**Eetbare planten.**

**Fluitenkruid** - smaakt als peterselie

                          Kan gebruikt worden als garnering of in boter.

**Lijsterbes**- bessen koken met appel. Te gebruiken als compote bij wild.

**Zevenblad** - met walnoten, knoflook en kaas erbij.

**Smalle weegbree** - als sla.

**Gelderse roos** - er komen in het najaar rode bessen aan. Zijn eetbaar, maar niet lekker.

**Hazelaar** - in augustus, september oogsten. 2 weken laten liggen of roosteren.

**Brandnetel** - familie van het boerenwormkruid.

                        topjes zijn het lekkerst. Na de langste dag smaakt het zanderig.

                        Om te voorkomen dat je last hebt van het branderige van de plant, het

                        een paar seconden in kokend water dompelen of een nacht in de diepvries

                        Te gebruiken als thee, als groente koken of roerbakken, verwerken in

                        quiches, soepen, sauzen, er kan bladgroen van worden getrokken voor

                        kleurstof.

                        Heilzame werking: vochtafdrijvend

                                                         bloedzuiverend

                                                         tegen reuma en jicht

**Paardenbloem** - is familie van sla. Wordt ook wel molsla genoemd. Werd vroeger

                             Toegedekt met aarde?? waardoor het wat malser werd. Is wat bitter

                             van smaak, maar door het in een bak met zout water te leggen wordt

                             Het minder bitter.

**Duizendblad** - hier kun je thee van maken. Smaakt als groene thee.

                          Gehakt kun je het gebruiken in een dressing.

**Witte dovenetel**- blaadjes zijn te eten. Bloemen kun je als garnering gebruiken op de sla

                               Van april tot december te plukken.

**Hondsdraf** - te gebruiken in sla. Is heel bitter. Zowel bloemen als blad is te eten.

**Frambozen** -

**Braam** - blad is bloedstelpend

**Flier** - bloemen kunnen gebruikt worden om limonadesiroop van te maken en in

           pannenkoeken. Als thee in gedroogde vorm.

           Bij verkoudheid van flier thee trekken.

           Flierbloesem + suiker+ kokend water, wat citroensap - in vriezer. Prima sorbet.

           Bloesem drogen op zolder of in donkere schuur in open papieren zak.

**Vogelkers** - woekert enorm. Bessen zijn niet giftig. Als sap te gebruiken, als kers te

                      Eten of er Haagse bluf van te maken.

**Sparretopjes** - te verwerken als siroop. Mei is de beste tijd om te oogsten.

                           Siroop maken - in glazen pot laagje topjes, laagje suiker etc. In de zon

                           zetten . Na 3 weken heb je siroop.

                           Topjes van de douglasspar zijn ook te gebruiken.

**Beuk**- beukennootjes roosteren. Jong, lichtgroen blad is eetbaar.

**Bosbes** - veel vitamine c. Oppassen, mogelijkheid op besmetting door vossen met de

                 Vossenlindworm. Alles onder 1 meter eerst koken.

**Watermunt** - sterk van geur. Eetbaar.

**Zuring** - ridderzuring niet eetbaar

**Veldzuring** - blad heeft aan de onderkant puntjes, wel eetbaar. Groeit op vochtig

                       grasland.

**Schapezuring** - eetbaar

**Pinksterbloemen** - eetbaar. Beetje scherp. Is familie van mosterd

**Rode en gele klaver -** als garnering op de sla.

**Klaproos -** van de rode blaadjes kun je thee maken.

Verslag door Ineke Bartijn.