



Het eetbare onkruid dat overal voorkomt

Zevenblad is een kruidachtige plant die vaak wordt aangezien voor een plaag.

Dat komt omdat deze plant vaak in tuinen voorkomt en mensen daar niet zo blij mee zijn. Veel mensen pakken dan gif en zorgen ervoor dat deze plant met 7 bladen verdwijnt uit hun tuinen. Wat veel mensen niet weten is dat deze plant erg gezond als voedsel.

Deze plant groeit niet alleen in tuinen, maar eigenlijk overal waar bomen zijn, schaduw is en voedzame grond. Daar kan de plant er goed groeien en kan zich makkelijk verspreiden over de grond. Wanneer je 1 plant ziet, zie je eraan nog veel meer. Als het goed is zie je een heel groen tapijt aan zevenblad.

Deze plant kan je gebruiken als vervanging van groente omdat er veel vitamines in zitten.

Daarom kan je deze voedzame plant gebruiken in verschillende gerechten.

Denk hierbij aan soepen, stamppot, nasi, bami, wokgerechten en aardappelpuree.



Dit gerecht heb ik gemaakt van aardappels, melk, zout, spekreepjes en zevenblad.

Aardappels zacht koken.

Na het afgieten van het kookwater melk er aan toevoegen.

Stampen met een stamper die iedereen wel in huis heeft.

Daarna met de gesneden zevenblad en spekreepjes mengen en het is klaar!

Onthoud: De eetbare natuur is dichterbij dan je denkt!

Jochem Hagoort

Wildplukgids Project 7-blad
