

Recepten 5



Bij twijfel: niet eten!



Herderstasje-met-veldzuringstamppot

- 1 bosje herderstasje
- 1 bosje veldzuring
- boter
- 1 blokje bouillon
- aardappelpuree
- eventueel zure room
- peper, nootmuskaat en tijm

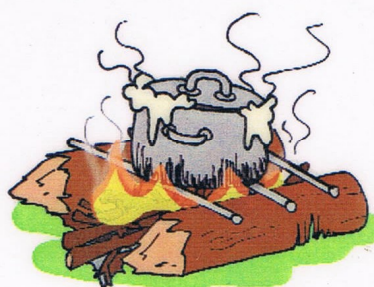
Pluk gelijke hoeveelheden herderstasje en veldzuring. Was dit goed. Snij het daarna grof en smoor het in een beetje boter gaar. Voeg een krachtige bouillon toe. Maak de soep wat dikker met aardappelpuree en eventueel met zure room. Breng de soep op smaak met peper, nootmuskaat en tijm.

Kruidenomelet

- 1 bosje verschillende planten, bijvoorbeeld look-zonder-look, vogelmuur, klaver en een beetje veldzuring
- 4 eieren
- scheutje melk
- 2 eetlepels boter

Snij de planten heel fijn. Kluts de eieren door elkaar. Doe er een scheutje melk en de fijngesneden planten bij. Voeg wat zout en peper toe. Roer dit goed door elkaar.

Smelt de boter in een koekenpan. Voeg het eimengsel toe en laat het op een zacht vuurtje stollen. Draai je omelet eventueel om.



Kruidenboter

- 1 bosje look-zonder-look, duizendblad en paardebloem
- enkele bloemen van de klaver
- (room)boter
- zout

Snij de planten heel fijn. Maak de boter zacht door het bijvoorbeeld iets op te warmen. Zorg ervoor dat het niet smelt. Roer de planten en het zout door de boter.

Thee van wilde planten

Wilde planten-thee kun je zowel van verse als van gedroogde planten maken.

Thee kun je maken van:

- verse smalle weegbreebladeren (rijk aan vitamine C);
- verse duizendbladbladeren;
- verse bladeren van de braam, framboos of bosbes;
- jonge dennennaalden (eerst goed kneuzen).

Pluk ongeveer 3 eetlepels verse bladeren per kopje thee. Snij de planten fijn en giet er kokend water op. Doe er eventueel ook wat gewone thee bij. Laat het dan 6 tot 10 minuten trekken. De duizendbladthee kun je wat zoeter maken met honing en op smaak brengen met citroen.



Recepten 1



Bij twijfel: niet eten!



Brandnetelsoep met ui

- 5 à 6 uien
- ± 30 brandnetels: jonge planten of jonge scheuten
- 5 eetlepels bloem
- 1 liter water
- 3 eetlepels olie
- scheutje melk
- zout, peper en suiker

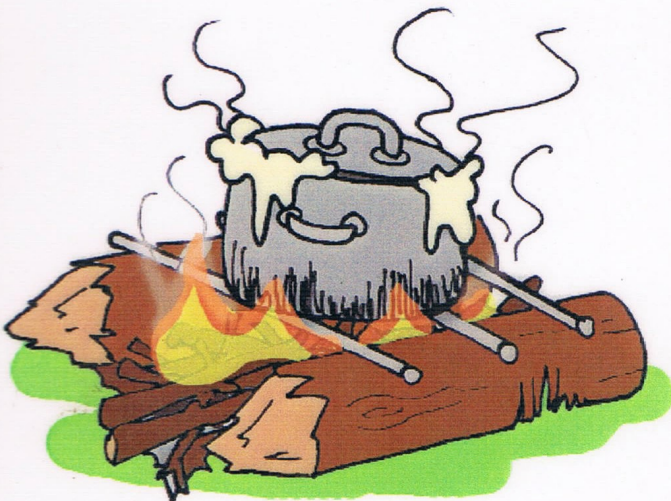
Was de brandnetels (handschoenen). Breng het water aan de kook. Voeg de brandnetels toe en laat ze 30 minuten koken. Snij de uien fijn en fruit ze goudbruin in de olie. Voeg dit aan het kooknat van de brandnetels toe en laat het nog even meekoken. Snij de brandnetels fijn en doe ze terug in de soep. Maak het meel aan met een scheutje koude melk, roer het tot een glad papje en bind daar de soep mee. Breng de brandnetelsoep op smaak met zout, peper en een snufje suiker. Laat de soep nu nog 5 minuten koken.



