

Snoep Pluk Speurtocht



Routebeschrijving:

De wandeling begint op het parkeerplaats bij de Kaardebol, Harenbergweg 1 te Zutphen, bij het informatiebord over het Emerpark. We steken de Harenbergweg over en volgen links van de Vierakkerse laak het bospad. Dit pad loopt langs de bijenstal. Via de afsluitbalk steken we de Vierakkerse laak over om onze weg via het Schouwpad naar links te vervolgen. We komen bij een brug, deze steken we niet over. We gaan rechtsaf omhoog naar de zogenaamde "Hoge West" door een laantje met kersenbomen. Daarna voor de volkstuinten naar rechts langs Het Dagelijks Bestaan. Bij de laak nemen we het schouwpad terug naar de Harenbergweg. We zijn terug bij het begin.



BELANGRIJK:

- Was altijd de vruchtjes of planten
- Niet plukken waar veel honden plassen
- Neem handschoenen en een emmertje mee
- Laat altijd genoeg staan voor de dieren

Ik ga jullie helpen met het zoeken naar verschillende eetbare planten. Ook heb ik een paar lekkere recepten toegevoegd. Maar wat ben ik?



Koude bramensoep

Ingrediënten

- 500 gr. bramen, 1 ui, 1 teen knoflook, 1 komkommer
- Handvol muntblaadjes, 1 eetl. Rode wijnazijn
- Peper, zout en 1/8 liter zure room

Houd vier bramen apart. Pureer de rest van de bramen en zeef de pitjes eruit. Houd vier muntblaadjes apart. Doe de ui, knoflook, komkommer en muntblaadjes erbij. Pureer nogmaals met de staafmixer of blender. Breng op smaak met rode wijnazijn, peper en zout.

Zet de soep minstens een uur in de koelkast. Serveer de bramensoep met elk bord een lepel zure room met daarop een braam en muntblaadje.

BRANDNETEL



Als je geprikt
wordt, wat
kun je hier
tegen doen?



Emerpark
Zutphen

Wist je dat:

Brandnetelbladeren prikken en de steel niet?

Brandnetelsoep!? Dat prikt toch in je mond?! Welnee, niets van waar. Brandnetelsoep is heel erg lekker. Eerst proeven dan geloven? Maak dan dit recept. Trek een paar tuinhandschoenen aan en ga op zoek naar brandnetels. Pluk tot je een emmertje vol hebt.

Voor de soep heb je nodig:

- een emmertje vers geplukte brandnetels
- een ui
- een aardappel
- liter water
- bouillonblokje

Was de brandnetels goed. Snij het harde steeltje af en snij de blaadjes in stukjes. Schil de aardappel en snij hem in stukjes. Pel en snipper de ui. Fruit eerst het uitje in een beetje olie. Doe daarna de brandnetel erbij, de aardappelblokjes, een liter water en een bouillonblokje. De aardappel zorgt ervoor dat de soep een beetje dikker wordt. Laat het mengsel een kwartiertje pruttelen, tot de aardappel gaar is. Haal dan de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer.

Emerpark
Zutphen

VLIER



Wist je dat:
Je de witte bloemen kunt eten in pannenkoeken?

Wat wordt veel
gemaakt van de
bessen?



Vlierbessensiroop

Ingrediënten

- 500 g vlierbessen
- 250 g suiker (naar wens meer of minder)
- 3 el citroensap

Nodig: Afsluitbare glazen flessen of potjes.

Bereiding vlierbessensiroop

Was de vlierbessen enkele keren zorgvuldig en verwijder de groene bessen. Laat ze met 500 ml water circa 15 minuten op een zacht vuur sudderen. Giet de bessen vervolgens in een fijne zeef of doek en pers ze uit. Breng het sap met de suiker en het citroensap opnieuw aan de kook. Spoel ondertussen de flessen of potjes met kokend water om. Giet de hete siroop erin, sluit af, zet ze op de kop en laat afkoelen.

Bereidingstijd: 25 minuten | Kooktijd: circa 20 minuten

MADIELIEF



Wist je dat:
Madeliefjes niet alleen leuk zijn om kettingen van te maken? Je kunt ze ook eten!

Wie heeft het
boek
'Madelief'
geschreven?



Versuikerde madeliefjes

Ingrediënten

- Vers geplukte madeliefjes
- kristalsuiker (geen poedersuiker)
- wit van een ei

Klop eiwit een beetje los met een vork (het hoeft niet schuimig te worden) en penseel de bloemetjes daarmee voorzichtig in.

Bestrooi de bloemen vervolgens met zeer fijne kristalsuiker (geen poedersuiker: daar is een klein beetje zetmeel aan toegevoegd en dat geeft een dof resultaat).

Verwarm de oven voor op 50 graden (een heteluchtoven geeft vaak het beste resultaat) en leg de bloempjes op bakpapier op het ovenrooster.

Laat de bloemen, met de ovendeur op een kier, volledig drogen.

Bewaar de bloemetjes liefst niet te lang, het eiwit/suikerlaagje slurpt snel het vocht uit de omgeving op.

