



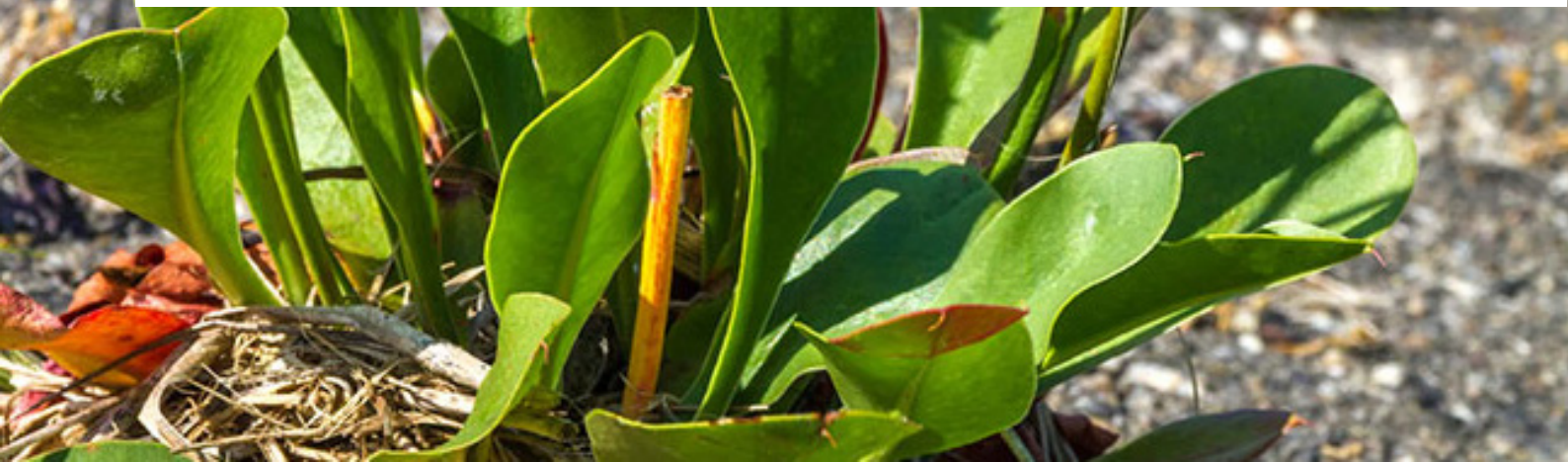
established 's-Gravenhage 2008

HAAL HET PLATTELAND NAAR DE STAD

GOED BOEREN IN DE STAD

S-GRAVENHAGE

Wildplukken kalender





JAN / FEB / MRT

Januari

Daslookknollen
Grote kliswortel
Wilde pastinaakwortel
Madeliefbladrozet
Nagelkruidwortels
Waterkers
Winterpostelein
Barbarakruid
Judasoor
Winteroesterzwam
Zee-eik

Februari

Hondsdrafbladeren
Berenklauwscheuten
Kraailook
Speenkruid
Smeerwortelscheuten
Vogelmuur
Fluweelpootje
Blaasjeswier
Kelp
Grote Klis

Maart

Grote veldkers
Zevenblad
Daslook
Duizendblad
Veldzuring
Klein hoefblad
Maarts viooltje
Morielje
Longkruid
Iers mos

