

Als abonnee heeft u onbeperkt toegang tot alle Plus-artikelen op parool.nl.

ABONNEREN

vanaf 1,20 per week

Deel dit artikel

Plus Reportage

Mee op cursus wildplukken in het Amsterdamse Bos: 'Je voelt je weer even een oermens'

Bioloog Wies Teepe (69) geeft workshops duurzaam wildplukken, deze keer in het Amsterdamse Bos. Tussen paardenbloem, wollige munt en brandnetel, die na afloop worden opgegeten. 'Wie wil de hondsdraf snijden?'

Caroline van Sprang 15 juli 2022, 20:00

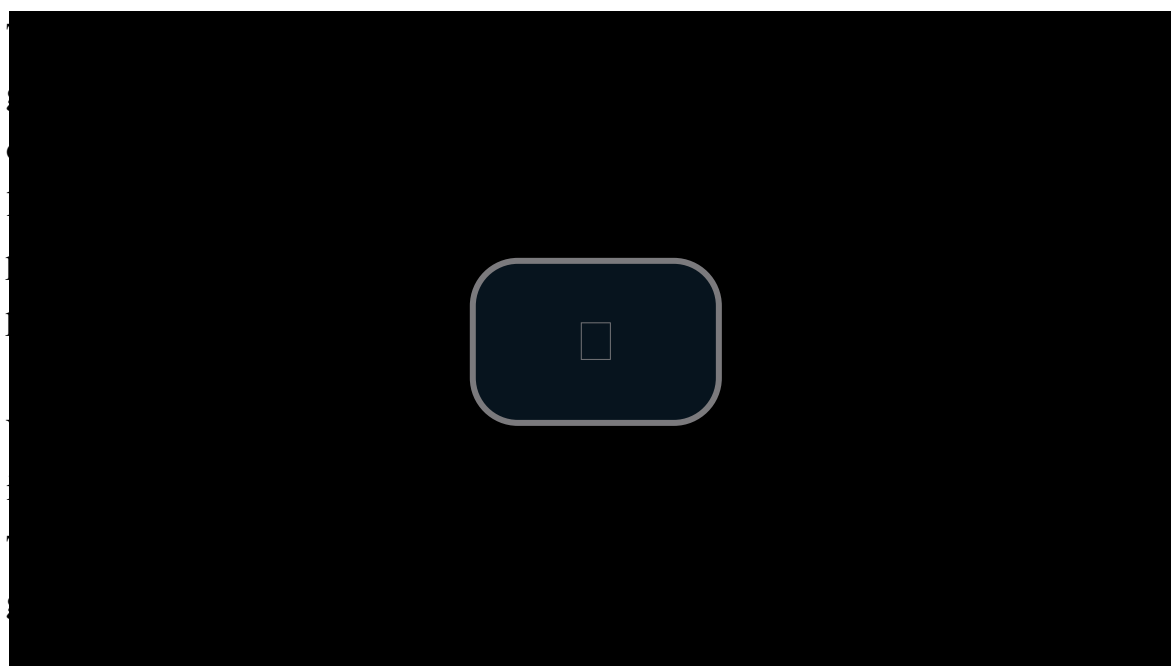


Deelnemers van de workshop duurzaam wildplukken in Heemtuin het Vogeleiland in het Amsterdamse Bos. BEELD NINA SCHOLLAARDT

In het Amsterdamse Bos, bij de ingang van Heemtuin het Vogeleiland, staat bioloog Wies Teepe (69). Om haar schouder een gekleurde stoffen tas, op haar neus een rood brilletje. “Als je gaat wildplukken voel je je weer even oermens,” zegt ze vrolijk. Terwijl Teepe de vijftien deelnemers vertelt wat ze te wachten staat, snoeren laagvliegende vliegtuigen haar om de haverklap de mond. Geschrapte vluchten? Weinig van te merken.

Tegen kwart voor één zetten de laatste twee cursisten haastig hun fiets op slot en sluiten aan. Teepe gaat onverstoorbaar door: “Wildplukken mag eigenlijk niet. Het is opgenomen in het Wetboek van Strafrecht onder artikel 314. Je hebt toestemming nodig van degene die over het gebied gaat. Het wordt wel gedoogd als het gaat om kleine hoeveelheden voor eigen gebruik van veel voorkomende plantensoorten.”

Die toestemming heeft Teepe vandaag gekregen van de beheerder van het Vogeleiland, Manou van der Noort (57). De heemtuin aan de westkant van het Amsterdamse Bos wordt door zeventien vrijwilligers onderhouden. “Ze zorgen met veel liefde voor de flora en fauna,” aldus Van der Noort. Ze patrouilleren op het eiland, net als in de rest van het bos, om te voorkomen dat stropers hun gang gaan. “Sommige mensen plukken voor commerciële doeleinden manden vol,” zegt Van der Noort. “Dat moeten we voorkomen.”



