

'Gaan we straks een ijsje eten?'

Wormen smaken als nootjes en tomaten groeien eens zo goed op hondenpoep. Raar, maar waar! Ann en Gosie van Irma Firma hebben onderzocht welke eetbare en gezonde dingen er te rapen en te plukken vallen in de stadsjungle.

De Zazie-redactie nam de proef op de som en ging mee op stap. En wat bleek? Ze werden niet vergiftigd! Toch was Lina er niet helemaal gerust op.

"Gaan we als dessert dan wel een ijsje eten?" vroeg ze tot drie keer toe. Een verslag van een voedzame en heel verrassende ontdekkingstocht door de 'natuur' van Brussel!

TOT 13 JAAR • BDW VOOR IEDEREEN VAN 6 TOE 16

ZAZIE

Deze culinaire Zazie is gemaakt door Phedra, Lea en Naomi van de Zazie-kindredactie, met de medewerking van Lina, Jefraven, Mathilde en Patrick Jordens.

REPORTAGE: HOE EETBAAR IS BRUSSEL?



Jefraven gaat straks paardenbloemwortel eten.



KOM CHEZ BRUSSEL

Restaurant Trottoir

Smakelijk!!

SORRY{SNORRY?}



De bladluis-M&M

Dat wij nooit insecten eten, zoals Ann op de wandeling vertelde, klopt niet helemaal. Want wist je dat de kleur van de rode M&M's... afkomstig is van de rode bladluis? Die levert de kleurstof E120, een kleurstof die je bijvoorbeeld ook in lippenstift vindt. Dus indirect eet je ook bladluis als je een M&M opsnoept! Of als je mama je kust... (hihi)

Brussel, een wereldstad! Sommigen vinden het er vies, met al die gebouwen, wegen en bouwwerven. Maar is dat ook echt zo negatief? Schenken net deze 'vervuilde' plaatsen ook niet het leven aan vele planten, waardoor ook wij kunnen overleven? De Zazie-redactie ging op pad door 'eetbaar Brussel', samen met Ann en Gosie. Lees verder en kom samen met ons te weten wat voor lekkers er van het trottoir te rapen valt, van weegbree tot muskusrat.

Onze eerste halte was de Nieuwe Graanmarkt in het centrum, waar we een interessant stukje bouwterrein vonden. Daar ontdekten we de eerste eetbare plant: de paardenbloem. Van die plant kunnen alle delen (wortel, bloem, blad en stengel) als hartig hapje dienen. Als je de wortel droogt, kan je hem schrapen en oplossen in water, en krijg je een vervanger voor koffie, cichorei. Je mag deze plant – net als alle andere – wel pas eten als je meer dan één meter ver van de straat af staat. En dan nog moet je ze eerst grondig wassen. Maar daarna is ze vaak gezonder dan veel groenten die je in de winkel vindt en die vaak met pesticiden bespoten zijn. We vonden ook eetbare weegbree. Die wordt ook 'voetstap van de blanke man' genoemd. Het plantje dankt zijn naam aan Christoffel Columbus, die de plant naar Amerika bracht. "Voor Columbus voet aan wal zette, was er geen weegbree in Amerika. Daardoor wisten de indianen dat hij en zijn bemanning de weegbree hadden meegebracht vanuit Europa, bijvoorbeeld doordat de zaadjes aan hun voetzolen waren blijven kleven. Zo kreeg het de naam 'voetstap van de blanke man'," vertelde Gosie ons. "En zo kan je je voorstellen dat Brussel vol staat met 'exotische plantjes' van mensen die uit Afrika of Azië naar hier zijn gekomen, en zonder het zelf te weten allerlei zaadjes hebben achtergelaten."

zei Ann nog. "Deze paardenbloem kan dus evengoed uit Marokko komen!"

Schapentest

Daarna ging het verder richting Vlaamsesteenweg. We waren nog maar in het begin van de straat of we kwamen al een heel giftige plant tegen: de buxus! Je kan hem herkennen aan zijn altijd blinkende groene blaadjes. "Dat de eigenaars van deze winkel zo'n plant buiten zetten, is decoratief, maar ook wel onverantwoord. Enkele blaadjes opknabbelen, en je bent dood," vertelde Ann. Een goede proef is om een schaap mee uit wandelen te nemen naar de stad, want schapen weten nog heel goed wat eetbaar is en wat niet. Zij zullen spontaan nooit van zo'n plant eten. Een beetje verder vonden we op een braakliggend stuk vogelmuur en kleefkruid. Allemaal onkruid, dachten wij, maar volgens Ann en Gosie perfect om in de sla of in de soep te doen. Hm hm...

