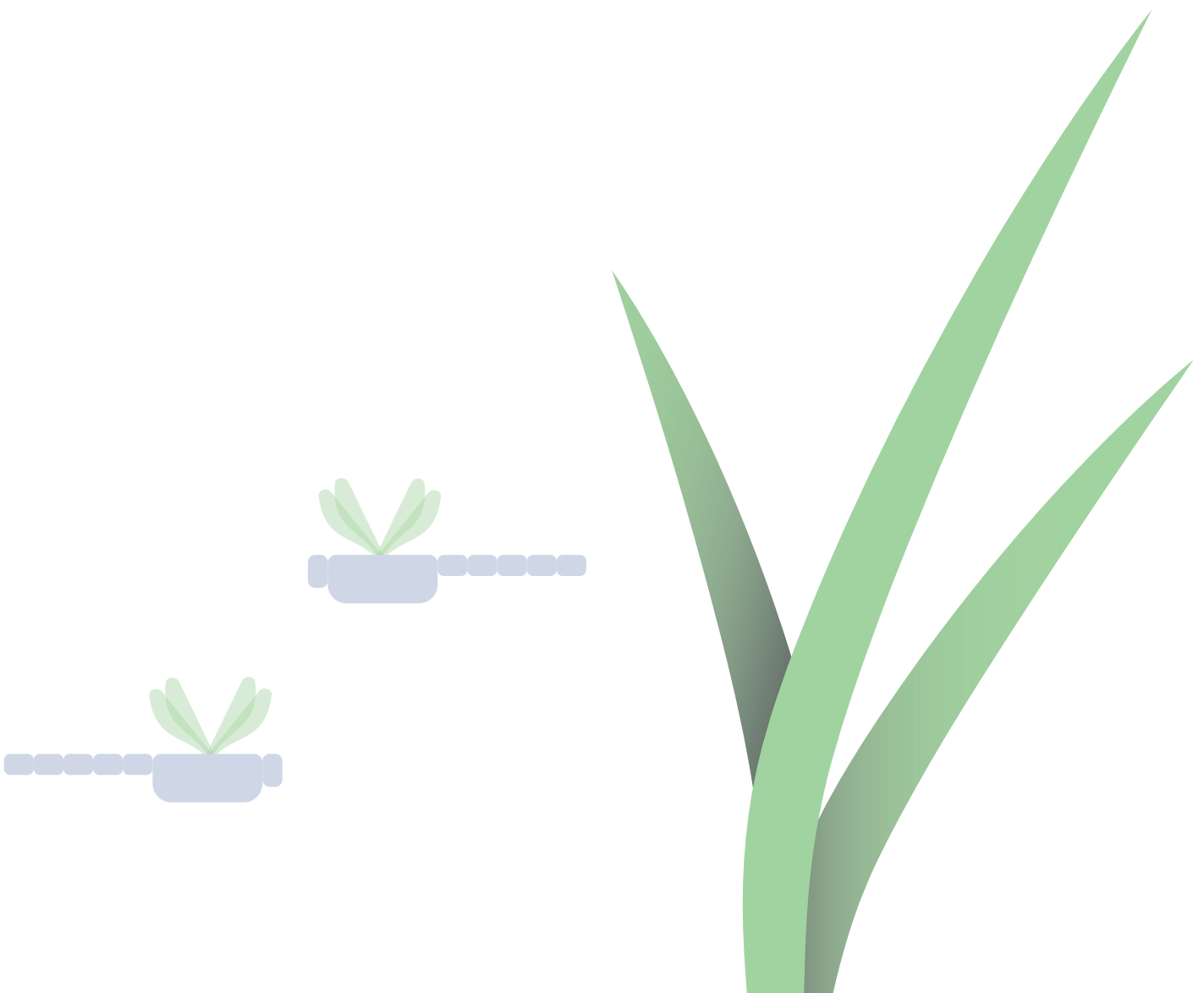


# Minigids eetbare waterplanten voor in de voedselvijver

Een overzicht van eetbare waterplanten voor het gebruik in restaurants en standplaats voor verdere onderzoek van naar ecologische en duurzame voedselvijvers



In Nederland komen veel soorten eetbare zoetwaterplanten voor. Misschien ziet u deze soorten wel eens langs en in het water, maar beseft u niet dat deze soorten goed te consumeren zijn.

