

“Een van de meest veelzijdige en intieme relaties die we kunnen hebben met onze natuurlijke omgeving, is door van haar te eten.”

– Richard Mabey

Tot een jaar of wat geleden zag ik vrijwel geen individuele plantjes. Wat lentebloeiers, m'n zelfgeplante tuinkruiden, een enkele boom – en dat was het wel. De rest bleef anoniem, onzichtbaar in een groen waas van mentale bijziendheid. Sindsdien ben ik steeds meer gaan zien en herkennen, alsof ik stukje bij beetje mijn omgeving leerde lezen. Muur, weegbree en duizendblad in mijn tuin. Wilde rozen, fluitenkruid en melde in een perkje om de hoek. Knopkruid en paardenbloemen in de stoep. Stadsnatuur bleek een wereld op zich. En veel is nog eetbaar ook – feest voor een lekkerbek en kookfanaat als ik.

FOTO Chantal van Genderen

AUTEUR Anouk Stokhof-de Leeuw

Anouk Stokhof-de Leeuw volgde in 2014–2015 de PDC bij Fransjan de Waard. Ze gelooft dat beter eten de wereld gaat redden, en probeert daar via onder andere kookworkshops en haar blog op alleszelfmaken.nl aan bij te dragen.

Bang  
om  
of  
plukken

Ik hoor van alle kanten opgetogen wildplukverhalen, zelfs mijn moeder vertelt hoe ze als meisje cantharellen ging plukken in het Achterhoekse bos. Toch blijf ik het spannend vinden: ik maak me zorgen over zware metalen, fijnstof en andere stadsvervuiling. Hoog tijd om eens uit te zoeken hoe het nou echt zit met de risico's.

#### Onkruidbestrijding

Om te beginnen wil ik geen chemische bestrijdingsmiddelen in m'n eten. Daarom eet ik biologisch. Van een wildegeplukt slaatje met een dressing van Roundup word ik niet gelukkig. Ook niet als het in minimale dosis echt niet gevaarlijk is. Maar hoe kom je erachter of

op een bepaalde plek gespoten wordt? Dat blijkt nog niet heel eenvoudig. Navraag bij de gemeente leert me dat er in mijn stad (Deventer) niet meer chemisch bestreden wordt, maar dat gaat over gemeentegrond. Wat andere eigenaren doen moet je maar afwachten. Waar ik vooral van schrik is dat je niet per se kunt zien of er gespoten is: onkruidbestrijdingsmiddelen hebben enige inwerktijd nodig. Er blijken twee soorten wildplukkers te zijn: de zorgelozen, die denken dat het allemaal in de praktijk wel losloopt, en de voorzichtigen, die geen onnodig risico willen nemen. Opvallend genoeg lijken de zorgelozen juist in de stad iets meer recht van spreken te hebben dan op het platteland.

In landbouwgebieden heb je te maken met grootschalig en frequent gebruik van allerlei soorten 'gewasbeschermingsmiddelen'. Wildplukken in de directe omgeving van akkers en boomgaarden wordt daarom door zowel de zorgelozen als de voorzichtigen afgeraden. In de stad speelt dat minder, maar ook daar geldt: tenzij je een plek echt goed kent, kun je nooit helemaal zeker zijn dat het er schoon is – of liever, schoon genoeg.

#### **Fijnstof en zware metalen**

Maar het is niet alleen de Roundup op m'n sla waar ik me zorgen over maak. In 2014 ontstond er een stevige discussie over stadslandbouw: de fijnstofgehalten in de steden zouden een serieus bezwaar vormen. Datzelfde geldt natuurlijk voor wilde planten in de stad. Maar dat verhaal bleek grotendeels onzin: fijnstof, met PAK's en al, is een probleem bij inademing, niet wanneer je het opeet. Ook zware metalen in lucht en bodem blijken een minder groot probleem dan ik dacht. Onderzoek in Amsterdam en Berlijn wees uit dat planten die vlak langs een drukke weg groeien relatief hoge metingen aan zware metalen hebben, maar 10 meter afstand en/of de aanwezigheid van een 'filter' in de vorm van bomen of struiken maakt al heel veel verschil. Verder geldt vooral dat je moet variëren

in plukplekken. Omdat het per locatie om een klein gedeelte van ons eten gaat minimaliseer je op die manier het risico op vergiftiging. Het knopkruid in mijn stoepje direct aan de straat en de zee aan paardenbloemen midden op de rotonde kan ik dus beter niet plukken, net als de rozenbottels in het perkje om de hoek. Te dicht bij de weg.

#### **Honden- en kattenpoep**

Maar gelukkig zijn er meer plekjes. In mijn eigen straat ligt een rafelrandje midden in de stad. Een strook langs het spoor, een paar honderd meter lang. Er is een buurtuintje, iemand heeft een moestuintje aangelegd, en verder is het wild. Niemand die er spuit, voldoende afstand tot auto's – heb ik mijn ideale plukplekje gevonden? Er groeit van alles, ontdek ik: rozen, vlier, bramen, moeraspirea, kraailook, een kweeappeltje in een prikstruik. Veel smalle weegbree, en genoeg zevenblad om voor de hele wijk pesto te maken. Maar zodra je het paadje afgaat, sta je in de hondenpoep. Ik doe navraag bij de ervaren wildplukkers van *Pluk de Stad*, en ze zijn onverbiddelijk: niet doen. Hondenpoep is een no go. Bye bye pesto. "Maar is een beetje echt zo vreselijk?", probeer ik nog. "Buiten de stad heb je toch ook poepende dieren?" Maar ze

hebben gelijk, het is echt niet verstandig. Uitwerpselen van vleeseters bevatten ziektekiemen en parasieten, en op vaste uitlaatplekjes waar niet opgeruimd wordt ligt poep van jaren. De eitjes van die parasieten overleven lang in de bodem.

## **“Heb ik mijn ideale plukplekje gevonden?”**

Hier plukken is vragen om narigheid, en eigenlijk ook gewoon vies. Wie wil er nou eten uit een wc?

#### **Verbinding**

Ik kom tot de conclusie dat de basale adviezen zo beroerd nog niet zijn. Gezonde planten die niet bespoten zijn, die groeien in een levende bodem, op enige afstand van de weg, en niet op een hondenuitlaatplekje – die kan ik nuchter bezien gewoon plukken. Maar er is nog iets anders. Iets wat langzaam ontstaat terwijl ik de stad waar ik al twintig jaar woon herontdek. Die stad, met z'n groenstroken, parken en onverwachte stukjes natuur – die wordt in één zomer ineens veel meer van mij dan hij ooit was. Meer dan een decor, echt mijn plek, een uitbreiding van mijn huis en mijn tuin. Mijn zone 5, die ik deel met mijn stadgenoten. Door te eten uit de stad wordt de stad letterlijk deel van mij, van mijn lichaam, mijn cellen: de intieme relatie waar Richard Mabey over spreekt. Op den duur zal ik in mijn stad misschien wel net zo thuis raken als mijn moeder in het bos van haar jeugd, het bos waar ze elke boom, struik en paddenstoel kende. Dan gaat het zoals wel vaker in het leven: het geneesmiddel voor angst is vertrouwdschap. En dan zal ik niet meer bang zijn om te plukken.

