

RECEPT



SEIZOENSPANNENKOEKEN UIT HET SCHOKKERBOS

Brandnetelpannenkoekjes

500 g bloem
1 liter melk en 0,5 liter water
1 ei
30 g boter of olijfolie
een snufje zout en peper
ca 20 toppen of

50 (jonge)brandnetelbladeren

Meng de bloem, het ei, melk, water en zout in een kom en laat wellen (=dik worden). Pluk bij voorkeur de jonge bladeren of toppen van de brandnetel. Blancheer ze (10 seconden in kokend water), laat goed uitlekken en snijd ze daarna in stukjes. Ze prikken (branden) nu zeker niet meer! Roer ze door het beslag en bak er pannenkoeken van, ook lekker met spek of kaas.

Veldzuringpannenkoekjes

100 g veldzuring
250 g kaas
5 eetlepels fijngesnipperde bieslook

Was de zuringblaadjes, laat ze 2 tot 3 minuten blancheren en uitlekken. Ze zijn dan heel zacht. Maak het beslag zoals hierboven. Mix de zuring er doorheen.



Bak hiervan goudgele pannenkoekjes. Serveer ze met de kaas en fijn-gesnipperde bieslook.

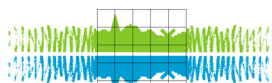
Bramenpannenkoekjes

Maak een pannenkoekenbeslag (zie hierboven) of met pannenkoekenmeel + 3 eetlepels suiker. Meng met gewassen en uitgelekte bramen. Bak daarmee de pannenkoeken. Ook lekker is om gewone pannenkoeken te maken met hierop bramenjam.

Eet smakelijk!



Landschapsbeheer Flevoland
www.landschapsbeheer.net
tel (0320)294939



Landschapsbeheer Flevoland
Zorg voor ons landschap

Lekker Landschap

Stichting wAarde



Landschapsbeheer Nederland



Mogelijk gemaakt door

NATIONALE
POSTCODE
LOTERIJ

FOODWALK IN HET SCHOKKERBOS IN FLEVOLAND



EEN LEUK EN SMAKELIJK DAGJE UIT

Een mooie wandeling of fietstocht, plukken van al het eetbare dat de natuur ons biedt en daarna..... lekker koken!

Trek uw wandelschoenen aan, neem een mand of emmer en een schaar mee. Veel plezier.

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





Routebeschrijving

Startpunt voor deze wandelroute is de Gesteentetuin van Het Flevo-landschap, Keileemweg 1, 8319 AC Schokland.

Bij het informatiepaneel van het boomarterpad gaat u het bos in. U volgt de bordjes van de Archeoroute. Doet u wel uw laarzen aan, want de route gaat deels over grasland!

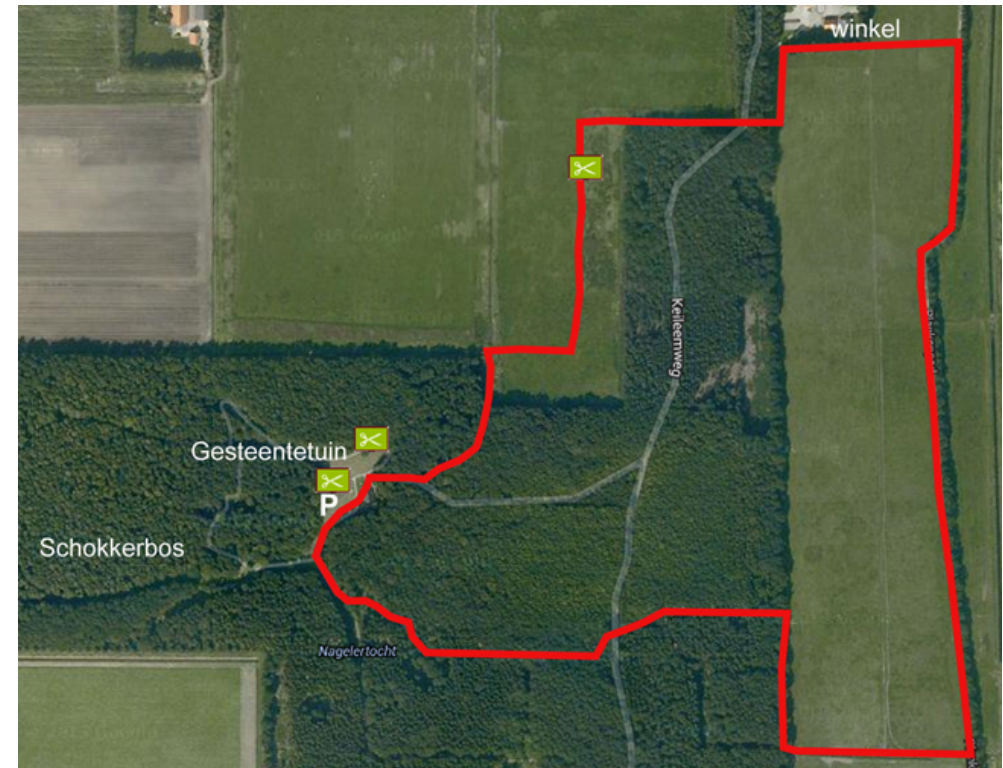
Als u het bos uitloopt komt u terecht bij natte graslanden. Door de dikke veenlaag is het hier meestal vochtig. Als u het grasland oversteekt, ziet u aan de rechterkant een bosje. Hier groeien op verschillende plekken brandnetel en braam.



Als u de Keileemweg (asfaltweg ook toegankelijk voor auto's) bereikt, vervolgt u de Archeoroute naar links, daarna naar rechts. Aan uw linkerkant ziet u Hof van Schokland. Dit is een zorgboerderij met een klein winkeltje waar u biologische ingrediënten kunt kopen. Heeft u voldoende ingrediënten kunnen vinden dan kunt u weer terug naar de Keileemweg en loopt u hierover terug naar het bezoekerscentrum. U kunt er ook voor kiezen om de Archeoroute te vervolgen, dan komt u na circa 3 kilometer bij het bezoekerscentrum. Op het grasveld rondom het bezoekerscentrum kunt u veldzuring vinden. Eind augustus en begin september kunt u langs de bosranden rondom het bezoekerscentrum bramen plukken.

Op de achterzijde vindt u een recept voor heerlijke pannenkoeken, gevuld met lekkers uit het bos.

Over de pannenkoeken gaat het verhaal dat wanneer de vissers van Schokland op zaterdag terugkwamen met de visvangst (na een week op de Zuiderzee) dat zij dan werden verwelkomd met pannenkoeken. Het hele eiland rook dan naar pannenkoeken.



Het is mogelijk om in meerdere seizoenen een product uit het bos te oogsten en dit toe te voegen als extra's aan de pannenkoeken.

Brandnetel en veldzuring kunt u gedurende het groeiseizoen van april-september vinden.

Bramen kunt u in augustus en september plukken als ze pikzwart zijn en makkelijk van het steeltje loslaten.

Let op! Pluk en verzamel met respect, liefde en gezond verstand. Laat altijd wat staan, hangen of groeien voor mensen en dieren die na u komen.

Bij twijfel over de planten en bessen; laat staan en eet ze niet.

