

Op avontuur door de bermen met Lenie de Wilde



Lenie is een bezige bij. Ze is al meer dan 40 jaar vrijwilliger bij IVN en coördinator bij de IVN Jeugdnatuurclub. Daarnaast trekt ze er minstens één keer per week zelf op uit om bladeren en bloemen te plukken en soms wortels te oogsten.

Gelukkig kan ze tussen al die activiteiten door nog een uurtje vrij maken voor een interview met GoedBoeren. Wij zijn namelijk ontzettend benieuwd naar wat Lenie ons kan vertellen over de (eetbare) planten langs de Meerkoetenweg. Daar aangekomen vragen we ons nog even af of we wel goed zitten. Want hè, hier valt toch niks bijzonders te zien? Of toch wel...

Aangekomen bij het huis staat Lenie ons al op te wachten. Na een hartelijk ontvangst pakt ze nog snel even haar jas, want hoewel het een zonnige dag in augustus is, waait het flink. Nog voor we de oprit van het huis af zijn, stopt ze al om het één en ander aan te wijzen.

*"Kijk! Hier staat de **rimpelroos**", wijst ze. "De naam dankt hij aan de gerimpelde blaadjes. De rimpelroos kom je vaak in Lelystad tegen. De zaadjes kunnen verspreid worden door de vogels. Toen ik nog tuinonderwijs gaf, maakte ik aan het begin van ieder schooljaar samen met de kinderen jam. Dat deden we met de rozenbottels van de rimpelroos. De kinderen vonden het heerlijk!"*

Achter de rimpelrozen zien we een aantal **lindebomen** staan. *"Zie je die lichtgroene blaadjes?"* vraagt Lenie. *"Daaronder zie je aan de takjes kleine bolletjes hangen. Dat zijn de vruchten van de lindeboom. Ik gebruik ze om thee van te maken. Er zijn twee soorten lindes: de winterlinde en de zomerlinde. De zomerlinde ruikt heerlijk. De bloemen van verschillende lindes trekken veel bijen aan en geuren heerlijk. Van de bloemen kun je thee maken. De vruchtjes van de linde zijn in het begin zacht en kun je rauw of als garnering bij een salade eten."*

We lopen richting het fietspad voor het huis. *"Hier tegenover ligt De Burchtkamp",* legt Lenie uit. *"Maar daar mag je alleen onder begeleiding komen. Wij slaan linksaf, want hier in de berm langs het pad valt genoeg te ontdekken."*



In de berm groeit vijfdelig kaasjeskruid

Na nog geen minuut lopen wijst Lenie naar bloeiende **paardenbloemen** rechts in de berm. *"Iedereen kent de paardenbloem wel, maar wist je dat je het blad kunt eten?"*, vraagt ze. *"Maar je kunt er nog veel meer mee. Van de bloem kun je ook gelei maken, bijvoorbeeld. En met het geel van de bloemen kun je tekenen. Probeer het maar eens! Nog een leuk weetje: als je de bladeren bedekt met aarde, dan blijven ze wit in plaats van dat ze groen kleuren. Dat noemen we dan 'molsla', omdat mollen ook aarde over planten en bloemen gooien."*

We zijn pas een paar minuten onderweg, maar we zijn nu al onder de indruk. Want zeg eens eerlijk: wist jij dat er langs een doodgewoon fiets- of wandelpad zoveel te ontdekken is? *"Mijn moeder zei vroeger al dat ik alles mooi vind. Dat is ook wel zo: ik vind de natuur prachtig en raak er steeds weer door geïnspireerd. En ik leer steeds weer nieuwe dingen",* vertelt Lenie terwijl we een stukje verder lopen.



Aan de linkerkant van het fietspad zien we **vifdelig kaasjeskruid** staan: een groene plant van iets minder dan een meter hoog met grote, roze bloemen eraan. Zomers staan die bloemen prachtig in bloei. We vragen Lenie waar de aparte naam van deze plant vandaan komt. *"De vruchten van de plant hebben de vorm van een Gouds kaasje",* legt ze uit. *"En de bladeren bestaan uit vijf delen."* Zo simpel kan het zijn. *"Deze kaasjeskruid is heel anders dan die je vaak in de tuin vindt, hoor. Heel ander blad. Deze smaakt een beetje spinazieachtig. Ik gebruik het als ingrediënt voor flapen, die ik met zelfgemaakt bladerdeeg bereid",* vervolgt ze.