We hebben tegenwoordig te maken met voedsel- en waterproblematiek en schaarste. Ook zorgen lange voedselketens voor uitstoot en vervuiling. Daarom zijn we steeds meer opzoek naar alternatieven. Zo willen we liever lokale producten consumeren en zo weinig mogelijk schakels hebben binnen de voedselketen.

Een voedselvijver kan dienen als innovatief alternatief. Een voedselvijver is een vijver die bestaat uit eetbare plantsoorten die naast dat deze te consumeren zijn, ook een positieve invloed hebben op het ecosysteem. In deze menukaart voor een voedselvijver, zijn zes belangrijke soorten uitgewerkt. Hierin staat informatie over smaak, gebruik, eetbare delen, standplaats, voedselrijkdom, etc. De menukaart biedt informatie over waterplanten zodat deze toegepast kunnen worden in de keuken. Bent u de eerste die eetbare zoetwaterplanten op uw kaart heeft?

## Legenda

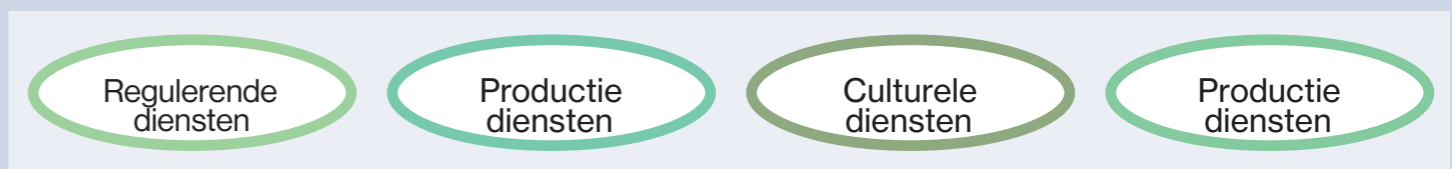
Jonge scheuten	Jong blad	Jonge bloemen	Stuifmeel
Stengel	Blad	Bloemen	Zaad
Wortel	Knol		

Alleen zonnig	Stilstaand water	Voedselarm	Voedselarm tot matig voedselrijk
Zonnig tot licht beschaduwde	(Zeer) Zwak stromend water	Matig voedselrijk	Matig- tot voedselrijk
Zonnig tot half beschaduwde	Langzaam stromend water	Voedselrijk	Voedselrijk tot zeer voedselrijk
Beschaduwde	Stromend water	Zeer voedselrijk	Extreem voedselrijk
	Onbekend / niet van toepassing		
	Overstromen mogelijk, geen (grote) schade		

Groei- en bloeiperiode, per maand	Zuurgraad/-gehalte (pH)	Voedingsstoffen
Max. diepte van plant in het water	Saliniteit/Zoutgehalte	Bodem- / Grondsoort