Dus: steeds in luchtdichte dozen, stopflessen...

RODE EN WITTE KLAVER



Wist je dat:
Als je een klavertje vier vindt, je een
geluksvogel bent?

Welke vlinder
leeft van de
rode klaver?



Rijstsalade met klaver

Ingrediënten

- 50 gram rijst
- Groente bouillon
- 1 eetlepel sinaasappelsap + wat geraspte schil (dus een onbehandelde gebruiken)
- 1 takje verse munt
- ½ kopje verse klaverblaadjes en klaverbloemetjes
- 3 eetlepels olijfolie

Kook de rijst met de groente bouillon gaar. Laat de rijst uitlekken. Vermeng de rijst dan met het sap, de geraspte schil van de sinaasappel en de olie.

Was de klaverblaadjes goed, droog ze af en hak ze vervolgens fijn. Meng dat ook door de rijst samen met de gesnipperde muntblaadjes, die je net van de steel hebt afgetrokken. Garneer met een beetje uit elkaar gehaalde klaverbloemetjes.

PAARDENBLOEM



Door welk
dier wordt
deze plant
gegeten?



Wist je dat:
de Paardenbloem ook wel Pissebloem wordt genoemd?

Paardenbloemsalade

Ingrediënten

- 10 aardbeien
- 2 mandarijnen
- Circa 8 paardenbloemen en een handje vol madeliefjes
- Wat rodekoolbladeren en een klein kropje veldsla
- Wat blaadjes oregano en andere kruiden naar smaak

Snijd de steeltjes van de paardenbloemen en madeliefjes.
Was de bloemen in een 'badje' met eventueel wat zuiveringszout.
Was de bladeren van de veldsla en rodekool in water en verdeel deze over twee borden.
Pel de mandarijnen af en snijd de partjes doormidden, leg deze over de sla.
Was en snijd de aardbeien en verdeel ze ook over de borden.
Garneer je salade met paardenbloemen en madeliefjes én eet smakelijk!

ZEVENBLAD



Hoeveel
bladeren
heeft deze
plant?



Wist je dat:
Zevenblad ook wel Hanenpoot
wordt genoemd?

Zevenbladpesto

Ingrediënten

- 2 flinke handen vol jong zevenblad (*heb je niet voldoende zevenblad, vul dan aan met spinazie*)
- 3 teentjes knoflook
- 50 g walnoten
- 100 g Parmezaanse kaas
- olijfolie

Zo maak je zevenblad pesto:

Gooi alle ingrediënten in de blender en haksel – een beetje grof vind ik zelf het lekkerst. Te droog? Wat extra olijfolie helpt!

Stop je zelfgemaakte zevenbladpesto in een schone, droge pot en eet binnen een week op. Ik verzeker je: dat is geen straf.

WEEGBREE



Waar vind je
weegbree?



Emerpark
Zutphen

Wist je dat:

Weegbreebladeren helpen tegen brandnetel jeuk?

Het blad kneuzen zodat het sap vrij komt en dan op de jeuk smeren.

Weegbree omelet

Nodig:

- 4 eieren
- Handvol weegbree bladeren (smalle weegbree is lekker hiervoor)
- Bieslook en een scheutje melk
- Zout (mespuntje) en peper
- Boter om in te bakken en peterselie om te garneren (mooi te maken).

Maak een lekkere omelet:

Pluk verse, mooie weegbree bladeren. Spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken. Snij ze in stukjes van ca een centimeter lang. Knip een mooie hoeveelheid bieslook, haal de bloeiende stengels eruit als die ertussen zitten, spoel ze af met koud water en snij de bieslook in korte stukjes. Breek de eieren in een kom en roer ze met de melk, zout en peper. Doe de weegbree en bieslook erbij en goed door elkaar roeren. Warm de boter in een koekenpan en bak dunne omeletjes ermee. Dit kan ook in een paar keer – maak ze niet te dik. Rol elke omelet op en snij er mooie stukken van zodat iedereen kan proeven.

Maak het mooi met een takje peterselie.

Emerpark
Zutphen

KLEEFKRUID



Waarom heet
deze plant
kleefkruid?

Wist je dat:

Je met de afzonderlijke blaadjes allerlei tekeningen
op je kleren kunt aanbrengen?



Gevuld nestje van kleefkruid

Wat heb je nodig:

- Sliert kleefkruid, genoeg om een krans te maken
- 1 tomaat
- Stukje fetakaas
- ½ komkommer
- Handje vol jonge zevenblad bladeren

Maak een ronde krans van het kleefkruid. Was het kleefkruid zorgvuldig met een beetje zout. Het kleefkruid even kort koken. Na het koken kleeft het niet meer. Snij de tomaat, komkommer en feta. Snij daarna het gewassen zevenkruid fijn. Leg het gekookte kleefkruid op een groot bord en leg in het midden je tomaat, komkommer en feta. Maak een dressing, naar je eigen smaak waar je de zevenblad doorheen mengt.