

- *Abeel*, zie *Populier*
- *Acacia*, zie *Robinia*
- *Appel en Sierappel*: wilde appels zijn prima eetbaar, maar wel wat zuur. Appelmoes maken is de oplossing. Sierappeltjes zijn ook eetbaar, maar dan alleen als appelmoes of jam.
- *Berberis*, zie *Zuurbes*
- *Berk*: jong blad in thee. In maart-april kan je wat berkensap uit de stam tappen door een *kleine* inkeping (anders “bloedt” hij dood) te maken en het vocht met een dun takje of via een slangetje te leiden zodat je het kan opvangen. Na afloop dichtmaken met klei of kurk, smaakt licht zoet. Berkenhaarwater helpt tegen roos en haaruitval. Blad werd gebruikt om stoffen en wol geel te verven. Blad in lente in soep of thee.
- *Beuk*: zeer jong blad en kiemplantjes die op uitvouwen staan (nootachtige smaak) rauw. De beukenootjes in kleine hoeveelheden (bevat blauwzuur) of roosteren zodat dit verdwijnt. Bij pijn aan het tandvlees, de lippen of de kiezen; kauwt men op de blaadjes. Onder de boom kun je een goed schuilen bij noodweer. De dichte kroon werkt als een grote paraplu en voert de regen af via de stam. Beuken beschadigen zelden door bliksem omdat de stam bij regen nat is en de stroom naar de aarde leidt.
- *Braam/Framboos*: de vruchten rauw en verwerkt in toetjes, gebak en thee. Dauwbraam is klein, met weinig bolletjes per braam en is mat (de “dauw”) donkerblauw. De verse bladscheuten rauw of in salade, let op stekels, ook aan onderzijde blad! Het blad in thee.
- *Brem, Gewone*: (de Spaanse brem is niet eetbaar) roept soms allergische reacties op. Alleen de bloemknoppen zijn eetbaar, in salades en als kappertjes.
- *Den*: de naalden bevatten veel vitamine C en kunnen gekneusd in de thee, niet te zuinig zijn anders proef je niks. Jonge uitlopers en knoppen werken slijmlosmakend bij inhaleren van de stoom. De zaden zijn eetbaar, maar nogal klein, die van de Parasol den zijn lekker groot en worden als pijnboomspitten verkocht. Pas op: gebruikt absoluut *geen Taxus* = giftig, taxus ruikt niet naar citroen. Dennen hebben hun naalden in 2-tallen vastzitten (de D van dubbel/duo), de TaxuS heeft ze per naald vastzitten (de S van solo, net als Sparren). Zie voor de verschillen bij Spar.
- *Duindoorn*: de fris-zure oranje vruchten, zo van de struik, maar vaak zijn deze gegist (met als resultaat dronken spreuwen en lijsters). Gedroogde bessen in de thee, veel Vit. C.
- *Egelantier*: net als Hondсроos een Wilde roos, echter met geurloze bloemen en blad dat sterk naar zure appels ruikt. Blad in bad, bottels als bij Hondсроos.
- *Eik*: de eikels alleen na intensieve behandeling zoals lange tijd in een rivier laten hangen om het looizuur eruit te halen. Kan meel en koffie van gemaakt worden. De schors werd om die reden juist gebruikt bij het looien van leer, werkt dus conserverend.
- *Es*: blad in mei en juni als salade of groenteschotel, in juli voor thee.
- *Esdoorn, Noorse*: jong, mals blad met nog zachte bladstelen in salades, in soepen en groenteschotels, in de winter gedroogd in soepen. In april kunnen de bloemtrossen rauw gegeten worden, of in salades. Deze esdoorn is herkenbaar aan een aantal zaken: rode knoppen, bloemen rechtopstaand, stam licht gegroefd (geen platen zoals bij de plataan en de gewone esdoorn). De bladeren zijn handvormig, zacht en met een duidelijke, verlengde punt (denk aan kompasnaalden; scherp en wijzen naar ‘t Noorden).
- *Forsythia*: de gele bloemen zijn rauw eetbaar, kunnen in bloemenboter of salades.
- *Gelderse Roos*: bessen stinken naar hondenpoep en zijn rauw niet eetbaar. Wie nog zin heeft kan de bessen na bevriezing tot geleï koken! Pestvogels zijn er dol op.
- *Ginkgo*: de gele vruchten (alleen aan vrouwelijke bomen) ruiken sterk naar tenenkaas en zijn niet eetbaar. De pitten echter wel. Bak, kook of rooster de pitten.

