

... Geproefd tijdens de wandeling over eetbare planten in de Latemse Meersen op zondag 24 juni 2018 ...

HONSDRAFKWARK

Ingrediënten

- 500 gram kwark
- 1 theelepel honing
- 2 eetlepels goed gewassen en fijngehakte hondsdraf (blaadjes maar niet de paarse)
- 4 takjes fijngehakte peterselie
- 1 fijngesneden ui of sjalot
- 6 kappertjes (fijngesneden)

Bereiding

Klop de kwark en honing mooi luchtig. Voeg dan de overige ingrediënten zeer fijn gehakt toe. Bewaar alles koel.

Inspiratiebron voor recept

<http://www.kruidenkorf.nl/kruidenblog/kruidenblogarchief/69-hondsdraf>



HONSDRAF (*Glechoma hederacea*)

© <https://www.ecopedia.be>

Gebruik of pluk geen (mogelijks) besmette planten. Pluk nooit langs een pad of weg en ook niet op een wildwissel. Pluk planten en vruchten respectievelijk minimum boven kniehoogte en 1 meter hoogte. Pluk geen beschermde of zeldzame planten. Was alle planten goed vóór bereiding. Smakelijk!

... Geproefd tijdens de wandeling over eetbare planten in de Latemse Meersen op zondag 24 juni 2018 ...

IJSMUNTTHEE

Ingrediënten

- 1 l kokend water
- ½ onbespoten citroen
- bosje verse munt
- ½ tl groene thee
- 2 tl honing (of meer / minder naar smaak)

Bereiding

Doe het kokende water met de bovenstaande ingrediënten in een kom en laat alles ongeveer 20 minuten trekken. Stop de losse thee in het zeefje van een Bodum-theepot. Verwijder de thee, munt en citroen uit de kom. Knijp het resterende sap uit de citroen. Laat het geheel afkoelen en schenk het over in een fles, karaf of bokaal. Laat alles afkoelen in de koelkast totdat het ijskoud is. Even schudden of roeren voor het serveren. De honing zal een beetje naar de bodem zakken als de thee te lang staat. Eventueel serveren met veel ijsklontjes en een schijfje citroen.

Inspiratiebron voor recept

<http://www.cuisinedeclementine.com/blog/2014/05/18/de-beste-ijsthee-met-munt-citroen>



GROENE MUNT (*Mentha spicata*)

© <http://www.cuisinedeclementine.com/blog/2014/05/18/de-beste-ijsthee-met-munt-citroen>

Gebruik of pluk geen (mogelijks) besmette planten. Pluk nooit langs een pad of weg en ook niet op een wildwissel. Pluk planten en vruchten respectievelijk minimum boven kniehoogte en 1 meter hoogte. Pluk geen beschermde of zeldzame planten. Was alle planten goed vóór bereiding. Smakelijk!

... Geproefd tijdens de wandeling over eetbare planten in de Latemse Meersen op zondag 24 juni 2018 ...

KOMKOMMER- EN WATERKERSLA MET DUIZENBLAD

Ingrediënten

- Gelijke delen duizendblad en waterkers
- 1 knoflookteentje
- 1/2 komkommer
- verse of gedroogde bieslook
- peterselie (fijngehakt)
- saladedressing (citroen met olijfolieolie)
- (je kan er ook halfgare gekookte aardappelen aan toevoegen)

Bereiding

Maak de kruiden schoon. Snijd het duizendblad fijn. Snijd de komkommer in dunne plakjes. Drapeer de waterkers in een kom. Doe de kruiden, komkommer, en ten slotte de dressing erbij en meng alles goed door elkaar.

Inspiratiebron voor recept

<https://www.smulweb.nl/recepten/608673/Duizendblad-weegbree-waterkerssalade>



DUIZENBLAD (*Achillea millefolium*)

© <https://www.ecopedia.be>

Gebruik of pluk geen (mogelijks) besmette planten. Pluk nooit langs een pad of weg en ook niet op een wildwissel. Pluk planten en vruchten respectievelijk minimum boven kniehoogte en 1 meter hoogte. Pluk geen beschermde of zeldzame planten. Was alle planten goed vóór bereiding. Smakelijk!



... Geproefd tijdens de wandeling over eetbare planten in de Latemse Meersen op zondag 24 juni 2018 ...

ZEVENBLADSMOOTHIE

Ingrediënten

- 2 grote handen zevenblad
- 1 banaan
- 1/2 avocado
- 1/2 mango
- 1 glas water (je kan ook kokoswater gebruiken)
- (je kan er ook een grote hand brandnetel aan toevoegen)

Bereiding

Voeg eerst het fruit in een kom, vervolgens het zevenblad (en de brandnetels) er bovenop. Voeg het glas water erbij en mix tot één smoothie.

Inspiratiebron voor recept

<https://www.jijenoverijssel.nl/475/wilde-groene-smoothie>



ZEVENBLAD (*Aegopodium podagraria*)

© <https://www.ecopedia.be>

Gebruik of pluk geen (mogelijks) besmette planten. Pluk nooit langs een pad of weg en ook niet op een wildwissel. Pluk planten en vruchten respectievelijk minimum boven kniehoogte en 1 meter hoogte. Pluk geen beschermde of zeldzame planten. Was alle planten goed vóór bereiding. Smakelijk!

... Geproefd tijdens de wandeling over eetbare planten in de Latemse Meersen op zondag 24 juni 2018 ...

