

Cursus “Proef de Natuur op je bord” door Sanne Scheltema (info@greendreamster.nl) in de loop van het jaar 2025

Deze cursus wordt georganiseerd door IVN Westerkwartier en bestaat uit vier cursusmiddagen, twee voor instructie en twee voor de praktijk. Onder de bezielende leiding en presentatie van Sanne kunnen we kennismaken met de uitgebreide hoeveelheid wilde eetbare planten



en vruchten in de natuur en vooral waar ze te vinden zijn. Dat laatste is best lastig, want het vereist wel wat training om ze te leren

herkennen. Daarvoor bezochten we de uitgebreide natuurtuin van De Coendersborg in Nuis en het prachtige gebied van de Lettelberter Petten. Op beide plaatsen vind je een veelheid van planten en afhankelijk van het seizoen kun je daar veel verschillen in eetbare planten opmerken. Een bijzonderheid was bijvoorbeeld, dat zevenblad altijd eetbaar is, maar het smakelijkst is het, wanneer het blad zich aan het ontvouwen is (het zit dan nog “in de kreukels”). Dan smaakt zevenblad

naar spinazie!

De praktijkbijeenkomsten waren ook bedoeld om gerechten uit te proberen. Sanne deelde per groepje diverse recepten uit en elk groepje ging op pad om zijn eigen ingrediënten in de omgeving zoeken. Daarna aan de slag met het bereiden ervan. De meest wonderlijke en smakelijke gerechten kwamen tevoorschijn en tevens prachtig om te zien! Zo was er onder meer Kampvuursoep met weegbreebloemknoppen, Zevenbladhumus en Rozenfetaspread, te veel om op te noemen. Er werd een buffet gemaakt, tevens voorzien van kruidendrankjes, zoals Wilde Mojito Mocktail met vlierbloesemsiroop. Dat was smullen geblazen. Per internet kreeg iedere cursist de beschikking over de recepten, zodat wij er ook thuis mee aan de slag kunnen.

Eén cursusdag is nog te goed in september.

Bedankt Sanne en IVN voor deze nuttige en prachtige cursus!

Laura Gall, Cursist