- *Haagbeuk*: het jonge blad kan in kruidenboter.
- *Hazelaar*: de noten rauw of verwerkt in koekjes en smeersels. Het jonge blad als spinazie.
- *Hondsroos*: de bloem kan in de salade en het blad kan als thee. In de lente kan van het blad een eenpansgerecht gemaakt worden. Bloemen voor de geur in bad. Bottels kunnen gegeten of verwerkt worden (thee of soep) na verwijderen van de nare haren/pitjes uit de kern. Deze haren kunnen zelfs aan het einde van de spijsvertering nog voor problemen zorgen, de Fransen noemen het kontenkrabber (*gratte-cul*). De naam Hondsroos komt bij de Romeinen vandaan die de struik gebruikten tegen hondsdolheid.
- *Iep, Ruwe*: heel jong blad in salades, in mei het blad in de thee, daarna is het te taai. De nog groene zaadjes (“muntjes”) kun je in april rauw eten en in salade doen, smaak nootachtig.
- *Jeneverbes*: van de nieuwe naalden in maart, april, mei, kun je thee trekken. De sterk aromatische bessen zijn na drie jaar rijp (als ze zwart zijn) en worden als smaakmaker gebruikt in zuurkool en in gin en jenever (de naam zegt ‘t al).
- *Judasboom*: kom je alleen tegen in tuinen en parken, de roze bloemen groeien aan de stam en zijn rauw eetbaar. Je kunt ze in salades doen, of door een beslag halen en frituren.
- *Kamperfoelie*: de bloem van deze slingerplant is uitzuigbaar. Aan de achterzijde een klein groen puntje eraf knippen en zuigen, dan komt de honingsmaak. Geliefd bij nachtvlinders.
- *Kastanje, Tamme*: uit de egel-achtige bolsters, komen de zaden. Ze zitten in een bruine dikke schil met een aantal samen in een bolster. Voor verwerking kras je een kruis in de bolle kant. Dan rooster of kook je ze. Als de schil opkrult, zijn ze gaar. Echt herfstvoedsel.
- *Kornoelje*: de Gele heet zo vanwege de gele bloesem, de donkerrode pruimvormige vruchten zijn eetbaar. De Rode kornoelje heet zo vanwege de rode twijgen; de vruchten van de Rode kornoelje zijn *niet* eetbaar. Vers jong blad van de Gele kan als thee.
- *Krenteboompje*: de krenten/kleine donkerpaarse vruchtjes zijn vroeg in de zomer al rijp en zijn lekker zoet. In grote hoeveelheden ongezond. De witte bloesem kan in thee of salade.
- *Lariks/Lork*: de zachte toppen (maart en april) kunnen in de thee of fijngehakt over salades. De kleine groene mannelijke bloemen kunnen tot snoepje worden gedroogd, sterk aromatisch. De naalden zitten in kwastjes bij elkaar, dus geen vergissing met giftige *Taxus*.
- *Lijsterbes, Wilde*: nog ingerolde of half ontvouwde blaadjes als snack (bitterkoekjes!). De bessen in kleine hoeveelheden (zijn vers laxerend) of verwerkt in jam. De bloemen en het jonge blad in thee.
- *Linde*: bloemen in de thee of in bad; heel jong blad in salades. De thee werkt kalmerend en helpt bij verkoudheid. De vezels uit de bast werden gebruikt voor touw en voor sandalen.
- *Meidoorn*: jong blad in salade of thee; bloesem idem. Bessen zijn melig maar wel eetbaar. Het blad en de bloembladeren werken ondersteunend bij hartklachten, bloeddrukverlagend.
- *Populier, alle soorten*: jong blad laten fermenteren met melkzuur, eten als zuurkool. Later kan het blad, gedroogd en verpulverd, als verrijking van meel gebruikt worden.
- *Robinia/ Witte accacia*: in mei kan het blad als spinazie worden bereid, niet rauw eten. De bloemen kunnen wel zo van de boom gehapt worden, of verwerkt in ijs, gebak en als thee.
- *Sleedoorn*: de bessen smaken extreem bitter, sli of slee betekent wrang. Na de vorst gaat het een stuk beter en kun je ze zelfs rauw eten. Van de bloemen en het blad (hele jaar door), kun je thee trekken. Spruiten als smaakmaker in de lente.
- *Spar*: de fijnsparnaalden smaken jong naar citroen, je kunt de zachte naalden als frisse snack onderweg eten, over salades strooien. De verse naalden en de oudere naalden voor de thee. De oudere naalden smaken niet naar citroen. De jonge, nog zachte vrouwelijke kegels kunnen licht geroosterd worden, daarna bestrooien met suiker. Pas op met de naalden: gebruikt absoluut *geen Taxus* = giftig. Zowel de naalden van Sparren als die van *Taxus* staan alleen, Solo, dus let extra op.

De *Taxus* is meestal een struik, met donkergroene naalden (bovenzijde, de onderkant is licht grijsgroen) en een roodbruine schors die schilfert in dunne stroken. De naalden lopen spits toe, zijn plat en hebben geen lijnen aan de onderzijde. Ze lijken in 2 rijen van de takken af te staan. De *Fijnspar* heeft ook spits toelopende naalden, maar deze zijn meer vierkant in doorsnede en staan los van elkaar. De *Douglasparspar* naalden zijn niet of nauwelijks spits toelopend, meer stomp. Ze zijn wel vlak, maar hebben 2 lichte strepen aan de onderkant en staan los van elkaar. Bovendien ruikt de Douglas sterk naar sinaasappel /citroen en de *Taxus* niet. *Fijnspar* ruikt naar citroen, zeker na kneuzing.

- *Taxus*: alles aan de *Taxus* is zwaar giftig, behalve het vruchtvlees. De rode olijfvormige vruchten zijn zoet en slijmerig. Veiligheidshalve eerst de pit verwijderen, die is zeer giftig. Taxol wordt als chemokuur gebruikt. Voor vergelijking met andere naaldbomen: zie Spar.
- *Vlier* (de gewone, *niet* de Kruidvlier of de Bergvlier): bloesem kan je zo eten of in een deegje gedoopt bakken (gesteelde pannenkoekjes). Ook geschikt om thee van te zetten, dit helpt bij griep. Bloemknoppen als kappertjes. De bessen worden gebruikt als kleurstof voor stempels op eieren en vlees en om toetjes te kleuren, kan je ook als inkt gebruiken in combinatie met een veer en berkenbast om op te schrijven. Bessen versterken de weerstand zodat men goed/gezond de winter in gaat. Verse bladeren houden vliegen op een afstand en zijn ontstekingsremmend, ze genazen op die wijze de blindheid door oogontstekingen; die te danken waren aan stoffige wegen. Zigeuners gebruikten geen vlierhout op hun vuurtjes omdat een boom die zoveel geneeskracht bezit, te kostbaar is om te verbranden.
- *Vogelkers, Amerikaanse en Inlandse*: de bessen zijn van beiden eetbaar, let op, de pitten zijn van deze kersen wel giftig. De pit van de Inlandse is gegroefd, die van de Amerikaanse is glad. De Inlandse smaakt rijp (zwart) kruidig, bitter. De kersen van de Amerikaanse smaken rijp (donkerrood, tegen zwart aan) fris bitter, daardoor dorstlessend. De malse bladeren en bloemen van de Inlandse kunnen in de thee.
- *Walnoot*: de noten zijn eiwitrijk en kunnen rauw, in gebak en in smeersels gegeten worden. In de signatuurleer (de vorm geeft de werking aan) werden ze geacht goed te zijn voor de hersenen. De groen/zwarte schillen die om de noten zitten werden gebruikt om haren en wol donker bruin te verven.
- *Wilg*: in wilgenschors zit salicylzuur, de basis van aspirine en dat werkt koortswerend. Vroeger kauwden rietsnijders op wilgentakjes en werden niet ziek, ondanks dat ze uren in het water stonden. Wilgentenen kunnen gebruikt worden voor allerlei vlechtwerken.
- *Zuurbes/ Berberis*: de langwerpige donkerrode besjes smaken zuur (zie naam).

**Rauw blad in de vroege lente eetbaar:** Berk, Beuk, Braam, Den, Es, Esdoorn (Noorse), Haagbeuk, Hazelaar (mondgevoel is erg ruw), Iep (Ruwe), Jeneverbes, Kornoelje (Gele)?, Lariks, Lijsterbes (Wilde) (spruiten), Linde, Meidoorn, Sleedoorn (spruiten), Spar, Vogelkers (Inlandse)? Een ? betekent nog niet helemaal duidelijk uit de teksten en/of niet uitgeteerd.

**Bessen: giftig zijn:** Bergvlier, Buxus, Dwergmispel, Heggerank, Hulst, Kamperfoelie, Kardinaalsmuts, Klimop, Kornoeljes (alles behalve de Gele), Kruidvlier, Liguster, Peperboom/Daphne, Sneeuwbal (Wollige), Sneeuwbes, Trosvlier, Vuilboom/Sporkehout, Wegedoorn, Wingerd, Zevenboom/ Sabijnse Jeneverbes.

Bronnen: eigen ervaring en info van buitenmensen, info over de Vlier door G.J. de Bruijn, bomencursus via IVN door B. van der Veen. Boeken: Eetbare Wilde Planten uit het Duits door o.a. S.G. Fleischhauer (leuke vega-naam!), Eetbare planten, bloemen en zaden door F. Couplan (uit 't Frans), Bomen van R. Philips (uit 't Engels), Compact Gids Bomen (Uitgeverij Kosmos), eigen werk: Rupsen horen poepen, het hoofdstuk Proeven, oude boeken over eetbare en giftige bessen, Wikipedia.