APR / MEI / JUN

April

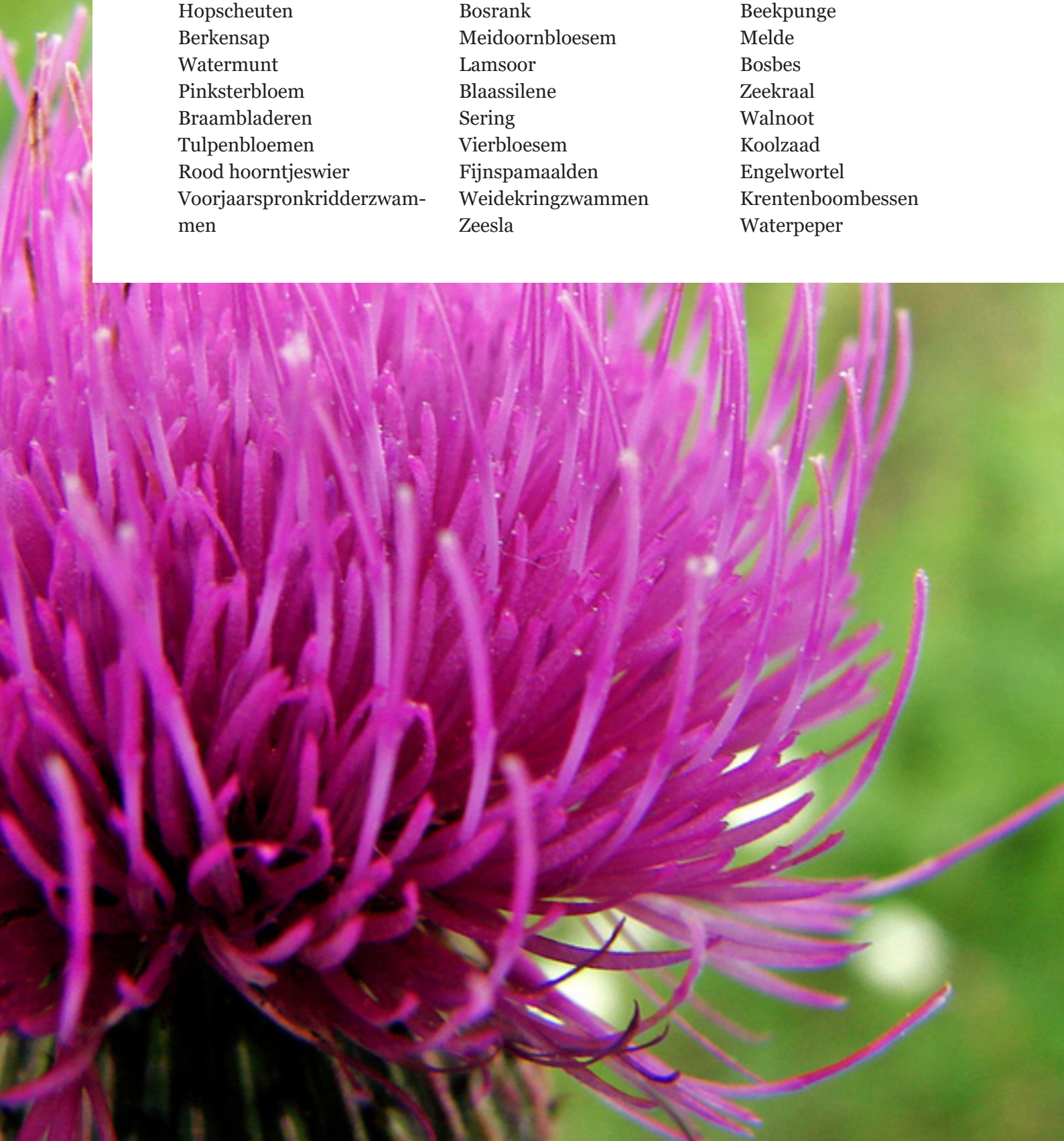
Brandneteltopjes
Paardenbloem
Hopscheuten
Berkensap
Watermunt
Pinksterbloem
Braambladeren
Tulpenbloemen
Rood hoorntjeswier
Voorjaarspronkridderzwammen

Mei

Kleine pimpernel
Herderstasje
Bosrank
Meidoornbloesem
Lamsoor
Blaassilene
Sering
Vierbloesem
Fijnspamaalden
Weidekringzwammen
Zeesla

Juni

Witte Krodde
Klaverzuring
Beekpunge
Melde
Bosbes
Zeekraal
Walnoot
Koolzaad
Engelwortel
Krentenboombessen
Waterpeper





