

# Eetbare waterplanten

Taco Blom school voor permacultuur



Gelle lotus

Eetbare: Wortel zaad stam

Eetbare Gebruikt: olie

wortels worden gekookt om alle bitterheid er uit te krijgen. De wortel is rijk aan zetmeel ], wanneer het wordt gebakken zoet en meelachtig enigszins als een zoete aardappel . De wortel is meestal geoogst in de herfst . Bladeren en jonge stengels gekookt . zaad - rauwe of gekookte Een zeer aangename smaak Het zaad kan worden gedroogd, gemalen tot een poeder en gebruikt voor het maken van brood, soep etc . De half-rijpe zaad wordt gezegd dat het heerlijk is rauw of gekookt, met een smaak zoals kastanjes Het zaad bevat tot 19% eiwit . Een eetbare olie kan worden gewonnen uit het zaad.



**Gele plomp**  
Eetbare: wortels zaad stengel

wortels worden gekookt om alle bitterheid er uit te krijgen. De wortel is rijk aan zetmeel ], wanneer het wordt gebakken zoet en meelachtig enigszins als een zoete aardappel . De wortel is meestal geogst in de herfst . Bladeren en jonge stengels gekookt . zaad - rauwe of gekookte Een zeer aangename smaak Het zaad kan worden gedroogd, gemalen tot een poeder en gebruikt voor het maken van brood, soep etc . De half-rijpe zaad wordt gezegd dat het heerlijk is rauw of gekookt, met een smaak zoals kastanjes Het zaad bevat tot 19% eiwit . Een eetbare olie kan worden gewonnen uit het zaad.



### Witte waterkers

De witte waterkers wordt meestal onder de naam 'waterkers' in de handel gebracht en kan in salades gebruikt worden. Ook kan de plant gekookt als een soort spinazie worden klaargemaakt. Vers bezit het bald een frisse, licht scherpe smaak, In de volksgeneeskunde geldt de plant als eetlustopwekkend, stofwisseling bevorderend, en behulpzaam bij diabetes mellitus. Een aftreksel van twee theelepels blad per kop heet water kan gebruikt worden bij chronische huidklachten,

Hiernaast wordt ze als haartonicum en als kleurstof gebruikt.

Ze kan in de winter als caroteen- en als vitamine C-leverancier dienen. De plant bevat ijzer, calcium, foliumzuur, gluconasturtine en etherische oliën.



### Pijlkruid

De zetmeelhoudende, zoet-aromatisch smakende knolletjes worden in [China](#) en [Japan](#) als groente gegeten. De knolletjes worden geschild, in kleine stukken gesneden en vervolgens gekookt. Ze zijn een bestanddeel van veel Aziatische gerechten. De knollen bevatten 20% zetmeel en 5% [eiwit](#). Ook de jonge bladeren zijn eetbaar. De plant wordt vooral gecultiveerd in China, Japan en [Taiwan](#) en op kleinere schaal in [Indonesië](#) en [Maleisië](#). Het duurt zes tot zeven maanden voordat aangeplante planten kunnen worden geoogst. De gedroogde wortel bevat (per 100g) 364 calorieën, 17g eiwit, 1 g vet, 76.2g koolhydraten, voedingsvezels 3.1g, 5.8g as, 44mg calcium, 561mg fosfor, 8.8mg ijzer, 2480mg kalium, 0.54mg thiamine, riboflavine 0.14mg , 4.76mg niacine en 17mg ascorbinezuur.]. r.



### Wilde rijst

**Wilde rijst** (*Zizania*) is een geslacht van vier soorten grassen. Anders dan de naam doet vermoeden, is wilde rijst geen rijst (hoewel het wel nauw verwant is aan het rijstgeslacht *Oryza*) en het is eigenlijk ook nog nauwelijks wild, want het wordt voornamelijk commercieel geteeld.

Wilde rijst groeit in rustig, ondiep water in kleine meren en langzaam stromende rivieren. De stengels zijn 1 tot 2 meter lang maar vaak is alleen de bloeiende top boven water te zien

Binnen voortreken dan is er ook in nederland een oogst te verkrijgen

Het is een zeer rijke bron van riboflavine en is ook rijk aan niacine



### Mammoetblad

jong blad stengels - geschild en gekookt als groente of rauw gegeten . Zuur en verfrissende .  
is vorstgevoelig -10 c



### Wilde Gagel

De struik werd zowel beschouwd als een medicinale als een toverplant en werd bijvoorbeeld bij kiespijn toegepast. De struik is ook insectenwerend. Daarnaast wordt de plant toegepast bij het leerlooiën en de gele bloemknoppen als verfstof gebruikt.

Ook wordt de struik vanwege de bitterstof in de bladeren in plaats van hop gebruikt bij het brouwen van het Duitse Grutbier, dat daardoor langer houdbaar is. In Denemarken worden de twijgen gebruikt bij het bereiden van de zachte gagel-jenever (Porsesnaps). Ook in België wordt gagel gebruikt in bier, namelijk gageleer.

Deze plant is een vruchtafdrijvend en magniet gegeten worden door zwangere vrouwen .