



Uit de natuur

50 CADEAUTIPS OM ZELF TE MAKEN

ANNE ROGGE

TERRA

Cadeaus

uit de natuur

Voorwoord 7

LENTE

Zachte spruiten en bloesems 9

De eerste warme zonnestralen lokken ons naar buiten. Bloeien de zachtpaarse viooltjes al? Schiet het daslook in het bos al uit de grond? Ontdek tijdens een wandeling welke schatten van de natuur je nu kunt gebruiken voor lentecadeautjes.

ZOMER

Bonte bloemen en vruchten 41

's Zomers schittert de natuur in volle pracht. Alles bloeit en geurt. Op wilde weiden wuiven grassen in de wind en brengen klapprozen, kamille en korenbloemen kleur in het groen. Nu kun je in overvloed verzamelen en oogsten.

HERFST

Schitterende bladeren en bessen ... 73

Van september tot november is het oogsttijd. De herfst overlaadt ons met zijn vruchten. De bessen van de mei- en sleedoorn zijn nu rijp, paddenstoelen schieten omhoog en van de bomen vallen bontgekleurde bladeren.





HIER ZIE
JE HET
IN DETAIL

^{zo} *lukt het* ZEKER

BELANGRIJK! Hier leggen we precies uit wat nodig is om het recept te laten lukken, zo nodig met foto.

WINTER

*Geurende naalden en
dennenappels* 105

's Winters worden de meeste cadeaus uit de voorraden van het afgelopen jaar gemaakt. Een paar planten, zoals mos, en naaldbomen houden ook bij vorst nog onverstoord de wacht.

Register 136

De auteurs 139



GULLE CADEAUS

uit de natuur

VOOR MIJ BESTAAT ER NIETS MOOIERS DAN DOOR DE NATUUR TE DWALEN EN KLEINE EN GROTE SCHATTEN TE ONTDEKKEN WAARMEE JE MET WEINIG MOEITE LIEFDEVOLLE CADEAUTJES KUNT MAKEN.

HET JAAR ROND

Lente, zomer, herfst en winter. De natuur overlaadt ons elk seizoen met haar schatten. In de lente met fris groen, 's zomers met bloemen, in de herfst met zaden en vruchten en 's winters met hout. Wat een gevarieerde kringloop! In dit boek vind je talloze ideeën om de schatten van de natuur te verwerken. Er kan worden gezocht en verzameld, gekookt, ingemaakt, verwerkt en gedroogd. Er wordt geschroefd, gedecoreerd, geroerd en geweekt. De recepten in dit boek zijn echter niet allemaal om op te eten; dit boek biedt ook allerlei handwerk- en knutseltips.

CADEAUS UIT HET HART

Alle ideeën zijn geschikt als cadeau. Wat is er mooier dan een zelfgemaakt presentje mee te nemen naar een etentje of feestje? Voor de tuinbezitter een klein insectenhotel en voor de fijnproever zelfgemaakt kruiden-

zout. 's Winters kun je iemand plezier doen met badproducten met natuurlijke bosgeur, en in de lente verleng je het daslookseizoen met een risottomix.

DE NATUUR BELEVEN – HET GROOTSTE CADEAU

Bijna nog mooier dan het verwerken van de verzamelde natuurschatten is de zoektocht zelf. Het werk aan dit boek heeft mijn kijk op de natuur veranderd. Je kijkt beter, ziet plotseling overal eetbare dingen en wordt steeds opnieuw verrast. Eigenlijk was ik 'alleen' op zoek naar kornoeljes en opeens ontdekte ik midden in een bos in Duitsland een wilde perzikboom vol vruchten.

Stel jezelf open voor wat je op je zwerftocht zult ontdekken!

Anne Rogge





LENTE

Zachte spruiten en bloesems

DE EERSTE WARME ZONNESTRALEN LOKKEN ONS NAAR BUITEN. BLOEIEN DE ZACHTPAARSE VIOOLTJES AL? SCHIET HET DASLOOK IN HET BOS AL UIT DE GROND? ONTDEK TIJDENS EEN WANDELING WELKE SCHATTEN UIT DE NATUUR JE NU KUNT GEBRUIKEN VOOR LENTECADEAUTJES.