JUL/AUG/SEP

Juli

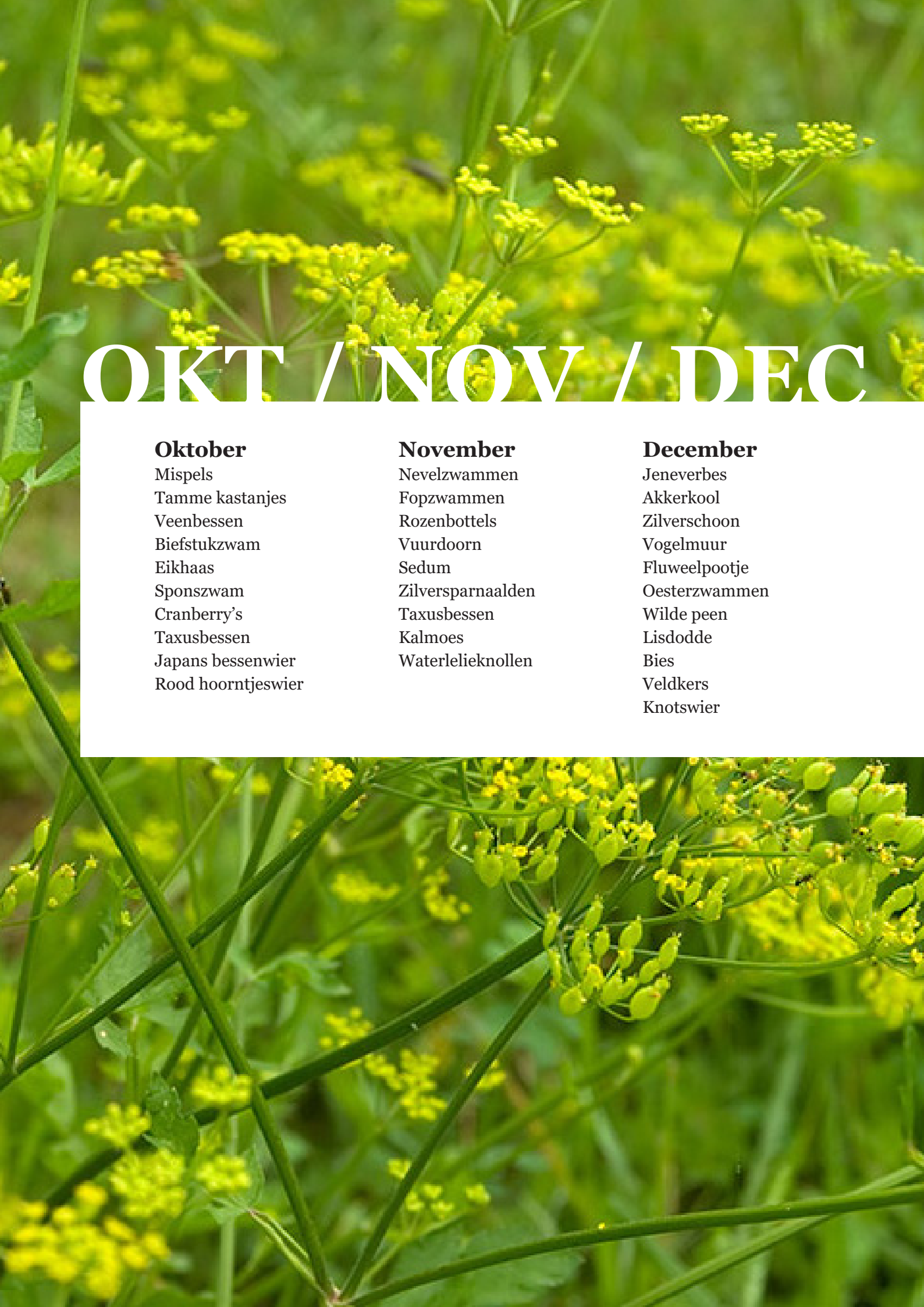
Mierikswortel
Moerasspirea
Valeriaan
Frambozen
Stijve klaverzuring
Bosaardbei
Zwavelzwam
Japans bessenwier
Lariksnaalden
Eekhoortjesbrood
Kelp

Augustus

Gelekornoeljebessen
Champignons
Hazelnoten
Mahoniebessen
Wilgenroosje
Bramen
Zwavelzwam
Sleedoorn
Amerikaanse vogelkers
Darmwier

September

Parasolzwammen
Rodekoolzwammen
Eikels
Beukennoten
Zuurbessen
Reuzenzwam
Wilde appel
Meidoornbessen
Sombere honingzwam
Rood hoorntjeswier

The background of the entire page is a close-up photograph of yellow wildflowers, likely cow parsley (Anthriscus silvestris), with green stems and leaves. The flowers are in various stages of bloom, some fully open and bright yellow, others as green buds.

OKT / NOV / DEC

Oktober

Mispels
Tamme kastanjes
Veenbessen
Biefstukzwam
Eikhaas
Sponszwam
Cranberry's
Taxusbessen
Japans bessenwier
Rood hoorntjeswier

November

Nevelzwammen
Fopzwammen
Rozenbottels
Vuurdoorn
Sedum
Zilversparnaalden
Taxusbessen
Kalmoes
Waterlelieknollen

December

Jeneverbes
Akkerkool
Zilverschoon
Vogelmuur
Fluweelpootje
Oesterzwammen
Wilde peen
Lisdodde
Bies
Veldkers
Knotswier

 Rimpelroos/Japanse bottelroos
Rosa rugosa

OOGST augustus-oktober

VINDPLAATS in natuur, tuin en openbaar groen

PLUKKEN pluk alleen de donkerrode, zachte bottels, trek ze voorzichtig van de struik

HOEVEELHEID 300-1000 gram

TOEPASSING siroop, Turks fruit, jam, gebak



 Rode ribes *Ribes sanguineum*

OOGST juli-augustus

VINDPLAATS siertuin zelden in het openbaar groen

PLUKKEN trek de vruchten voorzichtig van de plant

HOEVEELHEID een hand vol

TOEPASSING fruitsalade



 Schijnaardbei / Sieraardbei
Potentilla indica

OOGST juni-oktober

VINDPLAATS in het openbaar groen

PLUKKEN neem het stengeltje waar de vrucht aan zit voorzichtig tussen je nagels en knijp het door

HOEVEELHEID een handje

TOEPASSING op brood



 Sierappel *Malus*

OOGST augustus-oktober

VINDPLAATS in het openbaar groen en in siertuinen

PLUKKEN pluk de vruchten met steel, knijp de steeltjes door tussen duim en wijsvinger

HOEVEELHEID 100-600 gram.

