

Look-zonder-look, *Alliaria petiolata*



Alliaria petiolata

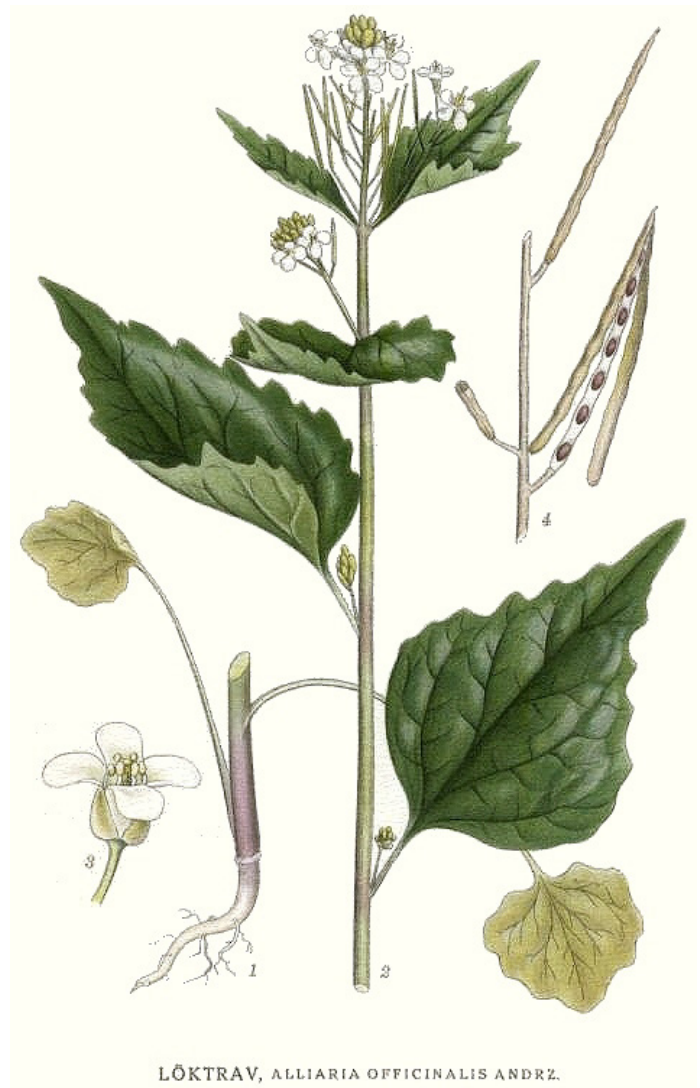
ENG: MUSTARD GARLIC **FR:** ALLIAIRE OFFICINALE **DUI:** KNOBLAUCHSRAUKE

FAMILIE: KRUISBLOEMENFAMILIE OF BRASSICACEAE

Ook in deze familie: judaspenning (*Lunaria annua*), zeekool (*Crambe maritima*), kleine veldkers (*Cardamine hirsuta*) en witte waterkers (*Rorippa nasturtium-aquaticum*).

BESCHRIJVING:

1. Look-zonder-look is een tweejarige plant
2. Wordt tot 1 meter hoog
3. Deze plant staat in bloei in april en mei en heeft een witte bloem
4. Herkenbaar aan variërende bladeren, niervormig onderaan, driehoekig zoals brandnetel hoger op de plant.
5. Witte sierlijke bloemen, vier niet vergroeide blaadjes.
6. Rechte stengel, onderaan behaard, niet vertakt
7. In de vrucht vind je kleine zwarte zaadjes





Kleine wortel in de winter



Blad in de winter



Witte kruisbloemen



Detail blad



Witte kruisbloemen



Grote wortel

EETBARE DELEN

De volledige plant is eetbaar.

INHOUDSSTOFFEN

Bevat suikerstoffen en mosterdglycosiden. Rijk aan vitamine A, C en minerale stoffen.

ECOLOGIE: WAAR TE VINDEN

Groeit in parken en loofbossen, langs bospaden, schaduw losse humusrijke en stikstofrijke grond. Redelijk algemeen, afhankelijk van de plaats. Minder in zuurdere bodem Ardennen.



SMAAK

De plant heeft in het algemeen een lookachtige, mosterd smaak, maar kan al snel bitter worden naarmate de plant ouder wordt. De wortels hebben eerder een aardse smaak zoals mierikswortel, niet ontoevallig, want deze plant zit eveneens in dezelfde familie, die van de kruisbloemen. Zaden hebben een pikante mosterdsmaak.