Verlegen regenwormen

Omdat we nog steeds geen vlees hadden, besloten we regenwormen uit hun hol te lokken op de Varkensmarkt. "Wormen zijn echt wel eetbaar. Eerst moet je ze drie minuten in kokend water leggen, en nadien kan je ze bakken of roosteren. Ze smaken als nootjes! Overal ter wereld eet men insecten, behalve hier in West-Europa." Ann probeerde ons heel hard te overtuigen. Maar eerst moesten we die wormen nog vinden. Dat

bleek moeilijker dan gedacht, we moesten regen nabootsen! Onze tactiek was: plastic zakjes vullen met water van de Vismarkt en die leeggieten op een uitgekozen stukje grond. Zo gezegd, zo gedaan. Alleen leek het al snel op een klein moeras – als de wormen zouden komen, zouden ze zeker verdrinken! Maar... ze kwamen niet. Zelfs toen we gaatjes in de zakken maakten en we stampend een regendansje uitvoerden, bleven we met lege handen staan. Dan maar madeliefjes en de blaadjes van de lindeboom als troostprijs. Ann vertelde nog een tof verhaal over die lindeboom: "In de middeleeuwen was je officieel getrouwd als je je duim tegen de schors hield en je geliefde aan de andere kant hetzelfde deed! Maar er moest wel een pastoor bij staan (*lacht*)."

Met alles wat we verzameld hadden, gingen we bij Ann en Gosie een nogal raar gerecht klaarmaken, een pasta met Brusselse stoepkruiden-pesto! Die tot onze verbazing nog lekker was ook. Probeer het zelf maar, het recept vind je hiernaast, rechts.

De eetwandeling *How to survive in a city?* van Irma Firma is wetenschappelijk getest, dus Ann en Gosie weten heel goed waar ze mee bezig zijn. Wil je graag zelf eens met hen op zoek naar een smakelijk en gezond stukje Brussel? www.irmafirma.be/

■ Chef-kok Ann vertelde ons tijdens het eten: "Deze pasta is heel voedzaam. Het paardenbloemblad bevat evenveel vitamine C als een sinaasappel, en evenveel vitamine A als een wortel. Vogelmuur – ook wel *poezemoeze* genoemd – zit vol mineralen, en ook weegbree is rijk aan vitamine C. Vroeger werd weegbree in het vroege voorjaar zelfs gebruikt voor extra vitamines bij gebrek aan verse groenten."

Recept: pasta met stoepkruiden-pesto



Nodig:

- kleefkruid
- madeliefjes
- paardenbloemblad
- vogelmuur
- weegbree
- pijnboompitten
- grote kookpot
- kom of schaal
- maatbeker
- mixer
- pan
- rasp
- vergiet
- blok verse Parmezaanse kaas
- pasta
- peper & zout
- olijfolie

Bereiding:

- 1 Zoek op straat naar paardenbloemblad, vogelmuur, weegbree en de jonge topjes van het kleefkruid, doe ze in een vergiet en maak ze grondig (!!) schoon.
- 2 Laat een grote kookpot met water en zout op het vuur koken voor de pasta.
- 3 Rasp de Parmezaanse kaas.
- 4 Rooster de pijnboompitten. Zo: laat een pan warm worden. Doe de pitten in de pan en rooster ze op laag vuur tot ze lichtbruin zijn. (Roer regelmatig met een houten lepel in de pan, zodat de pijnboompitten aan alle kanten roosteren.) Haal de pan van het vuur en laat de pitten afkoelen.
- 5 Doe de geroosterde pijnboompitten in een maatbeker en voeg Parmezaanse kaas, olijfolie en een beetje peper toe.
- 6 Mix tot het er mooi glad uitziet.
- 7 Voeg de kruiden toe en mix weer.
- 8 Doe de pasta in de pot met kokend water. (Kijk op de verpakking voor de kooktijd.)
- 9 Hou de pasta na het koken even onder koud water, en doe ze in een grote kom of schaal.
- 10 Doe de 'pesto' (= kruidenmix) bij de pasta en meng goed.
- 11 Schep de pasta in borden en versier met de madeliefjes.

PS. Omdat dit gerecht een beetje droog is, kan je er best een lekker drankje bij serveren. Een mengeling van vlier- en esdoornsap en water is een echte aanrader!