TOEPASSING gelei, gebak



 Sierkwee *Chaenomeles*

OOGST oktober

VINDPLAATS het openbaar groen en in tuinen

PLUKKEN een rijpe vrucht laat redelijk gemakkelijk los als je er aan trekt

HOEVEELHEID 100-1000 gram

TOEPASSING gestoofd, zoetzuur, pudding



 Sleedoorn *Prunus spinosa*

OOGST oktober-november

VINDPLAATS aangeplant in ruiger openbaar groen, in (vogel)bosjes en als deel van een wilde haag

PLUKKEN trek de vruchten voorzichtig van de plant,

LET op de doorns

HOEVEELHEID 500 gram

TOEPASSING likeur, gelei



 Tamme kastanje *Castanea sativa*

OOGST september-oktober

VINDPLAATS in het openbaar groen en de natuur

PLUKKEN raap de vruchten van de grond

HOEVEELHEID 20 vruchten tot 500 gram

TOEPASSING geglaceerd, gepoft, taart



 Zuurbes *Berberis vulgaris*

OOGST augustus-oktober

VINDPLAATS in het wild op het zand (onder andere in de duinen), weinig in openbaar groen en tuinen

PLUKKEN trek de vruchten voorzichtig van de plant

HOEVEELHEID 100 gram

TOEPASSING gedroogd met yoghurt



 Wilde lijsterbes *Sorbus aucuparia*

OOGST augustus-november

VINDPLAATS in de natuur als boom en hoog uitgegroeide struik, in het openbaar groen

PLUKKEN knip de schermen met vruchten van de takken

HOEVEELHEID 200 gram

TOEPASSING jam



 Zwarte moerbeï *Morus nigra*

OOGST juli

VINDPLAATS in het openbaar groen, ook wel als parkboom op lichte, beschutte, zonnige plekken in een goede, goed doorwortelbare, kalkrijke grond

PLUKKEN de vruchten zijn zacht dus pluk ze voorzichtig, pas op voor vlekken!

HOEVEELHEID 200-400 gram

TOEPASSING sap, azijn, pudding



WILDPLUKKAART vruchten • zaden • bladeren • bloemen



wildplukken met respect voor de natuur

1 HOUD JE AAN DE REGELS TER PLEKKE

Orienteer je bij de eigenaar en/of beheerder (gemeente, natuurorganisatie e.d.) Pluk alleen in gebieden waar je mag komen en respecteer de geldende regels.

2 ZORG VOOR KENNIS VAN ZAKEN

Bescherm jezelf. Er zijn diverse giftige soorten planten en paddenstoelen. Kijk ook uit bij plekken waar bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. Bescherm de natuur. Zorg ervoor dat je niet de wettelijk beschermde of lokaal bedreigde soort plukt die toevallig veel lijkt op een algemene soort. Pluk alleen de soorten die je kent en die volop voorkomen in het gebied.

3 VERSTOOR DE OMGEVING NIET

Breek geen takken af. Loop niet door bijzondere begroeiing en vertrapt geen zeldzame planten. Graaf geen planten uit, vertrapt de bodem niet. Laat geen enkel spoor van je bezoek achter. Kortom: gedraag je als gast.

4 LET OP DAT DE SOORT BLIJFT

Wanneer je lokaal alle vruchten, zaden of planten plukt, dan kan lokaal een soort verdwijnen. Pluk een klein deel en niet meer dan je voor eigen gebruik nodig hebt. Met andere woorden: respecteer de natuur ter plekke.

5 JE BEN NIET ALLEEN

Denk aan een ander, zowel dier als mens. Laat daarom altijd wat over voor dieren die ze eten. Gedraag je respectvol en leg uit wat je doet. Zorg zo dat iedereen kan blijven genieten van de natuur.

Bladeren en bloemen

Van enkele planten zijn ook de vruchten eetbaar. Indien van toepassing zie je dit icoon klein afgebeeld en vind je meer informatie op de achterkant van deze kaart.

Berk *Betula*

OOGST mei - augustus

VINDPLAATS natuur, openbaar groen

PLUKKEN knip het jonge blad en eventueel enkele bloemen met een snoeischaar af

HOEVEELHEID een tot twee handjes

TOEPASSING salade, thee



Braam *Rubus fruticosus*

OOGST in zachte winters jaarrond mei - augustus

VINDPLAATS bossen, duinen, langs wegen en paden en in ruiger openbaar groen, groeit het beste op goede, niet te droge grond

PLUKKEN trek stevige handschoenen aan en knip de blaadjes en eventueel enkele bloemetjes met een snoeischaar af

HOEVEELHEID een handje blad

TOEPASSING thee



Brandnetel *Urtica*

OOGST bijna jaarrond, in de wintermaanden schaars of niet aanwezig, de lekkerste topjes oogst je in het voorjaar
VINDPLAATS in heggen, langs bospaden, moestuinen, ruige en braakliggende terreinen

PLUKKEN trek handschoenen aan en bedek je armen en benen, snijd kleine, jonge brandnetels net boven de grond af, gebruik van grotere planten alleen de toppen.

