

Zo smaakt een kampterrein

Koken met wilde planten op het labelterrein

Een maaltijd maken zonder in de schappen van de supermarkt te moeten zoeken, kan! De groente staat namelijk gewoon naast je tent. Koken met wilde planten is misschien iets waar je uit onwetendheid en door angst om zomaar planten te eten, nog nooit aan hebt gedacht. Maar als je een paar eetbare plantensoorten kunt herkennen en weet hoe je daarmee kunt koken, kun je al een geweldig programma hebben en een lekkere maaltijd maken. Eigenlijk is het gewoon een kwestie van doen.

Op deze infokaart vind je uitleg over het koken met wilde planten en hoe je dat kunt aanpakken met je Scouts. Ook als je er heel weinig van weet!



Actie

1. Planten herkennen

De eerste stap is het herkennen van planten. Loop met je Scouts over het terrein en ga op zoek naar de planten en hun namen. Gebruik hiervoor de zoekkaart Bermplanten en de zoekkaart Wilde planten. Hierop staan veel voorkomende planten, die overigens niet allemaal eetbaar zijn!

Op de infokaart Planten staat een lijst met planten die je op de zoekkaart kunt vinden, die eetbaar zijn en waarvan tevens een recept is bijgevoegd.

Hoe werkt een zoekkaart?

Als je een plant hebt gevonden, kun je eerst op de zoekkaart kijken en de plant vergelijken met de plaatjes op de zoekkaart. Zie je direct welke plant het is, dan ben je snel klaar. Ben je niet zeker, begin dan bij Start te lezen. Ga naar het eerste rondje en beantwoord de vraag. Is het antwoord ja, dan volg je de pijl met JA tot je bij het volgende rondje bent. Is het antwoord nee, dan volg je de pijl met NEE. Ga zo door tot je bij een tekening uitkomt. Vergelijk de tekening met de plant. Als je de vragen goed beantwoord hebt, moet de plant op de tekening lijken. Klopt het? Als het niet zo is, probeer je het nog eens. Weet je niet zeker of je de juiste plant hebt, of staat je plant niet op de kaart, ga er dan niet mee koken.

Als je de Scouts wil uitleggen hoe een zoekkaart werkt, ga dan samen een plant opzoeken. Al doende hebben ze snel in de gaten hoe het werkt.

2. Recepten kiezen

Teruggekomen bij je kampeerplek laat je elke ploeg een keuze maken voor een recept. Hiervoor kunnen ze gebruikmaken van de infokaarten Recepten. Laat elke ploeg een ander recept kiezen. Zo kunnen ze straks elkaars kookkunsten proeven.

3. Planten zoeken

Als een ploeg een recept heeft uitgekozen, gaan ze de ingrediënten bij elkaar zoeken. Ze moeten dus onder meer de planten gaan plukken. Laat altijd een leidinggevenden meegaan. Zo ben je er



zeker van dat ze de juiste planten plukken. Neem ook de volgende aandachtspunten in acht:

- Pluk geen planten in bermen, ook al doet de naam van de zoekkaart dit wel vermoeden. Hier is de kans op vervuiling groot door het neerslaan van droge stofdeeltjes uit de uitlaatgassen. Pluk niet op plekken waar gif gespoten wordt, bijvoorbeeld weilanden. Probeer ook plekken waar honden worden uitgelaten te mijden...
- Pluk alleen planten wanneer er na het plukken nog meer dan tien exemplaren van een soort vlak bij elkaar blijven staan.
- Als je eetbare planten verzamelt, verzamel dan genoeg, maar niet te veel. Het is zonde om levende planten zo maar te verspillen. Pluk de planten pas als je zeker weet dat je die planten wil gebruiken. Als je geen wortels nodig hebt, laat deze dan zitten. Veel planten lopen dan namelijk weer uit.
- Ben je niet zeker van je zaak, pluk dan niet. Eet in principe alleen die planten die je herkent.

