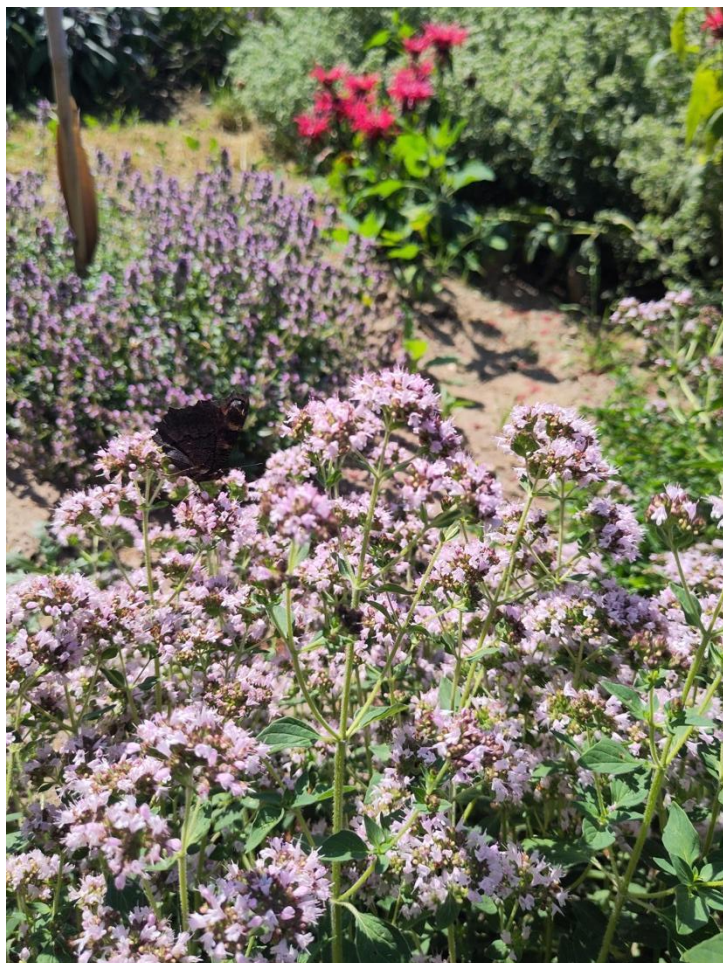


Wilde marjolein – *Origanum vulgare*



Wilde marjolein komt van nature voor in Nederland. De plant houdt van een kalkhoudende bodem en wordt daarom vooral aangetroffen in Zuid-Limburg en Zeeland¹. In de kruidentuin van de Herenboerderij Ulingshof staat wilde marjolein in het vak van de vaste keukenkruiden, want het is een graag geziene gast in de keuken. Haar eironde blaadjes geuren lekker kruidig als je ze fijnwrijft. De plant bloeit van juli tot september met roze lipbloemetjes en wordt ongeveer 30-60 cm hoog¹. Wilde marjolein behoort tot een van de beste voedselleveranciers van Nederland, voor insecten dan! Honingbijen, maar ook solitaire bijen, zoals de metselbij, de zandbij, de wespbij en de bloedbij, hommels en zweefvliegen snoepen van de nectar die een uitzonderlijk hoog suikergehalte heeft. Ook vlinders zijn verzot op wilde marjolein, denk aan het koevinkje, de citroenvlinder, het landkaartje en het bont zandoogje².

Gebruik

De plant is rijk aan de stoffen carvacrol en thymol en werkt daarom onder andere bacterie-, schimmel- en virusdodend³. Een andere naam voor wilde marjolein is oregano en dat klinkt vast veel bekender in de oren. Oregano is gedroogde wilde marjolein en heerlijk om over een pizza te strooien. Oregano is onderdeel van verschillende kruidenmengsels, zoals Provençaalse kruiden, Italiaanse kruiden, pizzakruiden en chili con carne-kruiden. Tot 2017

was de plant een wettelijk beschermde soort, tegenwoordig is de soort niet meer bedreigd, maar dat betekent natuurlijk niet dat iedereen wilde marjolein moet gaan plukken in de natuur. Kom dat plukken maar in onze kruidentuin doen!

Recepten

Je kunt wilde marjoleinblaadjes zowel vers als gedroogd gebruiken. De stengels van de plant zijn houtig en daarom niet erg smakelijk om op te eten. Je kunt er echter wel thee van zetten of ze mee laten trekken met soepen en stoofpotjes. De blaadjes worden snel bruin, dus je kunt ze het best meteen gebruiken. Dat kan bijvoorbeeld door ze toe te voegen aan salades, aan tomatensaus, door er een pesto van te maken of er broodjes mee te bakken.

*Maïsbroodjes met oregano*⁴

Ingrediënten:

250 g tarwebloem

150 g maïsbloem

2 tl zout

1 zakje droge gist (7 g)

olie

1 bosje oregano

100 g polenta (grof maïsmeel)

Werkwijze:

Zeef de tarwebloem, de maïsbloem en het zout in een kom. Los de gist op in 250 ml lauw water. Schenk het gistmengsel bij de bloem en kneed het geheel in ca. 10 minuten tot een soepel deeg. Vorm een bol van het deeg en leg het in een met olie ingevette kom. Laat het deeg afgedekt ca. 1 uur rijzen. Was de oregano, schud hem goed droog en pluk de blaadjes van de takjes. Hak de blaadjes grof.

Verwarm de oven voor (elektrisch: 250°C / hetelucht: 225°C). Kneed de oregano kort door het deeg. Verdeel het deeg in 10 porties en vorm er kleine bolletjes van. Strooi de polenta op een bord en rol de deegbolletjes door de polenta. Zet de deegbolletjes tegen elkaar aan in een met olie ingevet en met bloem bestoven bakblik of gietijzeren pan. Laat nog ca. 30 minuten rijzen.

Snijd de maïsbroodjes aan de bovenkant in en bak ze in ca. 25 minuten goudbruin in de oven.

Referenties

¹Planten van hier – Praktijkboek voor een duurzame leefomgeving met inheemse flora, Henny Ketelaar e.a., KNNV Uitgeverij, Zeist, 2019 ISBN 9789050116695

²<https://plantenvanhier.nl/soorten/wilde-marjolein.html>

³https://nl.wikipedia.org/wiki/Wilde_marjolein#cite_note-1

⁴<https://www.foodiesmagazine.nl/recepten/maisbroodjes-met-oregano-2/>