

## Recepten

### Omelet - Paardenbloemknopjes

Pluk een half kopje dichte knoppen, was ze zorgvuldig en smoor ze op een laag vuurtje in boter. Klop 4 eieren los in 4 eetlepels melk. Zout/peper naar smaak toevoegen. Giet mengsel over de licht gesmoorde bloemknoppen. Omelet bakken en serveren met bijvoorbeeld toast en sla.



### Salade - Divers

Maak een dressing van olie, azijn, zout en eventueel honing. Snipper er een sjalotje door. Voeg een snufje kerrie toe. Snij 2 koppen vogelmuur of zevenblad, hondsdraf, brandnetel, zuring of dovenetel. Meng dressing en wilde planten vlak vóór opdienen en versier met madeliefjes. Variatie met fijngesnipperde appel, geraspte wortel en fijngesneden prei.

### Salade - Veldzuring

De volgende ingrediënten zonodig zorgvuldig wassen en samenvoegen: 1 kleine krop sla, 1 bosje jonge zuringbladeren, 1/2 teentje knoflook (uitgeperst), fijngehakte gemengde tuinkruiden, zwarte peper en zout, 35 ml. olijfolie. De salade met veldzuring kan worden opgediend!

### Sandwich - Klaverbloempjes

Smeer 4 sneetjes brood royaal met boter en verdeel er gewassen/gedroogde klaverbloemen over. Druk daar met boter besmeerde sneetjes brood stevig bovenop. Snij de dubbele boterhammen diagonaal doormidden. Er ontstaan smakelijke driehoeken! Zo koel mogelijk serveren.



### Snoepje - Gekonfijte stengels van Engelwortel

Op 100 gram stengels 120 gram suiker gebruiken. Als de stengels rond de 30 cm. zijn, kun je ze afsnijden. Schil de stengels dun en snijd ze in stukken van 3 cm. Kook de stengels in 8 tot 15 minuten gaar. Giet af en laat iets water achter. Voeg suiker toe en kook dit op een laag vuur meerdere keren op. Engelwortelstengel als gekonfijt fruit is een lekker snoepje!



Trek?  
Volg je groene hart en ga met wilde eetbare planten van start!

### Soep - Brandnetel zuringsoep

Snij 150 gram aardappels in kleine blokjes en fruit deze met 2 fijngesneden uien in een beetje olie. Voeg 3/4 liter water toe. Laat dit een kwartiertje zachtjes koken. Snij 100 gram jonge brandnetels, 50 gram zuringblaadjes en 1 takje maggiplant in stukjes. Maak de groenten fijn met deel van het kookvocht. Na afkoeling verwerken in een keukenmachine. Voeg het resultaat aan de soep toe en laat het even meekoken. Naar behoefte zout, bouillonkorrels en eventueel een snufje nootmuskaat toevoegen. Garnering met afgebakken zuurdesem stokbroodje en zelfgemaakte kruidenboter.



### Soep - Madeliefjessoep

Een kopje madeliefjes in kleine stukjes knippen en smoren in één eetlepel hete zonnebloemolie. Dit toevoegen aan 1 liter kokende bouillon en nog even laten meekoken. Garneren met enkele madeliefjes.



### Toetje - Fruitcocktail met bramen

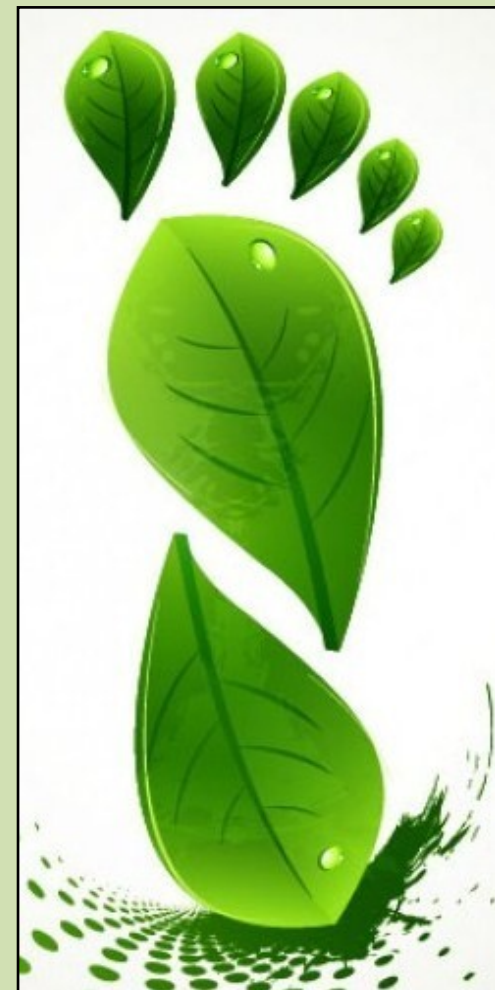
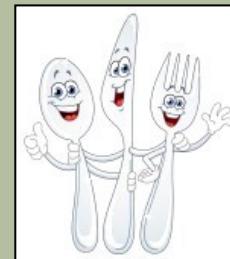
Voor 4 personen: 250 ml. slagroom, 200 ml. fruityoghurt, 1 bakje zelfgeplukte bramen, 1 bakje frambozen, 1 banaan. Klop de slagroom stijf met wat suiker. Verwerk slagroom direct uit de koelkast (niet warm laten worden). Spatel de fruityoghurt erdoor. Voeg het fruit toe en schep goed om. Verdeel dit over de glazen. Garneer het toetje met zelfgeplukte muntblaadjes! Is het geen bramenpluktijd (augustus/september), vervang dan de bramen door ander fruit zoals appels en peren.

