

## RECEPT



### Vlierbessensiroop

- rijpe **vlierbessen**
- suiker (kristal-, riet-, of kandisuiker)
- eventueel kruidnagels, tijm en rozemarijn

Pluk de verse en rijpe vlierbestrossen. Ontdoe ze van de onrijpe en eventueel beschimmelde en beschadigde bessen. Met een vork kunnen de zwarte (rijpe) bessen van de trossen afgerist worden. Kook de bessen op een zacht vuurtje in wat water. Wanneer ze zacht en opengebarsten zijn komt het sap vrij en kan het sap uitperst worden door een neteldoek of fijne zeef. Kook het gezeefde vlierbessensap vervolgens in een pan, samen met de suiker en de kruiden, tot de massa een geleachtig geheel vormt (verhouding: 1 liter sap op 1 kg suiker). Schep op het einde het schuim met een schuimspaan weg. Giet de sap over in de lege potjes, die op een vochtige doek staan. Dan kunnen ze niet springen. Draai het schroefdeksel erop en zet omgekeerd weg. Zo kan de vlierbessensiroop meer dan een jaar bewaard worden. Een geopend potje blijft in de koelkast circa 2 weken goed.



### Compote met wilde bessen en hazelnoot

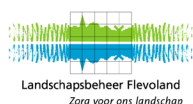
- 1 appel en/of peer
- 1 tot 2 trossen **vlierbessen**
- 4 tot 6 stuks **rozenbottels**
- 1 kleine tros **lijsterbessen** (bitter)
- 1 tot 3 theelepels honing naar smaak
- 4 of meer hazelnoten
- 2 tot 4 lepels kwark of yoghurt (per persoon)

Was de vruchten, schil de appel en peer en verwijder het klokhuis, snijd in stukken. Haal de pitjes en de haren uit de rozenbottels. Haal de vlierbessen en de lijsterbessen van de steeltjes. Kook alle vruchten in een klein laagje water en voeg naar smaak honing toe. Kraak ondertussen de hazelnoten en snijd ze in kwarten. Rooster ze zachtjes in een droge pan. Eet de compote warm of koud met yoghurt of kwark en garneer met de geroosterde hazelnoten.

Op de website van Landschapsbeheer Flevoland > Erf, tuin & Eten uit de natuur vindt u nog veel meer lekkere recepten met vruchten, noten en wilde kruiden.  
[www.landschapsbeheer.net](http://www.landschapsbeheer.net)



De ingrediënten in **oranje** kunt u zelf oogsten.



Landschapsbeheer Flevoland  
Zorg voor ons landschap



Stichting **waarde**

Lekker Landschap

Mogelijk gemaakt door



## Plukroute Lelystad



## EEN LEUK EN SMAKELIJK DAGJE UIT

"Plukroute" Lelystad is bedoeld om mensen te verbinden met het landschap en de natuur. Langs de route kan eten uit de natuur geplukt en verzameld worden.

De overige ingrediënten kunt u in een winkel in de buurt van de route krijgen. In de folder staat bij welke winkel.

Want het moet leuk blijven. En vooral heel erg lekker!

*In deze folder vindt u alle ingrediënten voor een FOODWALK in Flevoland: een recept, routebeschrijving, pluklocaties en het adres van een winkel waar u aanvullende ingrediënten kunt kopen.*



# OP PAD

## Routebeschrijving

De route start vanuit de participatietuin 4Fusion, Wold 11 te Lelystad. Hier is een klein aantal parkeerplaatsen voor auto en fiets. Vanaf de parkeerplaats steekt u het fietspad over en loopt u het wandelpad op, u loopt met de bocht mee naar links een klein heuveltje op. Aan uw rechterhand ziet en ruikt u in mei/juni de geurige vlierbloesems.

*De gewone vlier is een kleine struik met grote witte crèmekleurige schermen. De bloesem wordt wel in pannenkoeken gebruikt. Bovendien kan je er een heerlijke geurige siroop van maken. De rood tot zwartachtige bessen zijn in september en oktober rijp. Van de vruchten wordt jam, vruchten-sap en vlierbessenjenever gemaakt.*

Naast het wandelpad staat onder de bomen en struiken regelmatig look-zonder-look.

*Look-zonder-look is een kruidachtige plant, die goed is te herkennen aan de witte bloemen (voorjaar en zomer), het blad en de geur. Na het wrijven van een blad komt er een geur vrij die op uien of knoflook lijkt.*



Boven aangekomen houdt u rechts aan.

*Langs dit pad groeien ook hazelaars. Een kleine boom / struik die in het najaar hazelnoten geeft. Het blad van deze hazelaar is eivormig, de bladtop heeft een puntje.*

Vervolgens houdt u links aan, met de huizen/tuinen steeds aan uw linkerhand. Negeer het 1e pad naar links. Op de T-splitsing linksaf en even later rechts over het tegelpad door het gras. Steek het fietspad over, dan rechts aanhouden over het wandelpad het park weer in. U volgt het pad met de bocht naar links, bij de driesprong houdt u links aan. Maar kijkt u ook nog even schuin naar rechts. Daar staat een mispel.

