

Top 10 eetbare houtige gewassen

Onverwachte combinaties van eetbaar en sierwaarde

In eerste instantie wilde ik me houden aan een top 10 van vaste planten met deze keer als onderwerp 'eetbaar'. Dat bent u als lezer immers van mij gewend. Maar ik denk dat die wel aardig bekend zijn. De laatste jaren is er een vlucht aan informatie hierover gekomen. Eetbare bloemen van *Hemerocallis* en *Hosta*, thee trekken van allerlei *Mentha*-soorten; het is in verschillende artikelen uitgebreid besproken.

Auteur: Marlien van der Linden

Daarom een top 10 van eetbare houtige gewassen die minder bekend zijn. Bovendien kan ik zo voorkomen dat u denkt dat ik alleen over vaste planten wil schrijven. Nee, bomen en heesters zijn ook favoriet. Dit artikel gaat juist over de meer onbekende eetbare planten, om zo de diversiteit, dus ook de biodiversiteit van het aanbod, te stimuleren.

Dit sluit aan bij de opkomende belangstelling voor voedselbossen. Geïnteresseerden duiken op de mogelijkheden van eetbare bomen en heesters. Alle tien zijn ze goed winterhard, redelijk te verkrijgen en worden ze rijp in

Nederland. Soms op een beschutte zonnige standplaats; dan moet het lukken.

Toepassing

De beschreven planten kunnen makkelijk opgenomen worden in een beplantingsplan voor een particuliere tuin. Het is natuurlijk de wens van de klant die bepaalt of alle planten eetbaar moeten zijn, of dat het een combinatie wordt van eetbare planten en sierplanten. Van de onderstaande planten heb je dubbel plezier: eetbaar, maar ook mooie bloemen of andere interessante eigenschappen die een tuin mooi kunnen maken.



Marlien van der Linden

De top 10

1 *Akebia quinata*

Een eetbare klimplant met rankende takken, de grote groeikracht (5-8 meter) is goed in toom te houden met de snoeischaar. Het blad is vijftallig en blijft lang aan de plant zitten. Pas aan het einde van de winter valt het eraf. Laat oud hout altijd zitten, want daar komen de bloemen en dus de vruchten aan. Zet altijd een andere *Akebia quinata* in de buurt voor de vruchtzetting. De bloei valt vroeg in het voorjaar met paarsbordeauxrode bloemetjes. De bloemen kunnen gegeten worden, de zaden en de geleïchtige binnenkant van de vruchten ook. De schil kan gebakken worden. Van het jonge blad kan thee worden getrokken. De vrucht is vanaf oktober/november rijp.

2 *Asimina triloba*

Alleen al voor de Nederlandse naam 'paw-paw' zou je hem in de tuin willen zetten. Het blad is heel algemeen, de bloem zeker niet. De donkerrode eenvoudige bloem is bijzonder van opbouw. Onwaarschijnlijk dat er zulke vruchten aan komen. Het is een boom die uit het oosten van de VS komt en goed winterhard is. Door de vroege bloei in april kan er door nachtvorst beschadiging van de bloem optreden. Wordt na tien jaar zo'n 3 à 4 meter hoog. Plant verschillende zaailingen bij elkaar of kies een geënte cultivar die zelfbestuivend is, om een verzekerde opbrengst te hebben. De vruchten zijn in oktober rijp en smaken naar mango met banaan.

3 *Cornus mas*

De gele kornoelje is bekend als een inheemse vroege voorjaarsbloeiër, maar is veel minder bekend om zijn rode vruchten die al eind augustus rijp zijn en een bom aan vitamine C bevatten. Werd veel gebruikt in Oost-Europa als vervanger voor citrusvruchten, die erg duur waren om te importeren. Daar zijn ook de vruchtrassen geselecteerd, zoals 'Jolico' en 'Kasanlak'. Kies dus voor een hoge opbrengst een cultivar. Elke cultivar heeft zo zijn eigen smaak. Wil je de vruchten rauw eten, laat ze dan echt heel erg rijp worden, anders smaken ze zuur. Je kunt er ook jam van maken of ze minder rijp inleggen in azijn en kruiden zoals je bij augurken doet.

