



Daslook



Latijnse naam:

Allium Ursinum.

Familienaam:

Amaryllidaceae- Narcissenfamilie

Seizoen voor oogst:

februari tot mei

Te gebruiken delen:

blad, bloem,zaad,bollen

Het verhaal van de Daslook:

Mijn tuinvrouw wandelt door de eetbare bostuin en ziet het frisse lentegroen opkomen.

Vol verwachting verkent ze de tuin en verwondert zich over de kracht van de natuur. Net als elk voorjaar kijkt ze hoopvol rond om te zien of er lekkere, sappige en gezonde kruiden te vinden zijn.

En ja, daar sta ik onder het appelboompje, met mijn frisse groene blaadjes die net boven de grond uitkomen. Ik ben nog klein en groei dapper door. Afgelopen week hebben we moedig in de sneeuw gestaan en vandaag genieten we van het zachte lenteweer met een briesje.

Ik ben een prachtig voorjaarskruid en verspreid me weelderig door de eetbare bostuin. Eenmaal in je tuin kun je erop vertrouwen dat ik, een bolvormig uitje, me overal nestel waar ik me prettig voel.

Nog even en dan kan de tuinvrouw me gebruiken in allerlei heerlijke gerechten. Voor nu moet ze nog even geduld hebben en genieten van mijn steeds groter wordende frisse groene bladeren, die binnenkort worden bekroond met witte bloemen als sneeuwballen.



Waar vind je Daslook

Groeit goed aan de randen van bossen of langs beekjes.

Daslook groeit het liefs op schaduwrijke en vochtige plekken.

In loofbossen met een humusrijke, vochtige, natte en kalkhoudende bodem.



Medicinaal gebruik van Daslook:

- Verlaagt het cholesterolgehalte en de bloeddruk, net als knoflook.
- Goed voor de spijsvertering.
- Bevordert de darmflora.
- Versterkt het immuunsysteem en helpt tegen vermoeidheid.



Culinair gebruik van Daslook:

- Alle delen kunnen gegeten worden. Pesto is een bekend gebruik van daslook.
- Kan ook als sla garnering gebruikt worden.
- Het is het beste om het blad rauw te eten, dan gebruik je 100% van de werkzame stoffen.
- Gestoofd of in de soep kan het blad ook worden gebruikt.
- De bollen zijn ook eetbaar, rauw of gestoofd. Dan moet je echter wel de plant verwijderen. Dus dat is iets om te overwegen.

Daslook herkennen:

- Laag groeiende plant die maximaal 40-45 cm wordt.
- De bladeren groeien vanaf de basis uit de grond.
- De plant heeft een knoflook-achtige geur.
- Kleine witte bloemen met 6 bloemblaadjes. De bloemen staan op een dunne steel in een ronde bloementros van ongeveer 25 bloemen. De nectar is een bron van voedsel voor de bijen.





Planten die lijken op Daslook

- Daslook heeft een giftige look-a-like. Dat is het lelietje van Dalen.
- Je kunt ze makkelijk ongescheiden tijdens de bloei. Lelietje van Dalen heeft een klokje als bloem
- Niet in bloei! Dan verradt de knoflookgeur van Daslook dat je de goede hebt te pakken.
- De bladeren van lelietje van Dalen hebben 2 a 3 bladeren aan de stengel. Het blad van daslook groeit vanaf de plantbasis.
- Zorg dat je daslook goed identificeert voordat je pluk, en het niet per ongeluk lelietje van Dalen is.



Indicaties en weetjes:

- Het is een belangrijke plant voor de bijen zo vroeg in het jaar.
- Daslook kan na jaren op de rode lijst te hebben gestaan, weer geplukt worden.
- Sommigen vinden hem invasief omdat hij zich heel makkelijk uitzaait.
- Naast dat daslook heerlijk is, houdt hij ook insecten op afstand, zoals muggen en teken.
- Daslook, ook wel berenlook genoemd, zou volgens de folklore door beren worden gegeten als ze ontwaken uit hun winterslaap.



Maken met Daslook:

Daslook Pesto

Ingrediënten:



- Staafmixer.
- Goede hand vol daslook bladeren. Je kunt het ook aanvullen met paardenbloemblad, look zonder look en bloedzuring.
- 50 gram **Parmezaanse** kaas of meer als je dat lekker vindt.
- Goede olijfolie.
- Zonnebloempitten (kan ook met pijnboompitten,)
- Optioneel teentje knoflook.

Naast het toevoegen van de daslook bloemen bij de sla is dit toch wel mijn favoriete manier om daslook te gebruiken.

Bereidingswijze:

- Doe de daslookblaadjes en eventueel een teentje knoflook in een kom of hoge beker.
- Voeg een flinke scheut olijfolie toe.
- Mix de blaadjes met de olijfolie.
- Voeg meer olijfolie toe als de substantie nog niet helemaal goed is.
- Voeg de zonnebloempitten en de geraspte Parmezaan toe en mix nog even verder.

Klaar is je pesto! In 10 minuten tijd heb je een heerlijk en gezond broodbeleg voor op je cracker.