



Nu weet thuiskok **Marjoleine de Vos** pas waar je op moet letten als je zuring plukt. Geleerd tijdens een eetwandeling.

foto **Holger Niehaus**

Kijk, daar groeit *thee*

De tijd voor herfstwandelingen nadert snel. Geheimzinnig begrip is dat toch: herfstwandeling. We hebben het nooit of zelden over zomerwandelingen, lente- of winterwandelingen, maar de herfstwandeling is een begrip. En als je eraan denkt, zie je meteen gekleurd blad en vliegenzwammen.

Nog geen vliegenzwam gezien dit jaar trouwens, terwijl die andere jaren toch vaak al ruim voor de herfst aanwezig zijn. Maar de paddestoel is dit jaar wat wispelturig. Michiel Bussink, met wie ik op pad ging, zei ook nog geen boleet te hebben gezien.

Wie is Michiel Bussink nu weer?

Michiel Bussink is de man van Lekker Landschap. Onder meer. Een van de eerste echte wildplukkers, natuureters, grote grazers of hoe je zo iemand maar wilt noemen. Iemand die naar buiten gaat en dan min of meer door een groenten- en kruidentuin loopt, terwijl wij gewoon bezig zijn met onze zomerlenteherfstwinterwandeling, en hooguit verrukt opspringen omdat er ineens bramen aan de struiken zitten.

Ga je met Bussink wandelen dan is dat anders. Die kijkt met een begerig oog naar weegbree en brandnetels - allemaal mooi spul, vindt hij.

Nu nog brandnetels eten? vroeg ik. Je moet toch de jonge topjes hebben? Jazeker, maar aangetzien er veel gemaaid wordt langs paden (en in je eigen tuin) schieten er steeds weer nieuwe brandnetels op. Daarvan kun je ook nu de topjes nog heel goed plukken - echt alleen de bovenste blaadjes. Met handschoenen aan, al beweren sommige geoefende plukkers dat je als je maar met de vleug van de brandnetelhaartjes mee plukt, je het met blote handen kan doen. Je moet wel zin hebben om dat te oefenen.

Van brandnetels haal je de prik af door ze even in kokend water te leggen, of, vertelde Bussink, door ze een nachtje in de vriezer te leggen.

Brandnetels horen, vind ik tenminste, tot de écht lekkere dingen uit de natuur. Ik bedoel: er is wel veel dat je kunt eten, maar dat is lang niet

wat je allemaal ook wilt eten. De bessen van de meidoorn bijvoorbeeld werden vroeger wel 'meelbessen' genoemd. Dat zegt toch iets. Al kun je als je je best doet ook daar wel weer iets van maken.

Ik was met Bussink op stap omdat hij, voor de stichting (w)Aarde aan een leuk project begonnen is: *foodwalks*. Dat zijn een soort herfstwandelingen (of lentewinterzomerwandelingen), maar dan met smulbedoelingen. Op allerlei plaatsen in Nederland maakt Bussink een wandeling en kijkt wat hij zoal aan eetbaars tegenkomt. Hij schrijft daar een blog over, met waar hij was, wat hij vond, en ook met suggesties voor wat je er aan lokale producten kunt krijgen, en dan geeft hij daar ook nog een paar recepten voor (zie foodwalks.nl).

Wie wil kan hem nalopen, maar enthousiast geworden wandelaars kunnen ook zijn manier van doen nalopen en zelf een eetwandeling organiseren.

Het is een erg leuke manier van wandelen, zeker als je eenmaal een beetje thuis bent in de verschillende blaadjes. Dankzij Bussink heb ik nu ineens goed in de gaten hoe veldzuring eruit ziet, met kleine oortjes onderaan het blad ('pijl-vormig' wordt zulk blad genoemd), en die smaakt verrukkelijk fris en zurig. Tot nu toe, als er zuring vereist werd voor een saus, gebruikte ik altijd gekweekte die ik in een pot heb. Ik ben wel heel vaak zuring gaan plukken, met het idee dat ik nu ineens die zure lekkere blaadjes zou vinden, maar die grove bladeren zijn maar matig zuur en heel vezelig. Ik plukte de verkeerde soort heb ik nu begrepen. Dat was ridderzuring. En je moet ook niet op die grote bloeiende planten afstormen, maar naar de kleine polletjes kijken, waar de pijlvormige blaadjes zitten. Al helemaal nooit proberen de korrelige, rossige bloem te gaan eten!