HOEVEELHEID een handje - 400 gram

TOEPASSING soep, pesto, salade

LEKKER VOOR JE LIJF als anti-roosmiddel



Dovenetel *Lamium*

OOGST witte dovenetel april-juni, paarse dovenetel bijna jaarrond
VINDPLAATS bijna jaarrond, behalve in strenge winters

VINDPLAATS koele en vochtige omgeving; onder struiken, hagen en langs slootkanten

PLUKKEN pluk bloemen en bladeren

HOEVEELHEID een handje

TOEPASSING salade, decoratie, thee



Duizendblad *Achillea millefolium*

OOGST eind mei - oktober

VINDPLAATS op niet te vochtige gronden die best een beetje zanderig mogen zijn

PLUKKEN pluk bloemen en bladeren

HOEVEELHEID een handje

TOEPASSING thee



Echte Kamille *Matricaria chamomilla*

OOGST mei-oktober

VINDPLAATS niet al te zware grond langs akkers en wegen en op braakliggende (bouw)terreinen

PLUKKEN pluk de bloemen

HOEVEELHEID een handje

TOEPASSING thee

LEKKER VOOR JE LIJF in het badwater



Els *Alnus*

OOGST herfst-winter

VINDPLAATS groeit op vrijwel alle gronden

PLUKKEN knip de elzenproppen met een snoeischaar uit de boom of raap ze van de grond

HOEVEELHEID 1 of 2 elzenproppen

TOEPASSING pruimtabak



Gewone vlier *Sambucus nigra*

OOGST mei-juli

VINDPLAATS bossen, duinen, struwelen en in (ruig) openbaar groen

PLUKKEN knip de schermen met een schaar af

HOEVEELHEID enkele schermen - (plastic) tas vol

TOEPASSING pannenkoeken, koekjes, siroop, gelei

! het blad is giftig



Hondsdrif *Glechoma hederacea*

OOGST bijna jaarrond

VINDPLAATS moestuinen, ruigten, open grasvelden

PLUKKEN pluk de bladeren, het jonge blad is het lekkerste

HOEVEELHEID een enkel blaadje - een handje

TOEPASSING thee

LEKKER VOOR JE LIJF tegen prikken en steken



Hondsroos *Rosa canina* Egelantier *Rosa rubiginosa*

OOGST juni-juli

VINDPLAATS in natuur, tuin en openbaar groen

PLUKKEN knip met een snoeischaar de bloemen af

HOEVEELHEID enkele hele bloemen, 1 - 3 handjes bloemblaadjes

TOEPASSING gesuikerde bloemen als decoratie op taart, thee, geurzakjes

LEKKER VOOR JE LIJF rozenolie



Klein hoefblad *Tussilago farfara*

OOGST februari-mei

VINDPLAATS bermen, slootkanten, braakliggende bouwterreinen, omgewerkte grond, (moes)tuinen, houdt van kalkhoudende grond

PLUKKEN pluk de bloemen

HOEVEELHEID een handje

TOEPASSING pannenkoeken



Kleine veldkers *Cardamine hirsuta*

OOGST vrijwel jaarrond, behalve in strenge winters

VINDPLAATS (volks)tuinen, in openbaar groen en op braakliggende gronden

PLUKKEN pluk de bladeren

HOEVEELHEID enkele blaadjes

TOEPASSING salade



Linde *Tilia cordata*

OOGST juni

VINDPLAATS lanen en parken

PLUKKEN zet een trap of ladder onder of tegen een tak en knip met een snoeischaar de bloesem uit de boom

HOEVEELHEID een handje bloesem

TOEPASSING thee



Look-zonder-look *Alliaria petiolata*

OOGST maart-april (bloei april – juni)

