

RECEPT



Appel-perentaart met walnoten

Heerlijke taart voor circa 8 personen

Ingrediënten

- 1 citroen
- 2 handperen
- 2 appels
- 100 g walnoten
- 200 g boter
- 150 g suiker
- 0,5 el kaneel
- 1,5 dl honing
- 4 eieren
- 200 g zelfrijzend bakmeel

Bereiding

Verwarm de oven voor op 160C. Boen de citroen schoon en rasp 1 el van de schil, daarna de citroen uitpersen. Vet de taartvorm in.

Schil de appels en de peren en verdeel ze in vieren en verwijder de klokhuizen. Besprenkel de appel- en perenparten met de citroensap. Hak de walnoten grof.

Klop de boter met de suiker, het kaneel en 2 el honing tot een romig mengsel. Klop een voor een de eieren erdoor en zorg dat het vorige ei is opgenomen, voordat u een nieuw ei toegevoegd. Spatel het zelfrijzend



bakmeel er in delen door en meng de helft van de walnoten door het beslag. Schep het beslag in de vorm en leg de appel- en perenparten met ingesneden bovenkant met de bolle kant naar boven in een cirkel op het beslag. Strooi de rest van de noten erover.

Verwarm de honing in een pannetje en schenk de warme honing over de vruchten.

Bak de taart in het midden van de oven in ca. 50 min. gaar en goudbruin.

Voilà, een heerlijke (vruchten)taart waarmee je naar hartenlust kunt variëren.

Eet smakelijk!!



Landschapsbeheer Flevoland
Zorg voor ons landschap

Lekker Landschap



Stichting Waarde

Mogelijk gemaakt door



FOODWALK ZEEWOLDE



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: een recept, routebeschrijving, pluklocaties en het adres van een winkel waar u aanvullende ingrediënten kunt kopen.



Routebeschrijving

De route start bij de theeschenkerij van de MMM zorgboerderij, Gelderseweg 30, 3894 AA te Zeewolde.

Bij de parkeerplaats ziet u links de pluktuinen en rechts daarvan de natuurvoedingswinkel waar tevens ook een theeschenkerij, kinderboerderij en midgetgolfbaan is.

Bij het bordje Pluktuin gaat u rechtsaf naar het Klauterwoud in het voormalige gronddepot. Aangekomen op de speelweide met boomstammen gaat u weer rechts en loopt u door tot het hek. Hier rechtsaf over het trottoir tot de rotonde. Na het zebrapad kruist u een fietspad en daar gaat u rechts het trottoir op.

Aangeplante fruitbomen

Aan het einde van het trottoir volgt u linksaf het rode (fiets)pad. Al gauw ziet u een pas



aangeplante boomgaard. Hier staan laagstam appel- (stoof)perenbomen, mispel, pruim, moerbeï, walnoot en tamme kastanjes. In het midden zijn hazelaar, krent en rode aalbesstruiken geplant. De gemeente Zeewolde heeft deze fruitbomen neergezet met de bedoeling dat het fruit, wanneer het rijp is, geoogst mag worden door bezoekers. Daarom zijn al wat oudere bomen geplant, die eerder fruit dragen. Sla voor de brug linksaf, het wandelpaadje op. Even later ziet u links nog zes volwassen, aangeplante appel- en perenbomen.

Uw weg voert verder links over het wandelpaadje. Bij de weg even rechts en dan linksaf oversteken. U kiest nu het witte schelpenpad dat langs allerlei bosjes met bloeiende en besdragende struiken kronkelt. Het pad voert u over een brug, even later kruist u een rood fietspad. Aan uw linkerkant ziet u een basketbalveldje, kijkt u naar rechts dan ziet u de Phillahof. Hier is het eindpunt van de route. U kunt nog verder doorlopen door de groenstrook naar een bankje aan het water.

U kunt zelf een weg terug kiezen via één van de wandel- of fietspaden in de groenstrook. Wandelt u in het goede seizoen, dan kunt u vruchten en noten verzamelen.

Terug bij de theeschenkerij kunt u genieten van een welverdiende kop thee. In de winkel van de theeschenkerij kunt u verschillende producten kopen om thuis de lekkerste dingen te maken.



In het gronddepot kunt u in augustus en september vlierbessen en bramen plukken. Kinderen kunnen er naar hartenlust ravotten in het Klauterwoud. Ook elders langs de Foodwalk zijn speelplekken voor kinderen.

Op de achterkant vindt u een recept van een taart met appels, peren en walnoten uit de pluktuin. Op de website van Landschapsbeheer Flevoland staan nog veel meer lekkere recepten voor gebak met vruchten, noten en wilde kruiden onder 'eten uit de natuur'.

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.

"Wat is het toch heerlijk om met wilde eetbare planten te werken. Je ziet zo veel terwijl je bezig bent met plukken. Luid zoemend vliegt een dikke hommelpop uit een van de witte dovenetelbloempjes. Nog voordat hij bij een ander bloemetje was, zag ik al een lieveheersbeestje. Ja, dat kom je niet tegen in een supermarkt. In de natuur doe je boodschappen met een grote grijns".