Wilde kruidensoep

- 1 bos brandnetel, vogelmuur en kleeftkruid
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 50 gram (4 eetlepels) boter
- 1 liter water
- 2 aardappels
- 1/4 liter zure room
- zout en peper

Fruit ui en knoflook met de boter in een pan, voeg de gewassen en fijngesneden brandnetel, vogelmuur en kleeftkruid toe. Laat die even stoven met het deksel op de pan. Schil de aardappels en snij ze in dobbelsteentjes. Voeg water en stukjes aardappel aan de soep toe. Laat die zolang koken tot de aardappels gaar zijn en uiteenvallen. Roer de soep goed door. Roer op het laatste moment de room door de soep. Voeg zout en peper naar smaak toe.



Recepten 2



Bij twijfel: niet eten!



Paardebloemstampot

- paardebloembladeren
- boter
- melk
- aardappelpuree
- peper en zout
- eventueel kaas

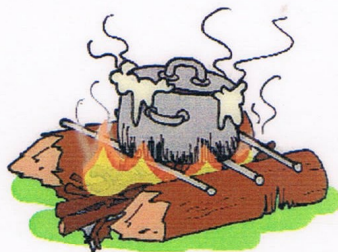
Was de paardebloembladeren goed, laat ze uitlekken en snij ze fijn. Maak de aardappelpuree klaar. Roer de paardebloembladeren en eventueel de blokjes kaas door de puree. Breng de paardebloemstampot op smaak met peper en zout.



Paardebloembeignets

- paardebloembloemen
- paardebloembladeren
- pannenkoekmix of beslag maken van eieren, bloem, melk en zout
- frituurvet of-olie

Maak het pannenkoekbeslag met bloem, melk en twee eieren of neem een kant en klare pannenkoekmix. Let op dat het beslag niet te vloeibaar wordt, voeg dus niet te veel water of melk toe. Was de bloemen en de bladeren goed. Maak de olie of het frituurvet heet in een pan. Wentel nu de bloemen en bladeren in het beslag en doe ze in de hete olie of vet. Als ze boven komen 'drijven' en bruin zijn, zijn ze goed.



Paardebloemsalade

- 1 bos (jonge) paardebloembladeren
- 100 gram dobbelsteentjes spek
- 2 sneetjes brood
- 2 teentjes knoflook
- olijfolie en citroensap
- bieslook en peterselie
- peper en zout

Was de paardebloembladeren goed en haal de steel eraf. Snij ze fijn. Maak een sausje met olie, citroensap en wat peper en zout. Snij het brood aan stukjes en bak dit samen met het spek in wat olie. Versnipper de knoflook, bieslook en peterselie. Meng alles met de salade en roer het goed door.



Recepten 3



Bij twijfel: niet eten!



Klaversalade

- 1 bosje klaverblaadjes en -bloempjes
- 75 gram (6 eetlepels) rijst
- olie
- 2 eetlepels sinaasappelsap
- zout
- 2 eetlepels munt

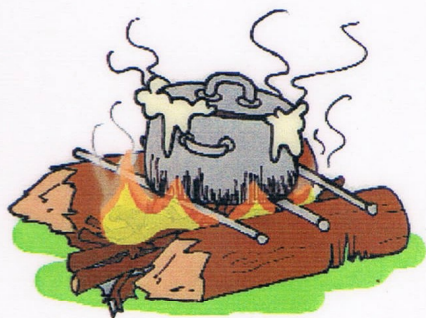
Kook de rijst in zout water. Meng de olie en het sinaasappelsap door de hete rijst. Maak de klaver schoon. Haal de steeltjes van de klaver en snij de klaver fijn. Roer dit samen met de munt door de rijst. Garneer de salade met de klaverbloempjes, die je overigens ook gewoon kunt eten.