De bioloog wrijft in haar handen. "We gaan aan de slag!"

Lekkere paardenbloem

Notitieapps en -boekjes komen tevoorschijn: er wordt aandachtig geluisterd en bedrijvig gepend en getypt. Bij een toelichting op de plant zevenblad gaat een vinger de lucht in: "Moet je alles wat je plukt schoonmaken voordat je het eet?" Teepe zegt: "Je denkt toch niet dat de oermens met elk geplukt plantje naar een beekje liep?" Zelf spoelt ze de verontreinigende stoffen van de plantjes af met natriumbicarbonaat (zuiveringszout).

Ze wandelen het eiland over; Teepe voorop, de groep in een rij erachteraan, met de boodschap: "Gelieve op de paadjes te blijven, de plantjes worden het liefst zo min mogelijk gestoord."

Bij het spotten van een bekend plantje vertragen ze de pas en duiken de geïnteresseerden eropaf. "Oh, kijk de paardenbloem!" Een aantal cursisten weet al wat ze ermee aanmoeten. "Frituren!" "Of in je salade doen." Het gele bloempje schijnt lekker te zijn en net als veel andere planten een medicinale werking te hebben. "Het stimuleert je nieren," zegt iemand. Teepe geeft een belangrijke disclaimer: "Pas wel op waar je planten plukt. Doe dat bijvoorbeeld nooit in de buurt van landbouwgrond, daar is meestal gif gebruikt."

Het Vogeleiland was aanvankelijk bedoeld voor vogels, maar door de snelgroeïende bomen verdween al gauw het open karakter van het twee hectaren grote eiland. En dus is het geregelde geraas van vliegtuigvleugels er dominantier. "KLM wil een duurzame plukworkshop doen. Ik verheug me erop dat ze langskomen op een dag als deze," reageert Teepe. Hebben de laag overvliegende toestellen effect op het groen? "Sommige planten nemen de schadelijke stoffen op, die kun je niet eten. Een voorbeeld daarvan is het duizendblad. Maar die wij vandaag plukken doen dat niet."

"Dit is een nepperd!" Teepe wijst naar een aardbei: "Lijkt een normale aardbei, maar heeft gele kroonbladeren en smaakt bitter." Deelnemster Leila (9) stopt een schijnaardbei in haar mond en beaamt de bittere smaak. Teepe: "Maar om de schijnaardbei 'nepperd' te noemen is niet zo aardig van mij. De ene plant is namelijk heus niet beter dan de ander, maar mensen praten wel lelijk over

nieuwkomers in de Nederlandse florawereld zoals schijnaardbeien of de reuzenberenklauw. Dat wordt 'botanisch racisme' genoemd, maar is nergens voor nodig, planten migreren nou eenmaal."

Smaaksensaties

Nog even trekt de wollige munt de aandacht van de groep, maar dan is het tijd om de buit uit de pluktas te halen en te verorberen. De wildplukkers verruilen het Vogeleiland voor de Boschkeet dichtbij. Teepe verdwijnt de keet in om de lekkernijen voor te bereiden. "Wie wil de hondsdrif snijden?" roept ze. Leila biedt zich aan. Ze heeft een dappere comeback gemaakt na een wespensteek en snijdt het kruid met een plank op schoot klein. Gemengd met roomkaas gaat het op een sneetje stokbrood.

Er komt een heerlijke geur uit de keet, van brandnetelomelet. Gretig reiken handen naar het bord. "Je kunt toveren, Wies," zegt ervaren plukker Maria Wijnhoven (74). "Wil je mij de kan met moerasspirea-thee aangeven?" Sjomara Schulmaijer (49) heeft hoofdpijn en net geleerd dat dit goedje daartegen kan helpen.

De zon is inmiddels doorgekomen. Michiel Schulmaijer (53) kijkt af en toe nieuwsgierig en bewonderend de keet in. Als een van de eersten proeft hij de cracker met Japanse duizendknoop-jam en glundert. "Wat is dit lekker!" De gerechtjes zorgen voor nieuwe smaaksensaties én ideeën. "Stel je voor dat je hier een natuurrestaurant begint, dat wordt een megasucces."

Shotje kruidenbitter

Teepe verschijnt, met een ondeugende blik, in de deuropening. In haar ene hand een shotglasje, in de andere een fles. Er zit zelfgemaakte kruidenbitter in: boerenwormkruid, venkelzaad en pure alcohol. Daarmee zijn de lekkernijen op. De cursisten bedanken Teepe uitvoerig. "Ik ben echt geïnspireerd geraakt om te kijken wat ik in mijn tuin heb," zegt Annemieke Polling (49).

