

Eetbare planten Ossenwaard Deventer

2013, Jeanette Boogmans, www.zebrarups.nl

Vrij struinen in natuurontwikkelingsgebied De Ossenwaard

- Karakteristiek: rivierdelta van de IJssel, tegenover de stad voorheen met grootgrazers
- Ligging: aan de westzijde van de rivier, naast de spoorbrug van Deventer, omdat een oude IJsselloop meer landinwaarts liep dan de huidige rivier, hoort dit deel toch bij Overijssel, terwijl het aan de Gelderse zijde ligt
- Historie: gebruikt om ossen te laten weiden, te lage graaskwaliteit voor melkvee
- Natuurontwikkeling: sinds 1993 liepen er koniks (paarden uit Polen) en galloways (Schotse runderen), ze hielden het gebied gedeeltelijk open en dus gevarieerd
- Natuurwaarden: het gerasp van de kwartelkoning was drie jaar geleden zelfs aan de stadszijde van de rivier te horen en beversporen zijn recent gevonden, altijd veel hazen, gele kwikstaarten en watervogels en bijzondere planten zoals kruisdistel
- Landschap: in dit uiterwaardengebied zijn op basis van drassigheid drie delen te onderscheiden; het droogste deel (loopt alleen in de winter onder water) bestaat uit hardhoutooibos, met eik, iep, els, meidoorn en sleedoorn. Het nattere deel loopt wat vaker onder water en bestaat uit zachthoutooibos met wilg en zwarte populier. Het natste deel bestaat uit moeras/water en bevat planten zoals riet en gele plomp
- Dijken: de dijk die het dichtst bij de rivier ligt heet de zomerdijk. De dijk die het echte hoge water in de winter moet tegenhouden ligt verder weg en heet de winterdijk. De benaming binnen-/buitendijks is beredeneerd vanuit de mens en de droge/veilige plek landinwaarts. Binnendijks wil zeggen aan de landzijde van de winterdijk. Buitendijks is de naam voor het gebied tussen de winter- en de zomerdijk
- Toekomst: in het kader van Ruimte voor de Rivier worden de natte delen nog wat uitgediept en komt er wateroppervlakte bij, een combi van veiligheid en natuur, Helaas verdwijnen door het verminderen van de droge delen, de jaar-rond grazers.

In het gebied zijn 70 verschillende plantensoorten geïnterpreteerd. Ik zal er 20 bespreken.

De planten zoals watermunt die in of bij (minder dan 10 meter?) het water staan, alleen gekookt gebruiken. In combinatie met vee kan er leverbot op zitten, een gevaarlijke parasiet. Dit is een meer reële dreiging dan de vossenlintworm. Die komt alleen voor langs de grens in Oost Groningen en Limburg.

Zomersmoothie: meng fijngemaakte wilde planten (brandnetel, smeerwortel, melganzevoet) met seizoen fruit en water. Bijvoorbeeld bramen met paardenbloemblad. (Idee van Laurette van Slobbe uit haar boek Eten en drinken met wilde planten.) Nog een boekentip: François Couplan: Eetbare planten, bloemen en zaden uit de vrije natuur.

NAAM	EETBAAR DEEL	GENEESKRACHT	OVERIG
Adderwortel	Jong blad in sla. Wortel roosteren Gedroogde wortel fijnmalen voor aftreksel Bevat veel looizuur	Aftreksel van de wortelstok drinken tegen diarree, dysenterie en uitwendig tegen aambeien	Wortel is 2 x gedraaid: vandaar de Latijnse naam bistorta
Boerenwormkruid	Blad voor likeur, blad of bloemhoofdjes als smaakmaker bij munt	Niet voor zwangere vrouwen! Plant eten tegen buikwormen	Sterke aromatische geur Plant is licht giftig
Duizendblad	Blad, jong in sla. Later zonder nerf in soep	Bloedstelpend en bevordert genezing	Geveerd blad, als 1000 kleine blaadjes
Gele lis (fleur de lis, wapen v. Frankrijk, iris)	Zaden liggen als pepermintjes in een rol	Aftreksel van wortelstok bij kiespijn	Pas op, is giftig, blad lijkt op lisdodde. Lis heeft blad met 1 lijn op achterzijde, lisdodde heeft meerdere lijnen
Kalmoes	Wortel kauwen Als kruid in drank; Berenburg	Helpt spijsvertering, tegen winderigheid, wekt eetlust op	Geknakt blad ruikt naar mandarijn
Kamille (echte)	Bloem, thee	Kalmerend, tegen maagpijn	Er zijn veel soorten, bloem ruikt naar appels
Kattestaart	Hele plant	Inwendig: samentrekkend, bloedstelpend	Grote roze/paarse pluimen
Kleefkruid	Hele plant Blad in de soep	Aftreksel is goed voor de nieren	Stremt melk, voor kaas maken
Klis (grote)	Wortel, koken Stengel schillen, rauw of gekookt, wortel gekookt eten voordat de bloeistengel er is	Afgietsel wortel (gekoeld) tegen eczeem, snijwonden, schrale huid	Voor Kleine klis geldt hetzelfde
Lisdodde (pas op: niet verwisselen met Gele lis)	Voorjaarsknoppen op ondergrondse stengels, jonge loten: rauw of als asperges, meel v. wortel		Rietsigaar als tonder, blad om matten van te vlechten, muskusrat eet stengels
Meidoorn	Jong blad rauw, bessen in jam of in meel. Bloemen, gedroogd	Bloemen tegen hartklachten	Was veekering voor de komst van prikkeldraad
Melganzevoet	Blad als spinazie	Vroege vitaminebron, na winter zonder groen	Onderkant is wit bestoven
Melkdistel	Jong blad, als salade, of gekookt als groente	Rauw blad anti-ontsteking, goed voor lever	Holle stengel met melksap
Moerasspirea	Bloemen gedroogd	Koortswerend	Verwant aan aspirine, bloem ruikt zoet
Nagelkruid	Wortel, gedroogd	Stelpt bloed, ontsmet, inwendig tegen diarree	Wortel ruikt naar kruidnagel (de naam!)
Valeriaan	Wortel, gedroogd	Ontspannend, tegen hoofdpijn, tegen slapeloosheid	Zit ook in huidige geneesmiddelen als slaapmiddel
Waterlelie (sprookje van de in de bloem dansende elfjes)	Wortels werden in noord Europa gegeten, plant is in NL beschermd	Wortels werken (?) lust remmend, gebruikt door monnik en non	Symboliek: wit van bloem staat voor onschuld
Watermunt	Thee van t blad (koken!)	Voor een frisse adem	Sterke frisse geur
Wilgenroosje	Jong blad, bloemknoppen in sla, blad als spinazie		Zaadpluizen als tonder, bloemen zijn goede nectarbron v. insecten
Zuring (veld)	Rauw op blad kauwen, blad in salade	Oxaalzuur werkt reinigend/ verfrissend Bevat veel Vitamine C	Frisse rabarbersmaak, Met mate eten, bevat veel oxaalzuur