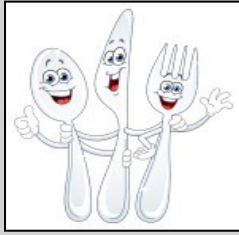
### Contact informatie

IVN De Ronde Venen & Uithoorn  
Pieter Joostenlaan 28a, 3648 XR Wilnis  
[www.ivn.nl/afdeling/de-ronde-venen-uthoorn](http://www.ivn.nl/afdeling/de-ronde-venen-uthoorn)  
[ivnrvu@online.nl](mailto:ivnrvu@online.nl)



Zet een  
'wilde'  
groene  
stap in je  
keuken!





**Beleef en proef de Natuur!**  
Zet een 'wilde' groene stap in je keuken: planten eten met IVN De Ronde Venen & Uithoorn

Eetbare planten koop je bij de groenteman maar je komt ze ook gewoon in de natuur tegen. Samen met gidsen van IVN De Ronde Venen & Uithoorn leer je eetbare planten herkennen en welke delen voor verwerking in de keuken geschikt zijn. Tijdens een excursie 'eetbare planten' vind je ze, proef je ze en met behulp van verstrekte recepten zet je een groene 'wilde' stap in de keuken: bereiden en veelal caloriearm smullen maar!

De Oude Demmerikse Kade in Vinkeveen is zo'n plek waar je met de IVN-gids de meest gangbare kruiden bekijkt, besnuffelt en proeft. Deze kade is een restant van een begrenzing van een moerasontginningsgebied uit de middeleeuwen (ontstaan in 1000-1200). In die tijd werd deze weidse moeraswildernis (De Ronde Venen) voor de mens toegankelijk gemaakt. En nu is het nog steeds mogelijk op deze plek, zo dichtbij huis, een aanvulling op je voeding te vinden voor een gezonde groene maaltijd!



Eetbare wilde planten vormen een aanvulling op je dieet en zijn ook nog caloriearm!

## Eetbare planten

Tijdens een excursie 'eetbare planten', zoals aan de Oude Demmerikse Kade in Vinkeveen, kom je bijvoorbeeld de volgende wilde 'eetbare' planten tegen:

- \* **Braam (Gewone)**; vruchten te verwerken in gelei, jam, likeur, saus en wijn en als garnering op taarten en ijs.
- \* **Brandnetel (Grote)**; jong blad als spinazie, jonge stengels als sla, jong blad verwerken in soep, gedroogd blad gebruiken voor thee.
- \* **Engelwortel (Grote)**; alle delen te eten: zoete bloem, stengels in salade, als soepgroente, in thee, stengels en bladstelen als gekonfijte delicatessen, met zaden/wortels Angelica likeur, blad meekoken in rabarber/stoofperen als zoetstof, gedroogd blad als keukenkruid.
- \* **Hondsdrif**; voorjaarsblad in thee, salade (als garnering bij vlees) en soep, voorloper van hop in bierbrouwerij, blad op boterham met kaas.
- \* **Kalmoes**; merg jonge stengel in salade, jong blad kruidt het eten, bloeisel is gezond snoepje, wortelstok gedroogd (eventueel ook gekonfijt) als lekkernij, bij bereiding kruidenbitters/soms bij bier en brandewijn.
- \* **Klaver (Rode)**; rauw blad in salades, gekookt als groente, bloem in salades/desserts (zoet door nectar), gedroogd en fijn gemalen in meel voor kruidenbrood, bloem op brood, belangrijk veevoer.
- \* **Lijsterbes**; verwerking bessen in jam en gelei, geroosterd als koffiesurrogaat, gedroogd en gemalen als meel.
- \* **Madelief**; verwerking bloem in soep, als eetbare vitaminerijke garnering in salades.
- \* **Paardenbloem**; jong blad in salade, jong blad/bloem/zaad voor thee, honing van bloem, ingrediënt omelet.
- \* **Veldzuring**; jong blad in stampapot, salades, soepen en als kruid in sauzen, bloemen als gekookte groente, zuringsap om melk te stollen.



Veelzijdig eetbare Engelwortel



Pluk 'eetbare' planten bij voorkeur op natuurterreinen. In ieder geval niet langs de weg en bij een vuilnisbelt of vergiftigde grond!

\* **Vlier**; bloemknopjes op zuur ingelegd als kappertjes door salades, bloesem vers of gedroogd voor bereiding thee/siroop, bloemschermen in pannenkoeken, verwerking bessen tot jam/siroop.



3 V's Rode Klaver  
Voer Voor Vee



Watermunt

\* **Watermunt**; vers of gedroogd blad in thee, verse blaadjes kruiden salades/sauzen/soepen/groenten en groente- en vleesgerechten, als garnering op bijvoorbeeld toetjes.  
\* **Weegbree (Smalle)**; jong fijngehakt blad als toevoeging aan slaatje of door beslag om te frituren. Geliefd konijnenvoer.

\* **Wilg (Salix)**; reepjes jonge binnenbast (voorjaar) koken als spaghetti of tot meel malen. Vroeger kauwde men op de wilgenbast vanwege de pijnstillende werking van salicine. Salicylzuur uit salicine komt nu voor in aspirine.

\* **Wilgenroosje**; jonge scheuten en bladeren als een wilde groente eetbaar: alternatief saladeblad of als groente koken, wortel als saladegroente/compote, gedroogd blad voor thee, bloemknoppen in salades en ingemaakt in azijn als kappertjes.



### Let op!

Sommige planten zijn giftig en zijn dus niet eetbaar. Bijvoorbeeld de Boterbloem en de Gele lis. Dus bij twijfel altijd navragen. Informeren is eetzeker weten!