

# MAAK VAN WIEDEN HET NIEUWE OOGSTEN MET DEZE 6 WILDSMULTIPS

Met de komst van de lente, keert voor sommigen ook de strijd tegen ongewenste tuingasten terug. We kunnen behoorlijk vloeken op het bezoek van brandnetel, paardenbloem of zevenblad in onze borders of moestuin. Wilde planten zijn vaak woekeraars en ze geven op die manier de groenten of planten die we in onze tuin hebben gezaaid of geplant geen kans op slagen. Vandaar dat we ze knarsetandend 'on'kruid noemen. Verwoed gaan we ze te lijf met schoffel en gevloek. Maar misschien moeten we deze rebellen voortaan eens op een andere manier bestrijden? Door ze op te eten bijvoorbeeld! Met deze zes tips maak je van wieden het nieuwe oogsten!

## **1. Oogst alleen wilde kruiden die je echt kent**

Vogelmuur, brandnetel, kleeftkruid en paardenbloem zijn gemakkelijk te herkennen. Bij de minste twijfel, oogst je maar beter helemaal niet. Oogst op plaatsen waar je er zeker van bent dat het onkruid 'schoon' is. Een tuin is de veiligste plek. Oogst nooit waar er kans is op uitwerpselen van dieren, uitlaatgassen of een vervuilde ondergrond. Reinig het onkruid grondig voor gebruik.

## **2. Maak wildekruidenkaas of -boter**

Een heel eenvoudig maar oh zo lekker gerechtje met wilde kruiden is wildekruidenkaas -of boter. Pluk een variëteit aan wilde kruiden. Ook eetbare bloemen zijn welkom: pinksterbloem, madeliefjes, dovenetel ... Ze geven je kaas of boter kleur. Versnipper de kruiden en voeg ze toe aan kwark, zachte geitenkaas, notenkaas (voor een plantaardige versie) of zachte boter. Meng en breng op smaak met peper en zout. Geniet van een heerlijk voorjaarstoastje.

## **3. Maak de lekkerste pesto van wilde kruiden**

Vervang peterselie of basilicum in je favoriete pestorecept door evenveel brandnetel, jong paardenbloemblad, vogelmuur of zevenblad. De wilde smaak krijg je er gratis bij.

## **4. Maak een groene puree**

Ook voor een groene puree kun je in de onkruidtuin terecht. Vervang spinazie door wilde melde, brandnetel of jong paardenbloemblad. Stoof ze licht aan, voeg wat melk, nootmuskaat, peper en zout en een klontje boter toe. Mix alles tot een groene saus. Voeg zachtgekookte aardappelen toe en stamp ze tot de mooiste lentepuree. Afwerken met bloemetjes is toegestaan!

## 5. Maak een frisse lentefrittata

Een lenteomelet of -frittata (zie recept) wordt nog mooier met wat versnipperd groen. Jong paardenbloemblad, zevenblad en vogelmuur doen het ook hier weer prima. Wie wil, kan een stapje verdergaan en er een onkruidtaart van maken. Stoof de onkruiden kort aan met peper en zout, laat ze uitlekken en verwerk ze met de [groentetaarttemplate](#) tot een heerlijke groentetaart. Voeg verkruimelde feta of geitenkaas toe en werk af met pijnboom- of andere pitten. Dit gerecht kun je gemakkelijk meenemen naar een lentepicknick, want ook koud is dit een lekkernij.

## 6. Verwerk wilde kruiden in een smoothie

Misschien klinkt dit een beetje gek, maar op basis van wilde kruiden maak je ook heerlijke smoothies. Vul aan met yoghurt of (karne)melk, fruit(sap) en eventueel wat havervlokken of notenpasta voor een extra voedzame versie. Je nipt in een wip van de hipste én gezondste groene smoothie ooit. Deze [brandnetelsmoothie](#) is zelfs bij de kleinste smoothiedrinkers een succes!

Ontdek je graag wanneer je brandnetel, paardenbloem en andere wilde ridders oogst? Check onze [kruidenkalender](#). Voor wie zich verder wil verdiepen in de wereld van de onkruiden, is er het boeiende [Onkruidboek](#). Wil je al die wilde kruiden toch liever eerst wat beter leren kennen voor je aan het plukken gaat? Boek dan een [wildplukwandeling](#) met een van onze Velt-lesgevers en ga samen op avontuur!