BRANDNETELOMELET

Ingrediënten

- Ongeveer 300 g brandnetels (de bodem van een 30 cm diameter groot teiltje was goed gevuld met blaadjes). Draag handschoenen bij het plukken en pluk alleen de jonge, zachte toppen in de lente.
- 2 lenteuitjes
- Olijfolie
- Zout
- 8 eieren
- 125 g verse geitenkaas
- (je kan het nog verder op eigen smaak brengen door er nog peper of munt of allebei aan toe te voegen).

Bereiding

Was de brandnetels grondig (met handschoenen aan) en knip met een schaar voorzichtig de bladen en zachte toppen van de stelen. Breng de brandnetels in ruim water aan de kook, zodat de brand eruit gaat. Laat ongeveer drie minuten koken en giet vervolgens af (of gebruik het water bij een soepbereiding). Duw zoveel mogelijk water uit in een zeef als de brandnetels enigszins afgekoeld zijn. Nadien zijn de brandnetels klaar voor verder gebruik. Snijd de lenteuitjes in ringen. Mix ze samen met het zout, de brandnetels, de eieren, de kaas en wat olie. Je krijgt een mooie lichtgroene mix. Verhit een laagje olie in een (zware) koekenpan en spreid het mengsel gelijkmatig uit over de bodem. Giet indien nodig nog een scheutje olie erbij. Laat de omelet met het deksel op de pan op laag vuur stollen.

Inspiratiebron voor recept

<http://www.dora-besparen.nl/de-keuken-van-tante-dora/leuk-eten-uit-je-tuin-of-de-natuur/brandnetel>



GROTE BRANDNETEL (*Urtica dioica*)

© <https://www.ecopedia.be>

Gebruik of pluk geen (mogelijks) besmette planten. Pluk nooit langs een pad of weg en ook niet op een wildwissel. Pluk planten en vruchten respectievelijk minimum boven kniehoogte en 1 meter hoogte. Pluk geen beschermde of zeldzame planten. Was alle planten goed vóór bereiding. Smakelijk!

... Geproefd tijdens de wandeling over eetbare planten in de Latemse Meersen op zondag 24 juni 2018 ...

GESTOOFDE PAARDENBLOEMWORTEL

Ingrediënten

- 1 bos paardenbloemwortel
- 1 ui
- 2 tomaten
- 1 eetlepel fijn gesneden duizendblad (of tijm)
- Scheut olijfolie
- Peper
- Zout

Bereiding

Met de wortels van de paardenbloem kun je heerlijke gerechten maken. Het is even werk, maar de beloning is groot. Graaf een bos paardenbloemwortels op, was ze en snijd de zwarte buitenkant er af. Roerbak, stoof of kook ze daarna en je hebt een culinaire verrassing op je bord. Een beetje bitter, een beetje zoet, en zomaar van achter uit je tuin! Ze smaken heel goed met tamme kastanjes, dan heb je je herfstmaal compleet.

Bereiding

Maak de paardenbloemwortels schoon, snijd de zwarte buitenkant er af en snijd ze in 5 cm grote stukken. Pel en snipper de ui en snijd de tomaten in stukjes. Verhit de olie in een hapjespan, fruit de ui goudbruin. Voeg dan de tomaten, de paardenbloemwortel, een scheutje water en het kruid toe. Zet het vuur laag en laat, onder af en toe roeren, in ongeveer 15 minuten gaar worden. Breng op smaak met peper en zout.



PAARDENBLOEM (*Taraxacum officinale*)

© <https://www.ecopedia.be>

Gebruik of pluk geen (mogelijks) besmette planten. Pluk nooit langs een pad of weg en ook niet op een wildwissel. Pluk planten en vruchten respectievelijk minimum boven kniehoogte en 1 meter hoogte. Pluk geen beschermde of zeldzame planten. Was alle planten goed vóór bereiding. Smakelijk!

... Geproefd tijdens de wandeling over eetbare planten in de Latemse Meersen op zondag 24 juni 2018 ...

OMELET MET PAARDENBLOEMBLAD

In de nazomer en herfst kun je veel jong en fris paardenbloemblad vinden. Het is bitter van smaak, maar het is echt de moeite waard om je smaakpapillen te laten wennen aan bittere smaken. Je kunt de smaak bitter goed combineren met iets zoets of romigs. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld appel, dadel, geitenkaas of walnoten. De bitterheid wordt dan milder en je krijgt een heerlijke combinatie van smaken.

Ingrediënten

- 5 eieren
- 1 ui
- 1 bos paardenbloemblad
- 5 zongedroogde tomaten (in olie)
- Scheut olijfolie
- Peper
- Zout

Bereiding

Kluts de eieren in een kom. Pel en snipper de ui en snijd het paardenbloemblad en de zongedroogde tomaten in stukjes. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui hierin. Voeg alle ingrediënten toe aan de eieren en roer door elkaar. Schenk het eimengsel in de koekenpan en bak langzaam tot de onderkant goudbruin is. Keer de omelet om – gebruik eventueel een bord om het te keren – en bak ook de andere kant mooi bruin van kleur.



PAARDENBLOEM (*Taraxacum officinale*)

© <https://www.ecopedia.be>

Gebruik of pluk geen (mogelijks) besmette planten. Pluk nooit langs een pad of weg en ook niet op een wildwissel. Pluk planten en vruchten respectievelijk minimum boven kniehoogte en 1 meter hoogte. Pluk geen beschermde of zeldzame planten. Was alle planten goed vóór bereiding.