## Inhoudsopgave

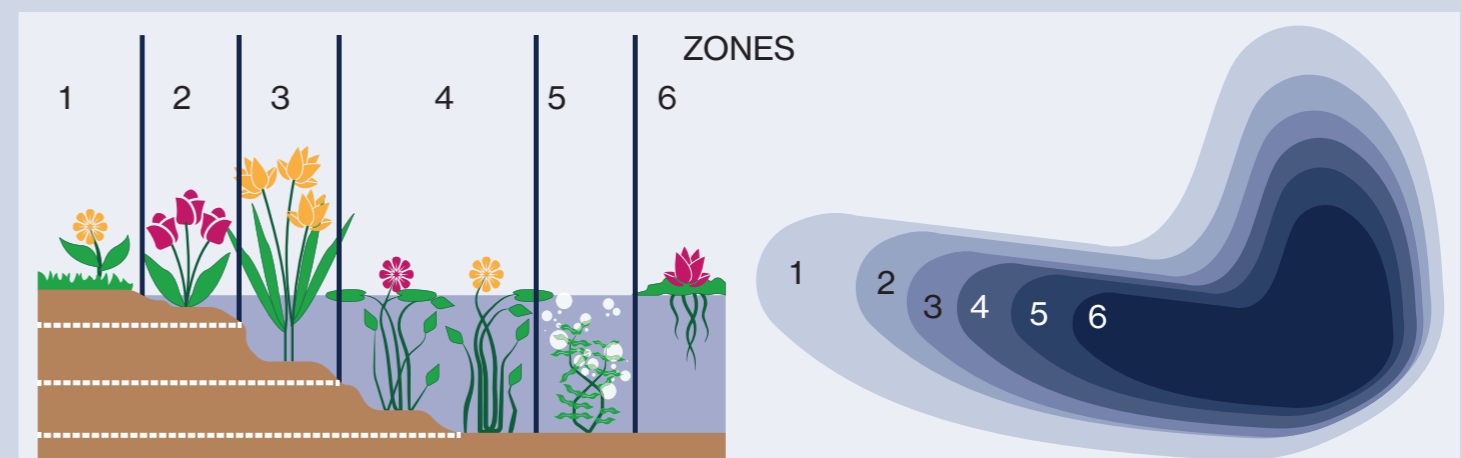
<u>Legenda</u>	2
<u>Grote lisdodde</u>	3
<u>Breed pijlkruid</u>	4
<u>Gewoon riet</u>	5
<u>Grote kroosvaren</u>	6
<u>Watermunt</u>	7
<u>Waterpeper</u>	8

## Colofon

Auters: Arthos Dekker, Martijn Feitsma, Bente de Rove en Walter Verspui  
 Minor: Feeding Our Planet (Milieukunde)  
 Instantie: Van Hall Larenstein, Leeuwarden



**van hall larenstein**  
 university of applied sciences





## Grote Lisddode

*Typha latifolia*



Sla

- Zoet
- Nootachtig
- komkommer / suikermais
- Algemeen weinig smaak

<sup>^</sup>Gebruik en smaak plant

v Bloei- en groeiperiode



v Tollerantie water en grond

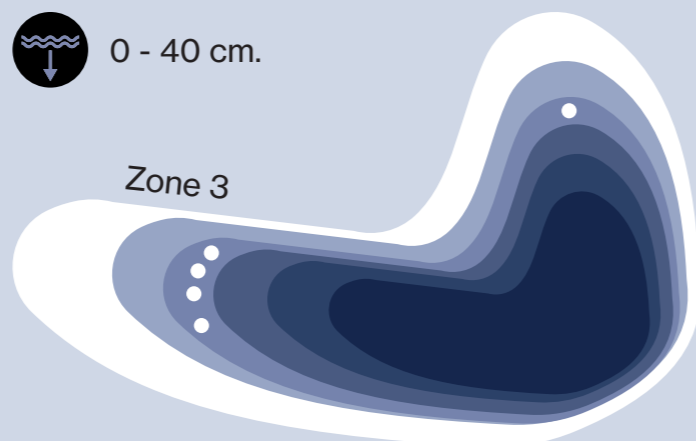
Stilstaand tot langzaam stromend water

Alle type grondstoffen mogelijk

v Voedingstoffen

Stikstof (N)

Zeer voedselrijk



v Tollerantie zuur en zout

pH 4,5 tot 9,5 voorkeur voor matig zuur tot kalkhoudend water

0 - 0,5 %

v Tollerantie licht

Zonnig tot licht beschaduw

**Ondersteunend:**

Voedsel

Zie boven aan de pagina

Biomassa

Isolatie materiaal gebouwen

**Ondersteunend:**

Biodiversiteit

Rietvogels, insecten, amfibieën, (kleine) zoogdieren

**Regulerend:**

Reinigend vermogen

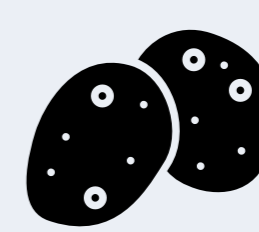
Stikstof (N)  
Fosfor (P)