GEKONFIJTE VIOOLTJES

met fijne suiker

ZELFGEMAAKTE, GEKONFIJTE VIOOLTJES VORMEN EEN DELICATESSE DIE GEMAKKELIJK TE BEREIDEN IS.

Ingrediënten voor 30 bloemetjes

30 maartse viooltjes

1 tl Arabische-gompoeder

4 tl water

250 g fijne suiker

Extra materiaal

- potje of blikje met schroefdeksel
- bakpapier
- fijn penseel

Benodigde tijd

- 20 minuten
- minstens 3 dagen om te drogen

Zo maak je het

1. Pluk de viooltjes [\[→a\]](#), verspreid ze over een groot bord en wacht even tot eventuele insecten uit de bloemetjes zijn gekropen.
2. Meng het gompoeder en water in een jampotje, schroef het deksel dicht en schud goed, tot er een dikke emulsie is ontstaan.
3. Bestrijk de viooltjes met het penseel bloem voor bloem dun met de emulsie [\[→b\]](#). Leg de behandelde bloemen op het bakpapier en bestrooi ze met suiker. Verwerk zo alle bloemen.
4. Laat de bloemen een paar dagen aan de lucht drogen tot ze helemaal droog zijn. Bewaar ze in een luchtdicht afgesloten potje of blikje met schroefdeksel.

EETBARE BLOEMEN Ook andere eetbare bloemen, zoals rozen, paardenbloemen, madeliefjes en hoornviooltjes, kunnen op deze wijze worden gekonfijt. Droog 'vleziger' bloemen na het bestrooien met de suiker nog eens 5 uur in de oven, op 70 °C.

zo lukt het ZEKER

[b] **BESTRIJK** de bloemen niet te dik met de Arabische-gomemulsie, anders wordt de suiker te snel nat en glijdt deze van de bloem. Is het toch iets te veel, strooi dan nog wat extra suiker over de bloem.



BESTRIJK
DE TERE
BLOEMPJES
NIET TE DIK

[b]



[a]



LENTE



[a]

zo lukt het ZEKER

[a] SCHUD de paardenbloemen licht uit en pluk de gele bloemblaadjes van de bloemen. Trek de groene kelkbladeren niet mee; anders wordt de gelei bitter.

[b] TEST Giet met de pollepel wat hete gelei op een koud bord. Wordt de gelei meteen stevig, dan is hij precies goed en kan hij in potten worden geschonken. Kook hem anders nog even door of voeg nog wat geleisuiker toe.



PAARDENBLOEMENGELEI

met bloemblaadjes

DEZE FELGELE PAARDENBLOEMENGELEI BRENGT DE ZON OP DE ONTBIJTAFEL, ZELFS OP EEN REGENACHTIGE DAG IN APRIL.

Ingrediënten voor ca. 5 dl

- 30 paardenbloemen
- 5 dl water
- 5 extra paardenbloemen voor in de gelei
- ca. 200 g geleisuiker 2:1
- sap van 1 citroen

Extra materiaal

- jampotten
- koffiefilter of zeer fijne zeef

Benodigde tijd

- 30 minuten
- een nacht om te trekken

Zo maak je het

1. Schud de paardenbloemen zacht uit en pluk de gele bloemblaadjes van de knoppen **[→a]**. Dit levert ongeveer 50 g op.
2. Breng het water samen met de bloemblaadjes in een pan aan de kook. Laat ze circa 5 minuten koken. Haal de pan van het vuur, laat afkoelen en laat de blaadjes een nacht afgedekt in de koelkast trekken.
3. Pluk de volgende dag voorzichtig de blaadjes van de 5 extra bloemen.
4. Haal het bloemenwater uit de koelkast en giet het door het koffiefilter of de fijne zeef. Meet het af. Je hebt ongeveer 4 dl vloeistof nodig. Is het iets minder, vul het mengsel dan aan met water.
5. Weeg per 1 dl paardenbloemenwater 50 g geleisuiker af. Voeg het citroensap en de suiker toe, breng alles aan de kook en laat het mengsel al roerend 4 minuten koken. Doe de stollingsproef om te zien of de gelei dik genoeg is **[→b]**.
6. Roer de extra bloemblaadjes door de hete gelei en vul hiermee schone, zojuist gesteriliseerde glazen potten. Sluit ze onmiddellijk en zet ze ondersteboven.
7. Draai de potten om zodra de gelei afkoelt en indikt, zodat de blaadjes zich mooi over de potten verdelen. Herhaal dit eventueel nog eens.