4 *Elaeagnus umbellata*

Een eetbare plant die tegen zeewind kan. Arme grond is ook geen probleem. Duindoorn is een ander voorbeeld hiervan, maar *Elaeagnus* heeft weer een andere smaak. Er zijn verschillende cultivars op de markt die verschillen van smaak, maar ook van beskleur. Ze zijn meestal rijp in oktober. De ook eetbare *Elaeagnus multiflora* lijkt hier erg op, maar wordt groter. Beide zijn bladverliezend en hebben een zilvergrijze bladkleur. De vruchtzetting is beter als er meerdere planten bij elkaar staan. Met een unieke smaak die het dichtst bij de smaak van zure kers komt. Zowel rauw lekker als in jam te verwerken. Zeer rijk aan vitamines.

5 *Eriobotrya japonica*

Japanse wolmispel, of in de winkel als loquat aangeboden, is de plant die het meest beschermt moet staan binnen deze top 10. Zet hem tegen een warme zuidmuur, leidt hem desnoods als vormboom om ruimte winnen, maar dan heb je ook een sierlijke wintergroene grote struik. De oranje vruchten rijpen al in juni-juli. Het blad is langwerpig, donkergroen, glimmend en met een wollige achterkant. Ook de bloeiwijze oogt wollig door de behaarde lichtgrijze bloesem. Houdt niet van natte voeten, wél van een voedzame grondsoort. Vruchten goed bruikbaar in desserts of vruchtentaarten. Ook vers zijn ze goed eetbaar, maar laat ze altijd goed rijp worden. Van de bloesem kun je thee trekken.

6 *Fuchsia magellanica*

Een goed voorbeeld van sierplant én nuttig. De elegante bloeiwijze, samen met de lange bloeitijd, maakt hem tot een favoriet. Vroeger wilde een *Fuchsia* nogal eens flink terugvriezen in de winter. Tegenwoordig gebeurt dat zelden en kan de plant zonder schade tegelijk groeien en bloeien, waardoor er tijd genoeg is om ook nog bessen te zetten die rijp kunnen worden. Alle *Fuchsia magellanica* cultivars zijn winterhard en eetbaar. De plant groeit en bloeit ook in de schaduw, maar alleen bij voldoende zonlicht zullen de vruchten goed rijpen. De bloemen zijn ook eetbaar, mits de meeldraden verwijderd worden. Als de bessen bijna zwart zijn, kun je ze rauw eten of verwerken in jam of compote.



7 *Hydrangea serrata* var. *oamacha*

Wat veel mensen niet weten, is dat er een klein aantal *Hydrangea*-cultivars te gebruiken is om thee van te zetten. Maar let op: alleen de (cultuur)variëteiten van *Hydrangea serrata* met 'amacha' in de naam zijn te gebruiken. Alle andere hortensiasoorten en -cultivars bevatten hydrangine of wel umbelliferon, dat nauw verwant is aan blauwzuur. Dus wees er zeker van dat je de goede plant aanschaft. Daarnaast is de plant (half)schaduwminnend en houdt hij van een humusrijke grond. Veel subtieler van uiterlijk dan de grote *mopheads*. Bovendien krijgt het blad een herfstkleur. Zoals vaak met thee trekken: de jonge blaadjes zijn het lekkerste. 'Amacha' betekent in het Japans 'zoete thee'.