<sup>^</sup>Ecosysteemdiensten



## Breed pijlkruid

*Sagittaria latifolia*



Heeft textuur van aardappelen

- Uitgesproken smaak
- Enigzins zuur
- Enigzins zuur
- Algemeen de smaak van tamme kastanje

<sup>^</sup>Gebruik en smaak plant

v Bloei- en groeiperiode



v Tollerantie water en grond

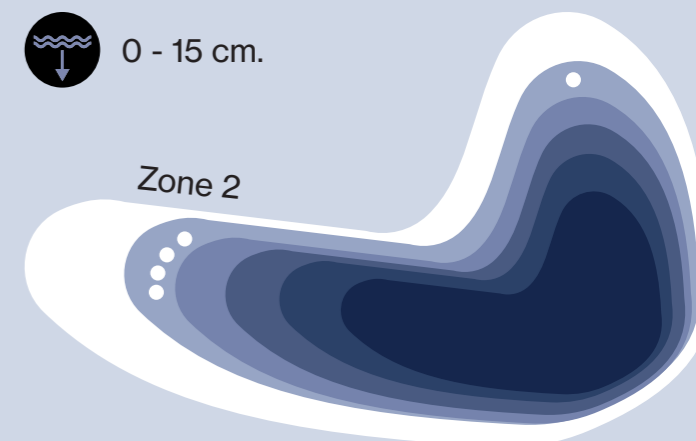
Stilstaand tot zwak stromend water

Zand, klei of leem. Weinig organisch materiaal

v Voedingstoffen

Organisch materiaal

Matig tot voedselrijk



v Tollerantie zuur en zout

pH 5,9 tot 8,8

0 - 0,1 %

v Tollerantie licht

Zonnig tot licht beschaduw

**Regulerend:**

Bestuiving

entomogamie (door insecten, zie biodiversiteit)

Reinigend vermogen

Fosfor (P)

**Ondersteunend:**

Biodiversiteit

Insecten: specifiek vlinders

**Ondersteunend:**

Voedsel

Zie boven aan de pagina

<sup>^</sup>Ecosysteemdiensten



## Gewoon riet *Phragmites australis*

Zaad als meel en wortel als pap

- Zoet
- Zoet
- Minder smakelijk
- Algemeen weinig smaak

<sup>^</sup>Gebruik en smaak plant

v Bloei- en groeiperiode



v Tolerantie water en grond

Stilstaand tot zwak stromend water

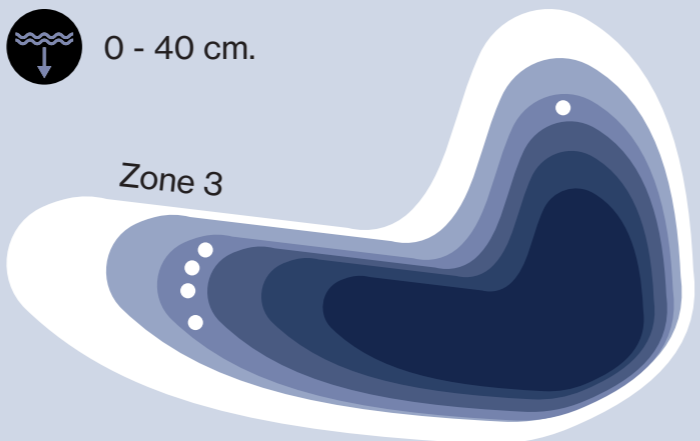
Onbekend

v Voedingstoffen

Stikstof (N)

Matig tot voedselrijk

0 - 40 cm.



