

WILDE PLANTEN BINGO

april

Hoogstwaarschijnlijk groeien deze 8 planten op dit moment in je tuin of in je buurt. Trek erop uit en ga ernaar op zoek. Bij elke plant vind je een aantal toepassingen en hoe ze te gebruiken. Welkom in de wondere wereld van wilde eetbare planten!



○ Paardenbloem

Bloedzuiverend. Te gebruiken bij nieraandoeningen, leverklachten, verbetert de spijsvertering.

Verlicht eczeem en helpt tegen wratten.

Blad verwerken in gerechten. Bloemen als decoratie of in gelei. Melksap op wratten wrijven.



○ Brandnetel

Bloedzuiverend, bloeddrukverlagend en slijmoplossend.

Jonge toppen gebruiken als spinazie in gerechten. Vers of gedroogd in thee.



○ Dovenetel

Verkwikkend, ontstekingsremmend, slijmvliesbeschermend, bloedstillend, spijsverteringbevorderend.

Zuig eens aan de onderkant van de bloemen en proef de nectar! Bladeren en bloemen vers of gedroogd in thee gebruiken. Bladeren verwerken in gerechten.



○ Weegbree

Bij insectenbeten, irritatie door brandnetels, slecht helende wonden, brandwonden, zonnebrand, oogontstekingen.

Kneusen en wrijven op de aangetaste plek, verwerken in zalf of olie.

Nog 4 planten op de achterzijde >>>

WILDE PLANTEN BINGO

april

Hoogstwaarschijnlijk groeien deze 8 planten op dit moment in je tuin of in je buurt. Trek erop uit en ga ernaar op zoek. Bij elke plant vind je een aantal toepassingen en hoe ze te gebruiken. Welkom in de wondere wereld van wilde eetbare planten!



○ Kleefkruid

Te gebruiken bij lever-, gal- en blaasklachten. Helpend bij nierstenen. Gebruiken voor de verzorging van zweren of slecht helende wonden. Blancheren en verwerken in gerechten. Rauw kneuzen en op zweren of wonden aanbrengen.



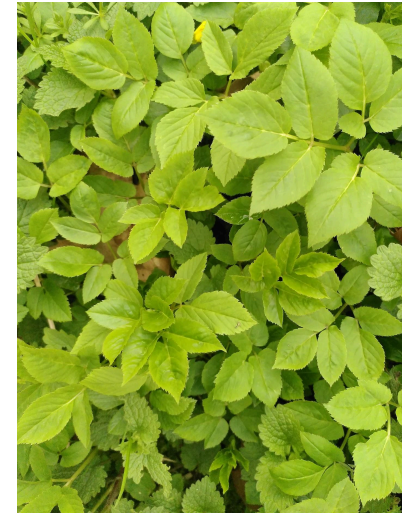
○ Look-zonder-look

Bij ontsteking van de slijmvliezen van de luchtwegen, bij astma en als gorgelmiddel. Rauw verwerken in kruidenkaas en pesto's.



○ Pinksterbloem

Goed tegen (maag)krampen, stimuleert de spijsvertering en helpt tegen reumatische klachten. Rauw eten. Geeft een pittige toets aan gerechten en salades.



○ Zevenblad

Urinedrijvend, ontkrampend, ontstekingsremmend en ontzurend. Verwerken als seldervervanger in gerechten.

Nog 4 planten op de achterzijde >>>

WILDE PLANTEN BINGO

april

BASISREGELS

VOOR

WILDPLUKKERS

1. Pluk alleen planten waarvan je **100% zeker** bent dat je ze door en door kent. Check als kind altijd bij een volwassene die veel weet over planten.
2. Check plekken goed op mogelijke **vervuiling** (vorige activiteiten, pesticiden,...). Ben je **niet zeker, pluk er niet**.
Pluk niet aan de rand van een drukke weg (min. 5 m afstand).
Op plekken waar dieren kunnen langskomen, pluk je enkel **boven kniehoogte**.
3. Pluk alleen wat je zelf vandaag of morgen kan opeten en gebruiken. Vuistregel is **maximaal** $\frac{1}{3}$ van wat er op die plek aanwezig is.
4. Pluk **geen beschermde of bedreigde soorten**.
Hier kan je checken over welke planten dat gaat. Deze lijsten kunnen verschillen van plek tot plek.
5. Pluk **niet** in **openbaar bos** en erkende **natuurgebieden**.
6. **Was alles** wat je plukt **grondig** met water.
Door een schep zout en/ of een flinke scheut azijn toe te voegen, is het extra veilig.

WILDE PLANTEN BINGO
april