Eet alleen planten die je herkent. Ga daarbij uit van de volgende regels, waar overigens altijd wel weer wat uitzonderingen op zijn:

- Wanneer een plant prikt, stinkt, kleeft of je anderszins tegenstaat, eet hem dan niet. Uitzondering: kleeftkruid en brandnetel.
- Als de overgang van stengel naar wortel paars is, dan is de plant meestal giftig. Uitzondering: radijs.
- Wanneer er melksap, een witte, op melk lijkende vloeistof, uit een plant komt als je hem breekt, eet hem dan niet. Deze melk is meestal giftig. Uitzondering: paardebloem, sla, andijvie.
- Wanneer een plant stinkt of de geur je tegenstaat als je een blaadje fijnwrijft, eet de plant dan niet. Uitzondering: kruiden.
- Als een plant bitter of wrang smaakt, moet je het niet eten. Uitzondering: wiltof, waterpeper.
- Veel bessen en paddestoelen zijn giftig. Eet daarom alleen dingen waarvan je zeker weet dat ze niet giftig zijn, bijvoorbeeld bramen, bosbessen en frambozen.
- In het algemeen is het beter om alles te koken. Dit is echter nooit een garantie!

Bij twijfel: niet eten!



'Zo smaakt een kampeerterein' is een gecombineerde uitgave. De ontwikkeling is gefinancierd door het Ministerie van LNV vanuit het project 'Nieuwe beheersvormen voor labelterreinen'. De productie en verspreiding is mede mogelijk gemaakt vanuit het project 'BuitenGewoonActief'.

Tekst: Saskia Ruven / Bureau Slinge
Illustraties: Jasper Sijmons
Tekstbewerking: Hans de Groot
Vormgeving: Marja Pronk
Met dank aan: Ingeborg Agterberg-van Dijk, Fedde Boersma, Roos Hoobroeckx, Roel van Leeuwen, Eric Lepelaar, Saskia Prakken, Wietske Siffels, Henry Soyer

De informatie voor deze activiteit komt voor een groot deel uit de folder 'Koken uit de Natuur' van het team Natuur & Milieu (LBT Buitenleven). Wil je meer weten over de activiteiten van dit team, mail dan naar teamnatuurenmilieu@scouting.nl.

©Scouting Nederland, juni 2004

4. Koken

En dan gaan de Scouts aan het koken. Ze zullen de taken moeten verdelen. Het zoeken van planten, het koken en, als je op houtvuur kookt, het stoken.

Ga met de planten om zoals je groente gebruikt tijdens het 'gewone' koken. Werk met sausjes, kruiden, etc. Maak er iets lekkers van. Laten we eerlijk wezen: rauwe andijvie vindt ook niet iedereen lekker, andijviestamppot met zout en peper is veel smakelijker.

Laat de ploegen elkaars gerechten proeven. Of maak er een echte maaltijd van. Dan moet iedereen wel ongeveer tegelijk klaar zijn!

Heb je zelf een recept bedacht, laat dat dan weten aan de kampstaf. Dan kunnen andere groepen het ook eens proberen.



Materiaal

In de materiaalset zitten de volgende spullen:

- 4 zoekkaart Wilde planten
- 4 zoekkaarten Bmplanten
- Infobladen Recepten
- Infoblad Planten

Gebruik verder je eigen kookspullen uit de kampkeuken. Als je met Brandnetels gaat koken, moet je ook handschoenen hebben. Overigens kun je je handen ook in plastic zakken steken. Het werkt een beetje onhandig, maar je komt ongeschonden uit de strijd met de brandnetels.

Koken en Explorers

Deze activiteit is ook uitstekend te gebruiken met Explorers.

BuitenGewoonActief

Over de hele wereld zijn miljoenen Scouts van jong tot oud actief. Het in de buitenlucht en in de natuur actief zijn, ook wel 'buitenleven' genoemd, is daarbij een belangrijk onderdeel van het activiteitenprogramma. In het seizoen 2003 – 2004 besteed Scouting Nederland extra aandacht aan activiteiten op het gebied van buitenleven, natuur en milieu onder de noemer BuitenGewoonActief. Hiermee wordt beoogd Scouts bewuster te maken van hun (natuurlijke) leefomgeving.