v Tolerantie zuur en zout

pH 4,5 tot 8,7

0 - 0,1 %

v Tolerantie licht

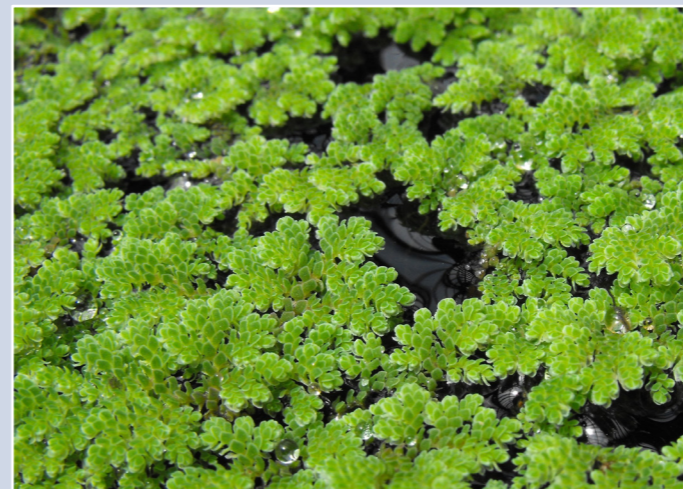
Zonnig tot half beschaduw

**Ondersteunend:**

Zie boven aan de pagina

<sup>^</sup>Ecosysteemdiensten

**Kwetsbaarheid:**  
Een brede ecologische amplitude. Minder kwetsbaar voor (schommelingen in de) milieudynamiek



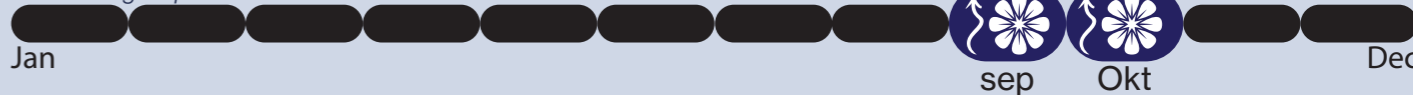
## Grote kroosvaren *Azolla filiculoides*

Voor eiwit en garnering

Alles eetbaar, aardachtig met licht zure smaak

<sup>^</sup>Gebruik en smaak plant

v Bloei- en groeiperiode



v Tolerantie water en grond

Stilstaand tot (zeer) zwak stromend water

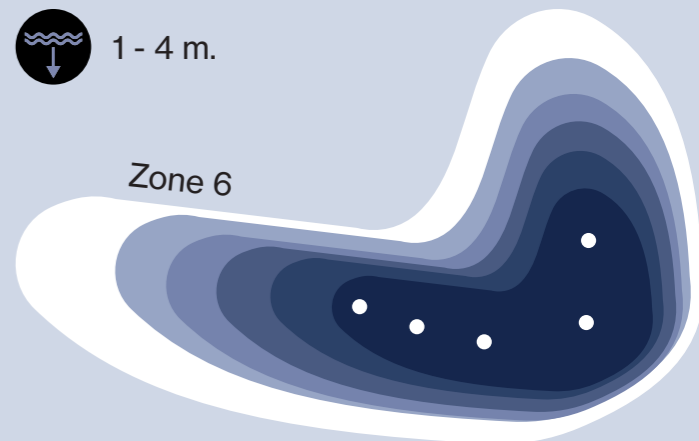
Zand of klei met een zeer organische bodem

v Voedingstoffen

Stikstof (N); fosfor (P); Organisch materiaal

Voedselrijk tot zeer voedselrijk

1 - 4 m.



v Tolerantie zuur en zout

pH 4,5 tot 7

0 - 0,7 %

v Tolerantie licht

Zonnig tot licht beschaduw

**Regulerend:**

Stikstof (N)

**Ondersteunend:**

Vissen (een symbiose met blauwalg)