Op een beetje drassige weilanden stikt het van de veldzuring. Meenemen, eventueel het teveel thuis blancheren en invriezen of malen met een beetje olijfolie en in de ijskast bewaren.

Jenever

Bussink zag ook overal thee groeien (het blad van duizendblad bijvoorbeeld, ben ik thuis ook meteen gaan drinken en dat is écht lekker) en kruiden, zoals weegbree, paardenbloemblad, het blad van fluitenkruid en bijvoet. Geen salade



COURTESY VAN ZOETENDAAL

hoeft meer saai te zijn als de herfstwandeling tevens een *foodwalk* of eetwandeling is geweest en ook de wandeling zelf kan van zo'n speurend en zoekend oog enorm opknappen. Ik stopte wat blad van boerenwormkruid in mijn zak - als je dat in de jenever doet wordt die heel geurig en lekker, zei Bussink. Nu vind ik jenever toch wel geurig en lekker, maar er is niets verkeers aan om dit ook eens even te proberen.

En dan praten we natuurlijk nog niet over de paddestoelen. Daar wil ook nooit iemand over praten want over paddestoelen plukken wordt heel hysterisch gedaan, zelfs als ze ergens staan waar de gemeente ze gewoon wegmaait of grapjassen ze omverschoppen.

Maar ik weet wel een weiland waar de reuzenbovisten nu flink groot zijn, heb er al heerlijke soep van gemaakt. We zagen ook veel parasolzwammen, en op meerdere plaatsen langs het pad troffen we grappige groepjes parelbovisten. Op keurige grasveldjes zie je in dit jaargetijde de geschubde inktzwam in kringen staan - eet de jonge, gesloten exemplaren. Of de anijschampionns uit de bermen (wel zeker weten dat het anijschampionn is natuurlijk). En op een oude vlierstruik groeiden judasoortjes...

Ach, het is een land van overvloed daarbuiten, als je zin hebt om het te zien. En als je weet wat er te zien is natuurlijk. Daarom zijn die *foodwalks* wel een fijn idee. En daarna kun je dan binnen zitten met een kopje eikeltjeskoffie. (Niet dat dat lekker is. Kruidenjenever is een heel wat beter idee.)

Paddestoelen plukken is stropen tenzij...

Paddestoelen plukken, mag het nu of niet? Het mag, maar op één voorwaarde: dat de eigenaar van het terrein waarop ze staan **toestemming** heeft gegeven. Dus wie verbodsbordjes van Natuurmonumenten of Staatsbosbeheer negeert, is aan het stropen.

Vindt de eigenaar het goed, dan is er voor iemand die weet wat hij doet (niet in het wilde weg zeldzame of giftige soorten plukken), weinig op tegen. Een paddestoel die niet geplukt wordt, is ook na een paar dagen weg. Paddestoelen zijn goed vergelijkbaar met **bramen**: de struik gaat niet dood van het plukken van de bramen, zoals het ondergrondse mycelium niet afsterft door het plukken van

de paddestoelen.

Een beetje paddestoelenzoeker **laat altijd wat staan**, voor anderen, voor dieren, voor het zicht.

Wat betreft de manier van weghalen: sommigen zweren bij 'netjes afsnijden'. Wie paddestoelen ter consumptie zoekt, doet dat beter niet. De dodelijk giftige groene **knolamaniet** bijvoorbeeld is niet altijd groen, maar heeft wel altijd een knol: onder de grond. Wie hem **afsnijdt** kan niet alsnog ontdekken dat dit geen champignon was... Als je hem voorzichtig **uitdraait** komt de knol tevoorschijn. Zonder kennis van zaken paddestoelen gaan plukken is erg onverstandig.