Enkele voorbeelden van producten en activiteiten die vanuit BuitenGewoonActief zijn ontwikkeld:

- Een BuitenGewoonActief-website met daarop een digitale activiteitenbank op internet, waarmee je interactief (gratis) allerlei activiteiten op het gebied van buitenleven, natuur en milieu kunt zoeken, bekijken of plaatsen.
- Een zakboekje met 365 Kampeertips, handig voor de jonge ondernemende kampeerder.
- Een natuurbelevingsprogramma voor de leeftijdsgroep 7 – 11 jaar: 'Samoerai, de Japanse natuurontdekker', met een compleet uitgewerkt themaverhaal en voldoende activiteiten om twee activiteitenbijeenkomsten te vullen.
- Watch-DoeBoek, een waterontdekboek dat in samenwerking met het IVN is ontwikkeld.
- Scouting Nederland maakt sinds 2003 deel uit van de organisatie van de landelijke Natuurwerkdag, waar ruim 7500 mensen (gratis) aan hebben deelgenomen.

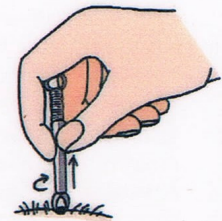
BuitenGewoonActief is een samenwerkingsverband tussen Scouting Nederland, Stichting Nederland Schoon, KNHM (Koninklijke Nederlandsche Heidemaatschappij), IBAS groep BV en het VSBfonds.

Wil je meer informatie over het project BuitenGewoonActief of over de producten en activiteiten? Kijk dan op: www.buitengewoonactief.scouting.nl of mail naar buitengewoonactief@scouting.nl



Teken

Als je in de natuur aan de slag gaat, kun je teken oplopen. Controleer daarom de jeugdleden op teken. Als je een teek vindt, haal deze dan weg met een teekpen. Deze pennen zijn te koop in de ScoutShop.



Planten

Onderstaande planten heb je nodig voor de recepten die op de infobladen Recepten staan. Je kunt de planten herkennen m.b.v. de zoekkaarten.



Brandnetel

Pluk vooral de jonge bladeren. Na het koken prikken ze niet meer, dus rauw eten is geen aanrader!

Duizendblad

De jonge bladeren kun je gebruiken voor thee.

Herderstasje

Gebruik de bladeren voor de stampot.

Klaver

Klaverblaadjes zijn lekker in salades.

Kleefkruid

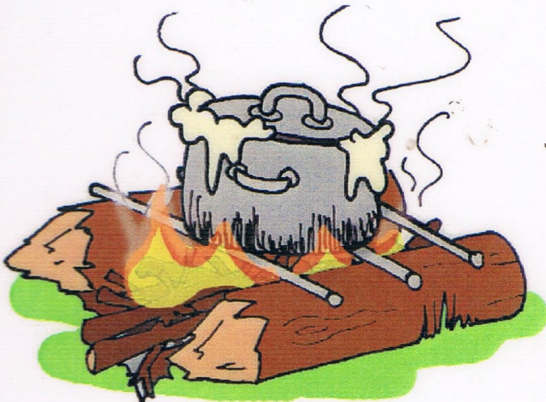
De hele plant van de kleefkruid kun je gebruiken voor de soep.

Look-zonder-look

De bladeren van look-zonder-look geven een extra pittige smaak aan je soep of salade.

Paardebloem

De bladeren van de paardebloem kun je goed gebruiken voor stampot en salade. Je kunt de bladeren en de bloemen ook frituren.



Vogelmuur

Vogelmuur, een klein plantje, is goed geschikt om in een salade te verwerken.

Witte Dovenetel

Gebruik de witte dovenetel voor een salade.

Zuring

De ridderzuring heeft een erg groot blad en is minder geschikt om te eten. Als je het eet, kook het dan altijd koken. Kook schapezuring niet, maar gebruik deze voor salades. veldzuring kan zowel rauw als gekookt gegeten worden.

Bij twijfel: niet eten!