**Ondersteunend:**

Zie boven aan de pagina

<sup>^</sup>Ecosysteemdiensten

**Kwetsbaarheid:**  
Een smalle ecologische amplitude. Kwetsbaar voor (schommelingen in de) milieudynamiek



## Watermunt *Mentha aquatica*



Kruid en thee



Sterke geur van peper-  
munt, scherpe smaak

<sup>^</sup>Gebruik en smaak plant

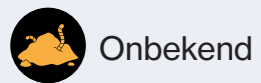
v Bloei- en groeiperiode



v Tolerantie water en grond

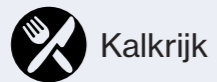


Stilstaand tot  
langzaam  
stromend wa-  
ter. Overstro-  
men mogelijk

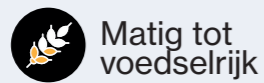


Onbekend

v Voedingstoffen



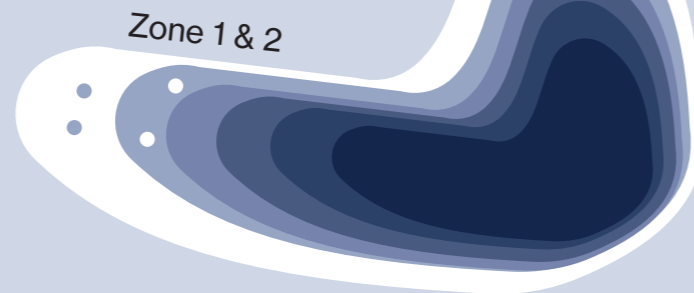
Kalkrijk



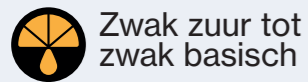
Matig tot  
voedselrijk



0 - 15 cm.



v Tolerantie zuur en zout



Zwak zuur tot  
zwak basisch



0 - 0,1 %

v Tolerantie licht



Zonnig tot licht  
beschaduw

**Regulerend:**



entomoga-  
mie (door  
insecten,  
zie biodi-  
versiteit)

**Ondersteunend:**



Insecten:  
specifiek  
bijen en  
homels

**Ondersteunend:**



Zie boven  
aan de  
pagina

**Kwetsbaarheid:**  
Een brede ecologische amplitude.  
Minder kwetsbaar voor (schommelingen  
in de) milieudynamiek

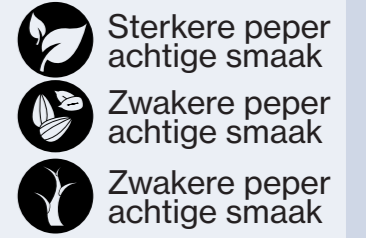
<sup>^</sup>Ecosysteemdiensten



## Waterpeper *Persicaria hydropiper*



Kruid en  
smaakmaker



Sterkere peper  
achtige smaak

Zwakere peper  
achtige smaak

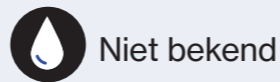
Zwakere peper  
achtige smaak

<sup>^</sup>Gebruik en smaak plant

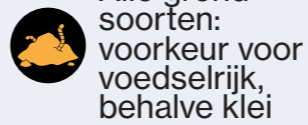
v Bloei- en groeiperiode



v Tolerantie water en grond



Niet bekend

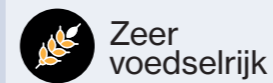


Alle grond  
soorten:  
voorkeur voor  
voedselrijk,  
behalve klei

v Voedingstoffen



Stikstof en  
kalkarm

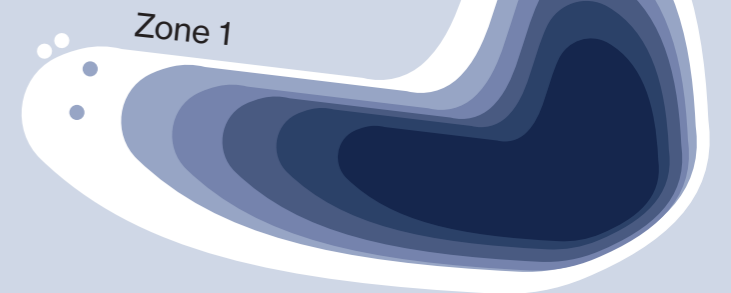


Zeer  
voedselrijk



0 cm.

Niet per se een  
oeverplant



v Tolerantie zuur en zout



pH < 6



0 %

v Tolerantie licht



Zonnig tot licht  
beschaduw

**Regulerend:**



Stikstof (N)

**Ondersteunend:**



Zie boven  
aan de  
pagina

**Kwetsbaarheid:**  
Een smalle ecologische amplitude.  
Kwetsbaar voor (schommelingen in de)  
milieudynamiek

<sup>^</sup>Ecosysteemdiensten