VINDPLAATS bosrand, in de duinen en op ruig begroeide terreinen

PLUKKEN pluk de jonge blaadjes voor de bloei

HOEVEELHEID enkele blaadjes

TOEPASSING aardappelsalade



Madeliefje *Bellis perennis*

OOGST april-oktober, afhankelijk van het weer het jaarrond

VINDPLAATS grasveldjes

PLUKKEN pluk de bloemen

HOEVEELHEID 7 – 15 bloemetjes

TOEPASSING versier je salade of soep



Melde *Atriplex*

OOGST lente-herfst

VINDPLAATS (moes)tuinen, rode melde is gekweekt, de groene komt uit de natuur

PLUKKEN pluk de jonge blaadjes

HOEVEELHEID een tot twee handjes

TOEPASSING roerbakken, salade



Munt *Mentha*

OOGST lente tot (diep) in de herfst

VINDPLAATS ruige landjes, in de buurt van volkstuincomplexen, langs sloten

PLUKKEN pluk de bladeren of takjes met blad

HOEVEELHEID enkele blaadjes – een bosje

TOEPASSING fruitsalade, dipsaus, thee



Paardenbloem *Taraxacum officinale*

OOGST  april-augustus  jaarrond, met een dipje in een strenge winter

VINDPLAATS grasland

PLUKKEN pluk bloemen en bladeren

HOEVEELHEID  2 – 4 handjes  een kwart litermaatbeker vol

TOEPASSING stampot, salade, limonade, molsla



Pastinaak *Pastinaca sativa*

OOGST het jonge blad kun je al in de lente oogsten

VINDPLAATS grasvelden en bermen

PLUKKEN pluk enkele jonge bladeren per plant zodat de wortel blijft leven

HOEVEELHEID enkele bladeren

TOEPASSING salade



Rode klaver *Trifolium pratense*

OOGST juni-september en soms nog later, afhankelijk van het weer

VINDPLAATS groeit op niet erg vruchtbare, stikstofarme grond

PLUKKEN pluk de bloemen

HOEVEELHEID enkele bloemetjes

TOEPASSING versier je salade, op de boterham, nectar



Sint-janskruid *Hypericum perforatum*

OOGST juni – augustus

VINDPLAATS drogere grond, zoals in bermen langs paden en in graslandjes

PLUKKEN pluk de bloemen

HOEVEELHEID een handje – klein broodtrommeltje vol

TOEPASSING thee

LEKKER VOOR JE LIJF in olie voor je huid



Rimpelroos / Japanse bottelroos *Rosa rugosa*

OOGST tot (ver) in september

VINDPLAATS in natuur, tuin en openbaar groen

PLUKKEN knip met een snoeischaar de bloemen af

HOEVEELHEID enkele hele bloemen, 1 – 3 handjes bloemblaadjes

TOEPASSING gesuikerde bloemen als decoratie, thee, geurzakjes

LEKKER VOOR JE LIJF rozenolie



Smeerwortel *Symphytum officinale*

OOGST bijna jaarrond, behalve in de winter

VINDPLAATS bloemrijke weides, bermen, langs sloten en op volkstuinen

PLUKKEN pluk de jonge blaadjes

HOEVEELHEID een half vergiet vol

TOEPASSING soufflé



Vogelmuur *Stellaria media*

OOGST jaarrond

VINDPLAATS akkers, in particuliere tuinen, op moestuinen en in het openbaar groen

PLUKKEN pluk de bladeren

HOEVEELHEID een plukje – 4 bosjes

TOEPASSING stampot, op boterham met kaas, soep, salade



Weegbree *Plantago*

OOGST jaarrond

VINDPLAATS platgetreden paden, graslandjes, (moes)tuinen

PLUKKEN pluk de bladeren

HOEVEELHEID enkele blaadjes – 100 gram

TOEPASSING salade

LEKKER VOOR JE LIJF tegen prikken en steken



Zevenblad *Aegopodium podagraria*

OOGST maart-oktober (en soms nog later als het weer goed is)

VINDPLAATS ruige veldjes, tuin, openbaar groen

PLUKKEN pluk de jonge blaadjes

HOEVEELHEID een handje – vergiet vol

TOEPASSING omelet, als groente, salade



Zuring *Rumex*

OOGST jong blad van maart – mei

VINDPLAATS langs wegen en paden, in ruigten en niet te droge graslandjes

PLUKKEN pluk de jonge blaadjes

HOEVEELHEID enkele blaadjes – 200 gram

TOEPASSING salade, omelet



Vruchten en zaden

  Van sommige planten zijn ook het blad en/of de bloemen eetbaar. Indien van toepassing zie je deze iconen klein afgebeeld en vind je meer informatie op de achterkant van deze kaart.

Aalbes/rode bes *Ribes rubrum*

OOGST vanaf half juni-juli

VINDPLAATS in het openbaar groen en in de buurt van volkstuincomplexen

PLUKKEN pak tros voor tros, leg de trossen zoveel mogelijk in dezelfde richting in een broodtrommeltje, zet geplukte bessen zo snel mogelijk in de schaduw of, nog beter, in de koelkast

HOEVEELHEID 500-1000 gram

TOEPASSING geïsoleerd, gele, bonbons



Appel *Malus*

OOGST augustus-oktober

VINDPLAATS soms als boom in het openbaar groen, houdt van gezonde, niet te droge bodem

PLUKKEN til de appels op tegen de groeirichting in, terwijl je ze draait, zo laten ze gemakkelijk los, pluk de steel mee, appels zonder steel rotten sneller