Drie cursisten kunnen er maar geen genoeg van krijgen. "Wies, je zou nog een trucje laten zien om brandnetel te plukken." Teepe loopt naar een brandnetelstruik. "Het brandnetelblaadje moet je vanonder pakken." Ze bukt en plukt. "Dan knijp je het samen en rol je het in." Ze beweegt het opgerolde brandnetelblad nog even tussen haar vingers 'zodat de brandharen knakken'.

“Heerlijk snackje zo!” roept Teepe en stopt het balletje in haar mond.

Kijk voor nieuwe workshopdata, meer recepten en overige informatie over duurzaam wildplukken op de website van Wies Teepe: etenuitdenatuur.nl.

Maak er jam van!

Jam maken van de Japanse duizendknoop is makkelijk. Pluk de jonge scheuten van de plant. Ontdoe de stengels van hun bladeren en taaie buitenlaag met een mesje of dunschiller, en snijd vervolgens in stukjes. Kook met een scheut water en een beetje suiker ongeveer 20 minuten. Belangrijk: gooi de resten niet bij het bioafval, maar bij het gewone afval. Anders help je ongewild mee aan de verdere verspreiding van deze ongewenste gast.



Bioloog Wies Teepe (links): ‘Pas wel op waar je planten plukt. Doe dat bijvoorbeeld nooit in de buurt van landbouwgrond, daar is meestal gif gebruikt.’ BEELD NINA SCHOLLAARDT

Lees ook



Van kreeft uit de gracht tot duif op de Dam: wat is eetbaar in de stad?

Wildplukken en dan bakken: pizza met daslook, chorizo en ricotta



Kruiden plukken voor 'onkruidenboter' en voor de weidevogels

Bevalt onze journalistiek u?

Het account waarmee je bent ingelogd (l.ridder@hetnet.nl) kent geen actief abonnement.

Al abonnee? [Vind het e-mailadres dat aan je abonnement is gekoppeld.](#)

1. Kies uw formule

Digitaal Basis

Digitaal Basis +



Onbeperkt toegang tot alle artikelen op parool.nl en in de app



Elke zaterdag de extra dikke weekendkrant op papier thuisbezorgd

MEESTE VOORDEEL

24 maanden



5,20
per 4 weken

12 maanden



6,07
per 4 weken

Altijd opzegbaar



6,95

per 4 weken

Na deze periode heeft u een maandelijks opzegbaar abonnement tegen het dan geldende reguliere tarief. Op dit moment is het reguliere tarief 10,95 per 4 weken.

2. Vul uw IBAN-rekeningnummer in

Automatische incasso

Als abonnee van het Parool ontvangt u per mail nieuws, aantrekkelijke aanbiedingen, actualiteiten en productinformatie. U kan dit wijzigen bij uw [voorkeuren](#).

MEER OVER HUMAN INTEREST LIFESTYLE EN VRIJE TIJD LIFESTYLE
AMSTERDAMSE BOS VOGELEILAND WIES TEEPE ANNEMIEKE POLLING BOSCHKEET
CAROLINE VAN SPRANG



Nieuws

Getekend door de bommen op Amsterdam-Noord in 1943: 'Als kind voelde ik het verdriet van mijn ouders' **Plus**



Lisandro Martínez verlaat Ajax en wordt bij Manchester United herenigd met Erik ten Hag



Jaar na doodschoppen Carlo (27) op Mallorca: Nederlandse politie patrouilleert bij strand Palma **Plus**



Tawab ging van huis



Plus

Reportage

Dancebattles onder Eye: 'Door te'

Meer PS



Plus De klas in

Ze blijft nog een jaar of twee, want:



Plus Tuğrul Çirakoğlu

'Ik had geen idee dat mijn proer zo

Best gelezen

Meer

1 Nationaal Hitteplan vanaf maandag: 'Genoeg drinken en 's ochtends ventileren'

2 Eigenaar Café Nol: 'Mijn opa was, hoe zeg je dat, een patser' **Plus**

3 Waar moet het geld voor bruggen en kades vandaan komen? **Plus**

Wilt u belangrijke informatie delen met Het Parool?

Tip hier onze journalisten

Algemeen

Contact

Privacystatement

Abonnementsvoorwaarden

Gebruiksvoorwaarden

Cookiebeleid

Cookie-instellingen

Auteursrecht

Service

Klantenservice

Krant niet bezorgd?

Mijn account

Vakantieservice

Adverteren

Losse verkoop

Meer Parool

Abonneren

Nieuwsbrieven

Digitale krant

De Parool Shop

RSS-feeds

Android apps

iOS apps

Facebook

Twitter

Navigeer

Archief

Op alle verhalen van Het Parool rust uiteraard copyright.

Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@parool.nl.

© 2022 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden