



# De Vierdaagse Wildpluk Top 3

Nederland heeft een rijke traditie van wildplukken. Natuurbeleving als dagelijkse kost ... simpel en vooral heel leuk. Overal in de vrije natuur vind je eetbare en bruikbare planten, bloemen, vruchten, noten en paddenstoelen. Van bramen tot waterkers en van rucola tot kastanje.

Puur natuur, smaakvol en gezond. Ook voor de Vierdaagse-wandelaar is er onderweg veel te vinden.

Speciaal voor hen is de Vierdaagse Wildpluk Top 3 samengesteld.

## Belangrijk:

- Zorg dat je het goede kruid plukt. Bij twijfel: vraag je medewandelaars!
- Ga zorgvuldig om met de natuur. Laat altijd voldoende staan.
- Spoel alles af met wat water uit je veldfles.

## 1 Veldzuring

Zeker als je al wat kilometers achter de rug hebt, kun je wel wat verfrissing gebruiken. Dan zijn de blaadjes van de veldzuring ideaal. Vroeger plukten kinderen dit al als het warm weer was. Veldzuring groeit gewoon in bermen. Lekker kauwen op een enkel blaadje is vaak al genoeg.

## 2 Duizendblad

De blaadjes van duizendblad zijn zoet met een iets bittere smaak. Lekker op een boterham met kaas. Maar dat is nog niet alles! De gekneusde blaadjes helpen ook tegen het bloeden. Dus als je ergens een wondje hebt...

De Latijnse naam voor duizendblad - *Achillea millefolium* – verwijst naar de Griekse held Achilles, die voor zijn legers duizendblad meenam voor de behandeling van krijgswonden.

## 3 Bijvoet

Je kunt de blaadjes van bijvoet eten, maar ze zijn niet lekker. Waarom staat hij dan toch in de Top 3? De naam zegt het al: als je de blaadjes *bij* je *voet* in je schoen legt, helpt dat tegen de vermoeidheid en de pijn. Probeer maar, het helpt echt!

## En...

Er groeit natuurlijk veel, veel meer in Nederland. Kijk voor tips, routes en recepten op onze websites [www.foodwalks.nl](http://www.foodwalks.nl), [www.lekkerlandschap.nl](http://www.lekkerlandschap.nl)