HOEVEELHEID 1-2,5 kilo

TOEPASSING moes, stroop, gedroogd, gebak



Appelbes *Aronia melanocarpa*

OOGST augustus-september

VINDPLAATS in het openbaar groen, kunnen slecht tegen droge bodem

PLUKKEN haal de appelbes met het steeltje van de plant of, nog beter, knip de trosjes af met een schaar

HOEVEELHEID 200-1000 gram

TOEPASSING jam, sap, smoothie



Bellenplant *Fuchsia*

OOGST juni-september

VINDPLAATS siertuinen en balkons

PLUKKEN neem het stengeltje waar de vrucht aan zit voorzichtig tussen je nagels en knijp het door

HOEVEELHEID 1 vruchtje tot 100 gram

TOEPASSING gele



Beuk *Fagus sylvatica*

OOGST eind september-oktober

VINDPLAATS statige lanen, in bossen en openbaar groen

PLUKKEN raap de beukennotjes van de grond

HOEVEELHEID 3-6 handjes ongekilde notjes

TOEPASSING geroosterd, pesto, karamel



Bosaardbei *Fragaria vesca*

OOGST juni-september

VINDPLAATS in bossen, in kreupelhout en struikgewas op niet al te droge en niet te arme grond, op schaduwrijke plekken

PLUKKEN neem het stengeltje waar de vrucht aan zit voorzichtig tussen je nagels en knijp het door,

GEbruik eventueel een schaar, leg de vruchten zorgvuldig naast elkaar anders ontstaan er beurse plekken, bij goed weer kun je zeker elke twee à drie dagen oogsten

HOEVEELHEID 200-250 gram

TOEPASSING voorgerecht, in rode wijn, crumble



Bosbes *Vaccinium myrtillus*

OOGST juli-september

VINDPLAATS voedselarme bossen

PLUKKEN pluk de vruchtjes een voor een voorzichtig van het steeltje

HOEVEELHEID 250-400 gram

TOEPASSING soufflé, jam, kwarktaart



Braam *Rubus fruticosus*

OOGST augustus-september

VINDPLAATS bossen, duinen, langs wegen en paden en in ruiger openbaar groen, groeit het beste op goede, niet te droge grond

PLUKKEN pak de braam tussen je vingers en beweeg hem naar boven laat de braam niet los? dan is hij nog niet rijp, doe ze in kleine bakjes dan worden de onderste bramen niet geplet

HOEVEELHEID 100-1000 gram

TOEPASSING gebak, jam, ijs, salade



Dauwbraam/duinbraam *Rubus caesius*

OOGST augustus-september

VINDPLAATS in duinen en op andere zandige plekken, zoals op spoordijken, maar ook op tal van andere zonnige plekken en riviergebeden

PLUKKEN trek de braam voorzichtig van de plant

HOEVEELHEID een handje vol

TOEPASSING saus



Duindoorn *Hippophae rhamnoides*

OOGST augustus-oktober

VINDPLAATS kalkrijke duinen, op zanderige plekken en op spoordijken

PLUKKEN trek met je hand de bessen een voor een van de takken, let op de vlijmscherpe doorns

HOEVEELHEID 300-500 gram

TOEPASSING sap, gele, pannenkoek



Framboos *Rubus idaeus*

OOGST juni-juli en augustus-oktober

VINDPLAATS bosrand of bij volkstuincomplexen

PLUKKEN trek de vrucht voorzichtig van het kroontje (laat de vrucht niet los? dan is de framboos nog niet rijp), doe ze in kleine bakjes, frambozen zijn heel kwetsbaar

HOEVEELHEID 100-500 gram

TOEPASSING milkshake, fruitsalade, op brandewijn, azijn, gele



Gele Kornoelje *Cornus mas*

OOGST augustus-begin september

VINDPLAATS in ruigere stukken openbaar groen, soms als alleenstaande struik in een vak met bodembedekkers

PLUKKEN rapen of plukken

HOEVEELHEID 100-800 gram

TOEPASSING soep, siroop, gebak



Gewone vlier *Sambucus nigra*

OOGST augustus-oktober

VINDPLAATS bossen, duinen, struwelen en in (ruig) openbaar groen

PLUKKEN knip de schermen met een schaar af

HOEVEELHEID 300-2000 gram

TOEPASSING milkshake, siroop, jam, pudding



! vruchten van de bergvlier of trosvlier (*Sambucus racemosa*) zijn niet eetbaar, je herkent ze aan hun rode kleur

Gojibes / boksdoorn *Lycium barbarum*

OOGST augustus-oktober

VINDPLAATS in het wild en verwilderd

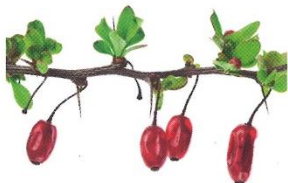
IN heggen en bosjes

PLUKKEN trek de bessen voorzichtig

VAN de takken

HOEVEELHEID 100 gram

TOEPASSING gedroogd met muesli



Hazelaar *Corylus avellana*

OOGST augustus-oktober

VINDPLAATS langs lanen, openbaar groen en natuur.