Vogelmuursalade

- 1 bos vogelmuur
- 2 appels
- olie
- azijn
- suiker

Maak de vogelmuur goed schoon en snij ze fijn. Schil de appels en snij ze in dobbelsteentjes. Voeg de vogelmuur en appel bij elkaar. Vermeng olie, azijn en suiker en giet dit over de salade. Roer alles goed door.



Lentesalade

- 1 bos vogelmuur, klaver, witte dovenetel, look-zonder-look
- 2 appels
- 2 sjalotjes
- 5 eetlepels olie
- 1 1/2 eetlepel azijn
- citroensap
- zout en peper

Was de planten en snij ze daarna fijn. Snij de appel in kleine blokjes. Snipper de sjalotjes. Klop de olie, azijn, peper, zout en citroensap door elkaar. Schep alles door.



Recepten 4



Bij twijfel: niet eten!



Zuringsalade

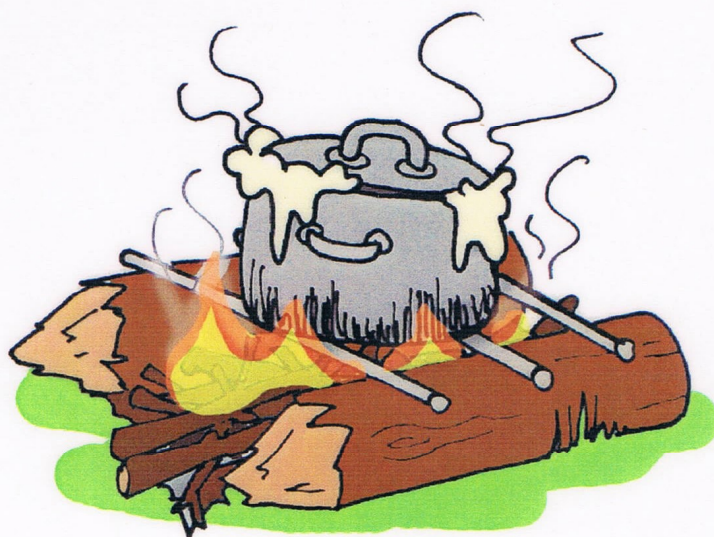
- 1 bos zuring(bladeren)
- 1 kropje sla
- 2 wortels
- 2 (zoete) sinaasappels
- 100 gram (10 eetlepels) rozijnen

Voor de saus:

- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel water
- 1 eetlepel mosterd
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- peper, zout, olie en azijn

Was de zuringbladeren goed, ontdoe ze van de steel en snij ze daarna fijn. Schil de sinaasappels, deel ze in partjes en snij de partjes in tweeën. Rasp de wortels of snij ze in kleine stukjes. Meng nu de zuring, sla, sinaasappel, wortel en rozijnen door elkaar.

Meng voor de saus alle ingrediënten en schenk dit over de salade.



Zuringsoep met tomaten

- 1 bos zuringbladeren
- 3 tomaten
- 25 gram (2 eetlepels) boter
- 1 blokje bouillon
- 1 liter water
- zout, peper en een beetje suiker

Was en snipper de zuringbladeren. Pel de tomaten en snij ze in stukjes. Fruit de zuring in de boter tot de bladeren zacht zijn. Laat de tomaten 5 minuten meefruiten. Voeg de hete bouillon toe. Breng de soep op smaak met zout, peper en suiker. Laat het geheel nog 5 minuten doorkoken.

Zuringsoep

- 1 bos zuring(bladeren)
- 70 gram (5 eetlepels) boter
- 1 liter water
- 6 aardappels
- 2 eetlepels zure room
- zout, peper en eventueel nootmuskaat

Laat de boter in een braadpan smelten, voeg de gewassen en fijn gesneden zuring toe. Laat die even stoven met het deksel op de pan. Schil de aardappels en snij ze in dobbelsteentjes. Voeg het water en de stukjes aardappel aan de zuring toe. Laat de soep zo lang koken tot de aardappels gaar zijn en uiteenvallen. Roer de soep goed door. Roer op het laatste moment de room door de soep. Breng de soep op smaak met zout, peper en eventueel met nootmuskaat.

