

RECEPT



“Snelle” Vlierbloesemsiroop (juni)

Ingrediënten (Voor ongeveer anderhalve liter siroop)

- 12 vlierbloesemschermen
- 0,6 kilo suiker
- 1 liter water
- 1 biologische citroen
- 20 gram (1½ eetlepel) citroenzuur

Vorbereiding

Pluk de vlierbloesem op een droge, zonnige dag in de ochtend of vroeg in de middag. Het aroma is dan op z'n sterkst. Kies alleen bloemschermen waarvan de bloempjes al uit zijn, maar nog niet uitgebloeid zijn, en met zo min mogelijk beestjes. Schud de schermen voorzichtig, en leg ze tien minuten omgekeerd op een theedoek om insecten de kans te geven te vertrekken. Gebruik de bloemetjes, met zo weinig mogelijk steel! Citroen in stukjes snijden.

Bereiding

Doe de bloesem en 1 liter water in een glazen pot (de bloesem moet onder water blijven!) en zet deze au bain-marie (in een pan met water) op het vuur. Laat het water in de pan circa 2 uur zachtjes koken (het water en de bloemschermen koken niet!). Na twee uur kun je de bloesems uit de glazen pot zeven. Het gezeefde bloesemwater ruikt nu al heerlijk. Het bloesemwater in een pan overgieten en de gesneden citroen en suiker toevoegen en verhitten tot het net niet kookt. Verwijder de citroen. Los de citroenzuur op in drie eetlepels kokend water en voeg toe aan de nog warme siroop. Laat de siroop afkoelen.

Serveren en genieten

De siroop kan aangelengd worden, afhankelijk van je smaak en de gebruikte combinatie, in een verhouding van



1:4 tot 1:8 met (koolzuurhoudend) water of met droge witte wijn. Ook prosecco en champagne smaken heerlijk met een scheutje van deze siroop. Een beetje siroop over sla maakt het heerlijk fris af.

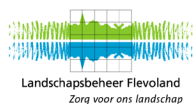
Wilde kruidenboter

Ingrediënten basisboter:

- 125 gr boter, bieslookbloemetjes
- fijngesneden hondsdrabblaadjes
- naar smaak knoflook
- een beetje citroensap, zout en peper

Meng de kruiden met de boter. Eventueel kun je een scheutje olijfolie extra vierge voor de juiste smeuïgheid. Voor een pittige versie kun je een geperst teentje knoflook toevoegen. De boter kan de koelkast in om op te stijven. Na een uurtje is je kruidenboter klaar.

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



Lekker Landschap



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 vlierblossems.

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 gele van te maken omdat er veel pectine in zit.

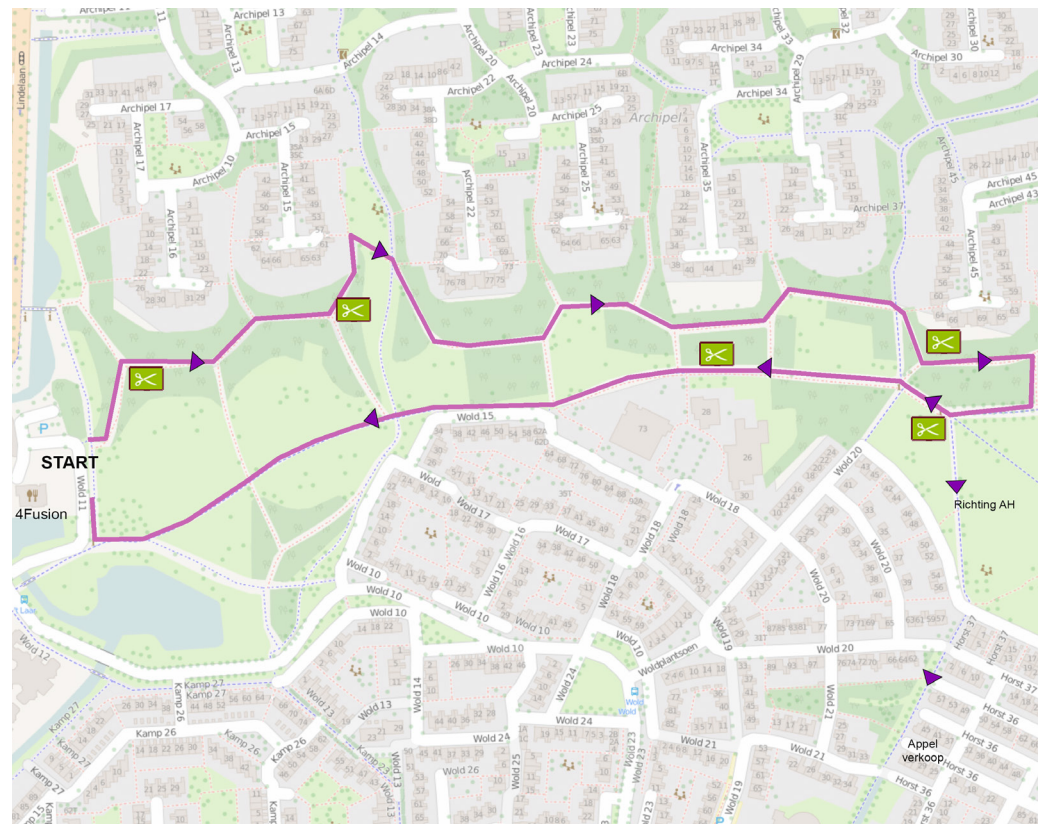
U gaat bijna direct weer naar rechts. In het gras ziet u een walnotenboom. Negeer weer het eerste pad naar links, volg het pad met nog steeds de huizen links. Ga op de 4-sprong (met schelpenpaadje) rechtdoor. Links in de bosrand staat een hoge tamme kastanje.

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.