PLUKKEN raap de vruchten van de grond.

HOEVEELHEID 100-400 gram ongepelde noten.

TOEPASSING geroosterd, hartig en zoet gebak, hazelnootpasta, meringues



Hondsroos *Rosa canina* **Egelantier** *Rosa rubiginosa*

OOGST september-oktober

VINDPLAATS in natuur, tuin en openbaar groen

PLUKKEN pluk alleen de donkerrode, zachte bottels, trek ze voorzichtig van de struik

HOEVEELHEID een paar handjes, 50 gram

TOEPASSING ijsklontjes, thee, bowl



Honingbes/blauwe Kamperfoelie *Lonicera caerulea*

OOGST eind mei-begin juni

VINDPLAATS in tuinen en sinds kort hier en daar in fruittuinen

PLUKKEN haal de vruchten van de struik

HOEVEELHEID 50 gram

TOEPASSING glazuur



Krent *Amelanchier*

OOGST juni-juli

VINDPLAATS in de natuur en het openbaar groen

PLUKKEN je hoeft niet al te kieskeurig te zijn wat de rijpheid van de vruchtjes betreft, ze rijpen goed na

HOEVEELHEID 100-1500 gram

TOEPASSING gedroogd, koekjes, jam, pannenkoeken, scones



Kriek, zoete Kers *Prunus avium*

OOGST juni-juli

VINDPLAATS straatboom en bomen in het openbaar groen

PLUKKEN pak de kers altijd met steeltje en al, hierdoor maak je geen wond aan de kers en gaat hij niet rotten

HOEVEELHEID 500 gram

TOEPASSING met ijs, op brandewijn, gebak



Kweeper *Cydonia oblonga*

OOGST september-oktober

VINDPLAATS bij oude boerderijen, kloosters, kastelen en andere bijzondere gebouwen met een lange geschiedenis, zelden in het openbaar groen

PLUKKEN buig de vrucht omhoog, een plukrijpe vrucht komt gemakkelijk los, de vruchtsteel is meestal zeer kort of ontbreekt

HOEVEELHEID 550-1500 gram

TOEPASSING compote, pasta, siroop



Mahoniestruik *Mahonia aquifolium*

OOGST augustus-september

VINDPLAATS in tuinen en het openbaar groen

PLUKKEN trek de vruchtjes voorzichtig van de plant

HOEVEELHEID 100 gram

TOEPASSING saus bij kaasplankje



Meidoorn *Crataegus*

OOGST augustus-september

VINDPLAATS in het wild en aangeplant in het openbaar groen en in tuinen.

PLUKKEN trek de vruchtjes voorzichtig van de plant.

HOEVEELHEID 50 gram.

TOEPASSING dressing



Mispel *Mespilus germanica*

OOGST november, na de eerste nachtvorst

VINDPLAATS bij kastelen, oude kloosters

en boerderijen, in bosranden, hier en daar verwilderd, soms in het openbaar groen

PLUKKEN pluk de vruchten als ze gemakkelijk loskomen

HOEVEELHEID 1 kilo

TOEPASSING geleij



Okkernoot / walnoot *Juglans regia*

OOGST half september-begin november

VINDPLAATS bij oude boerderijen, pastorieën, in lanen, langs grote en kleine rivieren en alleenstaand op markante plekken

PLUKKEN raap de vruchten van de grond, draag handschoenen want natte walnoten geven bruinzwarte vlekken, soms zitten de noten nog in hun groene bolster, rol er dan voorzichtig met je voet overheen, doe de noten in platte kistjes en schud ze af en toe om, na drie weken zijn ze droog en klaar voor gebruik

HOEVEELHEID 300-5000 gram ongepelde noten

TOEPASSING brood, compote, boter, olie, gebak



Peer *Pyrus communis*

OOGST september-oktober

VINDPLAATS in het openbaar groen als sierboom en in ruiger, landschappelijk openbaar groen

PLUKKEN buig de vrucht naar boven, soms is het handig om de steel even vast te houden, pluk eerst aan de buitenkant van de boom en begin onderaan

HOEVEELHEID 2-7 peren (200-1000 gram)

TOEPASSING taart, toetje, pastasaus, gegild, zoetzuur



Pruim kwets Kerspruim *Prunus domestica*

OOGST juli-augustus-september

VINDPLAATS in wat ruiger openbaar groen en in parken **PLUKKEN** zo veel mogelijk met steel plukken, vruchten geplukt zonder steel drogen sneller uit en gaan schimmelen, doe voorzichtig zodat de rijpe vruchten niet kneuzen

HOEVEELHEID 500-2000 gram

TOEPASSING zoetzuur, compote, taart, jam, portsaus