*Aan deze kleine boom hangen in het najaar kleine vruchten. Zo rot als een mispel betekent 'helemaal verrot'. De mispel is pas eetbaar als hij donker kleurt en zacht wordt, wat lijkt op een rottingsproces; een beetje vergelijkbaar met een banaan, die zoeter en zachter wordt als hij bruin wordt. Overrijp is eigenlijk een beter woord. De mispel kan overrijp rauw worden gegeten, je kunt ze als het ware uitzuigen. En de mispel is heel geschikt om compote of gelei van te maken omdat er veel pectine in zit.*

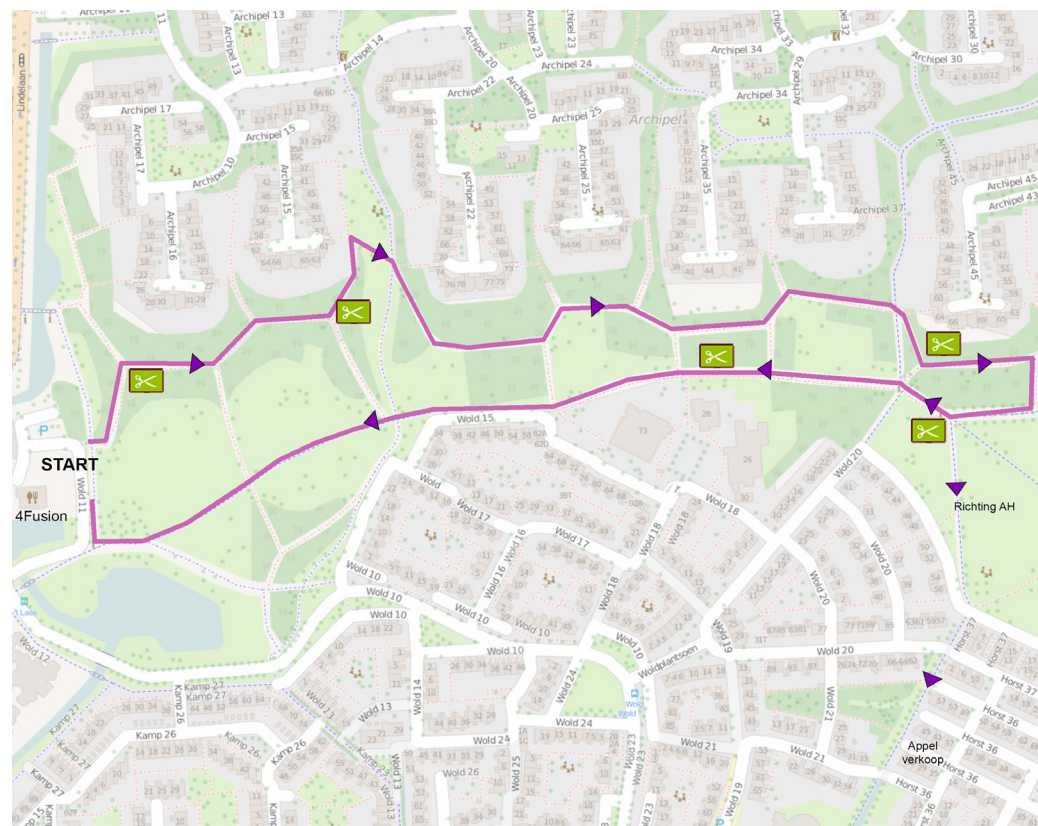
U gaat bijna direct weer naar rechts. In het gras ziet u een walnotenboom. Negeer weer het eerste pad naar links, volg het pad met nog steeds de huizen links. Ga op de 4-sprong (met schelpenpaadje) rechtdoor. Links in de bosrand staat een hoge tamme kastanje.

*De tamme kastanje heeft leerachtige, glanzend bruine noten. Meestal zitten er drie bijeen in een geelbruine, gestekelde, bolster. Onder meer, gaaien, kraaien, muizen en wilde zwijnen eten de kastanjes. Voor de mens zijn ze gepoft erg lekker.*

Steek het fietspad over, daarna direct naar rechts. Op de hoek, aan uw linkerkant staat een meidoorn.

*De meidoorn bloeit in het voorjaar wit en geeft in het najaar rode bessen. Het jonge blad van de meidoorn kan in het voorjaar toegevoegd worden aan een salade.*

Ga links af, hier staan aan weerszijden van het pad



weer veel vlieren. Op de 3-sprong naar links en snel weer naar rechts. Loop nog een stukje rechtdoor, ga dan het 1e pad rechtsaf. Steek het fietspad over en dan direct naar rechts het schelpenpaadje op. Even later ziet u links in het gras drie walnotenbomen.

*Noten zijn gezond, maar walnoten spannen de kroon. Walnoten zijn rond september te oogsten. In de groene/zwarte schil zit de walnoot. Deze moet een paar dagen drogen. Dan kunt u de harde dop kraken en de walnoot rauw eten.*

Hier kunt u kiezen om naar Albert Heijn te lopen voor de resterende boodschappen voor het recept dat u wilt maken. Ga dan bij de walnoten linksaf en volg dit pad helemaal rechtdoor naar het winkelcentrum.

Heeft u geen boodschappen nodig, dan volgt u het schelpenpad, rechtdoor langs de scholen. In de bosrand rechts ziet u diverse mispels. Als het schelpenpad ophoudt, blijft u steeds rechtdoor lopen. Verderop ziet u de halfronde gebouwen van 4Fusion, waar u de wandeling bent begonnen.

Pluk en verzamel met respect, liefde en gezond verstand. Laat altijd wat staan, hangen of groeien voor mensen en dieren die na u komen. Er lopen hier veel honden en vossen, pluk daarom geen kruiden uit het gras en bessen die lager dan kniehoogte hangen. De oogst altijd goed wassen voor gebruik.