ALGEMEEN

Look-zonder-look is absoluut een van onze favoriete planten, omdat ze zo veelzijdig is. Gezien alle delen van de planten eetbaar zijn, kan je ze doorgaans in alle seizoenen plukken.

Door het kneuzen van het blad, of het schrapen van de wortel, herken je meteen beide geuren van mosterd en of look. De Engelse naam 'garlic mustard' voor deze plant is dan ook erg toepasselijk. Hoewel je een look-achtige geur en smaak krijgt, heeft deze plant niets te maken met de lookfamilie, wat opmerkelijk is.

De plant is een tweejarige, wat wil zeggen dat van zaad tot zaad, de plant er twee jaar over doet. Je moet dus goed de ontwikkeling van de plant volgen om de juiste delen op het juiste moment te oogsten. Een samenvatting van de groei van deze plant:

Jaar 1

- In het voorjaar kan je vanuit de nieuwe zaadjes lekkere kiempjes oogsten, die als een soort van 'tuinkers bakjes' rondom de oude planten groeien. Ze zien er nog heel anders uit met hun kiemblaadjes, maar rondom zie je vaak nog oude planten groeien, met hauwen aan, kenmerkend aan deze familie, met af en toe nog zwarte mosterdzaadjes in.
- Later in de lente, kan je het gehele blad oogsten
- Vanaf de herfst kan je de wortel oogsten tot en met de komende lente, die op dat moment de lekkerste smaken heeft. Het is dus tussen de groei van het eerste en tweede jaar, wanneer alle energie van de plant zich naar de wortel verplaatst.
- Blaadjes verdwijnen nooit geheel van de plant in de winter, maar zijn op dat moment het minst smakelijk.

Jaar 2

- Na de winter begint de plant terug te groeien, en kan je het jonge blad oogsten. Je plukt steeds de bovenste delen van de plant, die het aangenaamst smaken.
- In tegenstelling tot het eerste jaar, komen in het tweede jaar de witte kruisbloemen tevoorschijn, die erg lekker zijn.
- Na de bloei komen groene hauwen tevoorschijn, die voordat ze rijpen als snack kunnen gegeten worden
- Rijpen de hauwen, dan krijg je ‘mosterdzaadjes’, het laatste stadium van de plant
- Na het zaad geven sterft de plant doorgaans en is het wachten op het kiemen van de volgende generatie. Op die manier is het dus perfect mogelijk dat je op een bepaalde plek enkel een-of-tweejarige planten gaat vinden.

IN DE KEUKEN

Alle delen van look-zonder-look zijn eetbaar. Afhankelijk van de seizoenen en het levensjaar van de plant (eerste of tweede jaar) kies je het lekkerste deel van de plant.

In de vroege lente zijn de jonge blaadjes erg lekker, maar vanaf de bloei wordt het blad al snel te bitter. Dan is de bloem meer geschikt. Vanaf de plant in zaad staat, kan je de peultjes gebruiken en erna de zaden oogsten.

De wortel heeft een uitgesproken mierikswortelsmaak. Maar ze smaakt ook een beetje naar mosterd door de aanwezige mosterdolieglycosiden. Je oogst de wortel tijdens de groei in de herfst en winter van het eerste jaar (als de plant nog niet gebloeid heeft).

Blend de wortel met olijfolie en geniet bijvoorbeeld van een heerlijke vinaigrette.

Als je op een plaats komt waar veel zaad gevallen is, heb je heerlijke kiemgroenten uit de natuur. Ze hebben een lichte look- en mosterdsmaak en zijn ideaal om allerlei gerechten mee af te werken.

De plant komt ook heerlijk tot zijn recht in een pesto met daslook, rucola en zevenblad.

LOOKALIKES

Kan verward worden met hondsdrif en maarts viooltje die beiden eetbaar zijn, het is de duidelijke look en mosterdgeur die het grootste verschil maakt. Maar veel gevaar is er dus niet.



Hondsdrif



Maarts viooltje

VARIA

Look-zonder-look is geen lid van de look- of uienfamilie, de naam is te danken aan de geur en smaak. Je vindt dus geen lookbolletje onderaan de wortel, vandaar 'zonder-look'.

Deze plant is een erg populaire waardplant voor tal van insecten, waaronder het oranjetipje. Je kan op deze manier gemakkelijk op zoek gaan naar de plant, door de vlinder te volgen!