Vlak naast het vijfdelig kaasjeskruid zien we een bos **brandnetels** staan. Automatisch willen we daar met een grote boog omheenlopen, maar Lenie loopt er juist op af. *"Van brandnetels kun je zóveel maken. Brandnetelthee, brandneteltaart, brandnetelsoep. Allemaal o zo eenvoudig en zo lekker en supergezond. Je moet wel de verse brandnetel pakken hoor, die waarvan de stengel nog mooi groen is",* zo licht ze toe. *"Zie, je pakt ze zo onder de bladeren vast. Onder de brandharen. Zo kun je ze zonder problemen plukken",* demonstreert ze. *"Thuis even goed afspoelen in een vergiet en je kunt het zo gebruiken in een gerecht."* Brandnetels zijn niet alleen geschikt voor uiteenlopende gerechten, zo vertelt Lenie enthousiast. *"Je kunt er ook heel goed papier van maken! Dat doe ik weleens samen met de kinderen van de IVN Jeugd Natuurclub."*

We steken nog eens het fietspad over, op naar de **veldzuring**. Lenie geeft ons een blaadje aan om te proeven. Het smaakt inderdaad wat zurig en taai. *"Zuring is een beetje een vergeten bladgroente. Maar je kunt het voor allerlei soepen, salades en sauzen gebruiken. Naast de zuring staan **boterbloemen** in bloei. Prachtige bloemetjes die er een stuk lekkerder uitzien dan een brandnetel, vinden wij. "Maar deze moet je echt niet eten hoor!", zo waarschuwt Lenie ons. "Daar zitten stoffen in die niet goed voor ons zijn." En de **klaver** ernaast dan, willen we weten. "Jazeker, die kun je gewoon eten. De rode en de witte."*

TIPS VAN LENIE:

- Wees voorzichtig met wat je eet. Gebruik boeken of ga op pad met een gids voor informatie.
- 'Oogst' in het voorjaar. *"Dan komt alles net uit de grond en is het nog zacht",* aldus Lenie.
- Maak je van planten zoals weegbree, paardenbloem of brandnetel een kop thee? *"Heel gezond, maar begin met maximaal twee keer een kopje per week. Je lichaam moet hier aan wennen",* zegt Lenie hierover.
- Pluk altijd vanaf heuphoogte. Daaronder komen de dieren, zoals vossen.
- Neem alleen mee wat je nodig hebt en bewaar ook iets voor de dieren in de omgeving, zoals de vogels (en voor andere bezoekers!).
- Neem zaadjes van bloemen, planten en bomen die je mooi vindt mee en verspreidt ze rondom jouw huis. Even geduld hebben en voor je het weet groeit er van alles!

We komen aan bij het Knarbosommetje, uitgeschreven door Lenie en samen met nog meer leuke tochten in de buurt aangeboden door IVN Natuureducatie. Ze wijst ons op de **zwarte vlier** vlak achter het naambordje. *"Wanneer de vlier in het voorjaar in bloei staat, heeft hij van die witte schermen. Die pluk ik om in pannenkoeken te gebruiken."* Ze vraagt ons iets dichterbij te komen staan. *"Ruik je dat? De vlier ruikt naar nectar. Je kunt van de bessen vliersap maken. Ik gebruik ze ook voor in de kwarktaart. Het is wel belangrijk dat je de donkere besjes plukt, niet de felrode."*

"Dat is sowieso belangrijk", zegt ze, *"want de bergvlier heeft ook knalrode bessen en die is giftig. Neem daarom altijd een boekje mee als je iets gaat plukken om later te eten!"*



Of ze zelf weleens per ongeluk iets gegeten heeft wat niet goed was, vragen we haar. *"O ja hoor",* antwoord Lenie. *"Ik heb eens wegedoorn en sporkehout met elkaar verward. De wegedoorn is giftig. Daar heb ik me een buikpijn van gehad... En ik heb eens kleefkruid geplukt en het sap ervan gebruikt tegen uitslag. Ik was alleen even vergeten om het sap eerst te verdunnen. Het voelde alsof mijn huid in brand stond, zo erg gloeide het. Gelukkig is het bij zulke kleinigheidjes gebleven."*

We lopen verder naar een rijtje eikenbomen. *"Zomereiken hebben een kort bladsteeltje en een lang steeltje aan de eikel. Bij de wintereik is het steeltje van de eikel heel kort. Zo kun je ze van elkaar onderscheiden",* leert ze ons. *"En zie je die meidoorn staan?"* vraagt ze, wijzend naar de doornige struik iets verderop. We lopen erheen. *"Deze heeft geen rode vruchten, zie ik. In het voorjaar gebruik ik de bladeren voor de stampot."*

Inmiddels is al ruim een uur verstreken en Lenie moet nog naar een afspraak. Dat is jammer, want er valt nog veel te zien, te voelen, te horen, te ruiken én te proeven om uren mee te vullen. We lopen weer terug richting haar huis. Nog één kleine stop dan, bij de **rietstengels**. *"Kijk",* zegt Lenie. *"Door naar de rietstengels te kijken, zie je waar de wind vandaan komt. Je kunt de bladen zo om de steel heen draaien. Dat doet de wind ook. Doordat het meebuigt, knakt het nooit kapot."*

Voordat we weer geïnspireerd -en hongerig naar meer- in de auto stappen, belooft Lenie ons nog wat leesvoer toe te sturen. Deze vind je in het kader 'Meer leren?'.

Ga jij ook op ontdekkingstocht?

MEER LEREN?

- Ben je tussen de 6 en 12 jaar en woon je in de omgeving van Lelystad? Word lid van de IVN Jeugdnatuurclub!



"Kinderen worden heel rustig en creatief van werken in en met de natuur."