8 *Lonicera caerulea*-cultivars

Een in het groeiseizoen niet zo heel spannend bladverliezend heestertje dat ongeveer tussen 100 en 150 centimeter hoog wordt, maar onder alle omstandigheden zal floreren. Natuurlijk wel in de zon of halfschaduw, want anders rijpen de vruchten niet, maar de grondsoort maakt hem niet uit. Door de vroege bloei in begin april kunnen de vruchten eind juni al rijp zijn. Op oudere leeftijd schilfert de bast wat, wat dus juist in de winter een mooi beeld geeft, samen met de grillige takken. De bladeren zijn zacht behaard. Op de staalblauwe bessen zit een grijsachtige waas. Zeer winterhard. De bessen hebben, zoals de naam 'honingbes' ook luidt, een honingachtige smaak met een frisse nasmaak.



9 *Toona sinensis*

Vroeger *Cedrela sinensis* geheten en in de volksmond 'uiensoepboom'. Een opgaande boom die makkelijke, maar niet vervelende wortelopslag geeft. Het een transparante boom met oneven geveerd blad dat roodbruin uitloopt. Op oudere leeftijd geeft hij witte bloemtrossen. De cultivar 'Flamingo' loopt zalmroze uit, wat extra sierwaarde geeft. Het lijkt wel of de plant in bloei staat, maar het is het blad dat de kleur geeft. Door de transparante habitus ook onderbeplanting goed toepasbaar. Groeit op goed gedraineerde voedzame grond, puinachtig mag ook, zolang het maar geen natte voeten krijgt. Het gaat vooral om de jonge scheuten en het jonge blad dat gebruikt kan worden. Zoals de naam verradt smaakt hij naar ui.



10 *Zanthoxylum simulans*

Als laatste een specerij. In de winkel herkennen we dit besje in het driekleurenpeperpotje, van de rode pepertjes. De heester of het meerstammige boompje heeft oneven geveerd blad van ongeveer 10-25 centimeter lang. Langs de steeltjes van het deelblad zitten vleugels en doortjes. Op de stam zitten flinke doorns, een goede schuilplek voor vogels tegen katten. Houdt van een zonnige of halfschaduwrijke standplaats op een vochtdoorlatende bodem. Op dit moment is hij erg populair in voedselbossen. Ook de jonge blaadjes zijn, fijngesneden, bruikbaar door gerechten heen, want ze hebben ook die peperige smaak. De Nederlandse naam 'kiespijnboom' verwijst naar de verdovende eigenschap wanneer je ze in je wangholte stopt.

Tot slot

Er zijn verschillende boeken over eetbare planten geschreven. Een wil ik hier noemen: De eetbare siertuin van Pascal Garbe (kok) en Didier Willery (plantenkenner). Alle eetbare gewasgroepen die buiten groeien, worden besproken. Een goede kwekerij die biologisch kweekt en die zowel te bezoeken is als per post opstuurt, is *Arborealis* in Wilhelminaoord. Ze bieden verschillende cultivars, dus smaken, aan van diverse bomen en heesters.



BE SOCIAL
Scan, lees & deel!

Top 10 eetbaar	Soort plant	Eetbaar	Hoogte
<i>Akebia quinata</i>	klimplant	bloem en vrucht	5-8 m
<i>Asimina triloba</i>	grote heester/kleine boom	vrucht	3-4 m
<i>Cornus mas</i>	grote heester/kleine boom	vrucht	4-5 m
<i>Elaeagnus umbellata</i>	bladverliezende heester	vrucht	1,5-2,5 m
<i>Eriobotrya japonica</i>	bladhoudende heester	bloem en vrucht	3-3,5 m
<i>Fuchsia magellanica</i>	bladverliezende heester	bloem en vrucht	1-1,5 m
<i>Hydrangea serrata</i> var. <i>oamacha</i>	bladverliezende heester	blad	1-1,5 m
<i>Lonicera caerulea</i>	bladverliezende heester	vrucht	0,8-1,2 m
<i>Toona sinensis</i>	grote heester/kleine boom	blad en groeischeut	4-6 m
<i>Zanthoxylum simulans</i>	grote heester/kleine boom	bes en blad	3-4 m