

CHRISTEL VAN SPENGLER

HAMSTEREN

Lang heb ik gedacht dat mijn man een flauwe grap met mij uithaalde door iedere dag een beukenootje in mijn wandellaarzen te stoppen, dat ik dan pas na het aantrekken ontdekte. Toen ik hem hier na een aantal dagen op aansprak en liet weten dat de grap nu echt niet meer leuk was, bleek dat niet hij maar een allerschattigst eekhoortje zijn wintervoorraad in mijn laarzen – die buiten bij de keukendeur staan – verstopte.

Net als deze notenkraker heb ook ik de neiging om in de herfst eten te hamsteren om de winter door te komen. Voorraden aanleggen, invriezen, inmaken, fermenteren, drogen, allemaal om me te wapenen tegen schaarste. Gek natuurlijk, want wij kennen helemaal geen voedseltekorten, maar het is een soort oerdrift die terug te voeren is tot het ontstaan van onze beschaving. Zo'n goed gevulde provisiekast geeft me een enorm comfortabel gevoel. En je kostje vergaren in de natuur maakt het geheel nog iets spannender en appelleert nog meer aan dit oergevoel. In perken, bermen en bossen vind je in dit jaargetijde een overvloed aan heerlijkheden als tamme kastanjes, hazelnoten, paddenstoelen, wilde appels, kweeperen etc.

Zelf je eten bijeen sprokkelen, ofwel wildplukken, is al zo oud als de mens zelf. De natuur biedt tal van mooie en gezonde ingrediënten om een heerlijke maaltijd op tafel te zetten. Wat te denken van een lekkere paddenstoelen-risotto? Of een verrukkelijke vegetarische paté van tamme kastanjes? Ieder jaar neem ik me weer voor me erin te verdiepen, want wildplukken is

niet geheel zonder risico's en je wilt natuurlijk niet jezelf en je tafelgenoten vergiftigen. Ik ben dan ook maar wat blij met het boekje dat ik van onze hoofdredacteur kreeg: 'Wilddoogst, koken met wilde padenstoelen, noten en vruchten' van Elsje Bruijnesteijn. Het staat vol met leuke recepten, prachtige foto's en bruikbare tips over veilig oogsten zonder zaaien. Naast dit leuke naslagwerk is er tegenwoordig een keur aan wildplukboeken, cursussen en initiatieven te vinden. Wildplukken is hot! Van tijd tot tijd worden er wildplukwandelingen en kookworkshops georganiseerd (raadpleeg hiervoor bijvoorbeeld de agenda van de Groene Afslag). Officieel is wildplukken verboden, maar ondanks dit verbod wordt het vaak door de vingers gezien, zolang je maar een kleine hoeveelheid plukt uitsluitend voor eigen gebruik. Het is verstandig om je goed voor te bereiden alvorens op pad te gaan. Besef wel dat de eetbare natuur in de eerste plaats de voorraadschuur van de dieren is, dus gedraag je als gast en houd je aan de geldende regels.

Is het nog allemaal iets te wild voor je? Bezoek dan eerst eens een van de vele pluktuinen, buurtmoestuinen of boerderijwinkels die 't Gooi rijk is, zoals bijvoorbeeld CSA LandinZicht en Landgoed Rading in Hilversum of Boerenblij en Zorgboerderij 't Werckpaert in Blaricum. Ook Hoeve Ravestein in Baarn is zeker het bezoeken waard. Waar het vooral om gaat, is dat je bewust(er) wordt van wat er allemaal eetbaar is in je leefomgeving. En iets waar je meer moeite voor moet doen, smaakt gewoonweg beter! ◀



/// CHRISTEL VAN SPENGLER IS VOEDINGSDESKUNDIGE, LEEFSTIJLCOACH, KINDER-EETCOACH BIJ 'LEKKER PÛH!!!' EN EIGENAAR VAN VOEDINGSADVIESPRAKTIJK GOOILAND IN NAARDEN. WWW.VOEDINGSADVIESPRAKTIJK-GOOILAND.NL