PLUK de bloemen die je later toevoegt, het liefst pas de volgende dag. Pluk je ze al op de eerste dag, leg ze dan in warm water voor het raam of onder een lamp, anders sluiten de bloemen weer.

SIROOP VAN LIEVEVROUWEBEDSTRO

de smaak van mei

LIEVEVROUWEBEDSTRO IS EEN ECHTE VOORJAARSPLANT. DEZE SIROOP MET ZIJN NATUURLIJKE AROMA VERFIJNT DRANKJES EN ZOETE GERECHTEN.

Ingrediënten voor ca. 6 dl

20 stengels lievevrouwebedstro

5 dl water

500 g suiker

Extra materiaal

- glazen flessen met dop
- keukentouw

Benodigde tijd

- 15 minuten
- 3 uur om te trekken

Zo maak je het

1. Laat de vers geplukte stengels **[→a]** wat verwelken. Afhankelijk van het weer duurt dat 1 uur tot een halve dag. Als lievevrouwebedstro genoeg verwelkt is, smaakt en ruikt het erg sterk.
2. Breng het water met de suiker aan de kook en laat dit circa 10 minuten zachtjes koken.
3. Bind de verwelkte stengels in een bosje samen en hang ze zo in de siroop dat alleen de bladeren erin drijven **[→b]**. Het sap dat uit de uiteinden van de stengels komt, mag niet in de siroop komen. Bind het bosje hierom aan de steel van de pan vast.
4. Laat de siroop met het lievevrouwebedstro 3 uur trekken. Verwijder de bladeren en laat het gearomatiseerde suikerwater nog eens kort aan de kook komen. Giet het in met kokend water omgespoelde flessen en sluit deze meteen. Koel en donker bewaard blijft de siroop minstens 6 maanden goed.

GEBRUIK In de siroop kun je bessen en vruchten marinieren.

Aangelengd met bronwater krijg je een lekkere limonade, en ook in een glas mousserende wijn smaakt een scheutje siroop fantastisch.

zo lukt het ZEKER

[a] **LET OP!** De juiste dosering is van belang. Lievevrouwebedstro bevat cumarine, die verantwoordelijk is voor het onmiskenbare aroma van de plant, maar ook een fikse hoofdpijn kan veroorzaken. Gebruik het dus altijd zeer spaarzaam en verdund!



SIROOP VAN LIEVEVROUWEBEDSTRO



LAAT LIEVE-
VROUWEBED-
STRO ALTIJD
EERST
VERWELKEN



DASLOOK, ZEVENBLAD & LIEVEVROUWEBEDSTRO

de eerste lenteboden

LENTE, DE EERSTE ZONNESTRALEN, DE BOSGROND BEGINT OP TE WARMEN EN WORDT EINDELIJK GROEN. HET IS TIJD VOOR DASLOOK, ZEVENBLAD EN LIEVEVROUWEBEDSTRO!

DASLOOK

Daslook – op veel plekken beschermd! – zie je in het bos niet altijd meteen, maar vind je met je neus. Ruikt het in de lente in het bos verdacht veel naar knoflook, dan is er ook daslook te vinden. Hoe verder het daslookseizoen, des te sterker de geur. Het seizoen begint in maart en eindigt in mei, wanneer de bladeren geel worden, de bloemen verwelken en de planten zaad vormen.

LET OP: daslook kan door onervaren verzamelaars worden verward met de giftige bladeren van lelietje-van-dalen of herfsttijloos. In tegenstelling tot deze planten groeit daslook in pollen en heeft het blad een duidelijke steel. En alleen daslook ruikt en smaakt naar knoflook!

ZEVENBLAD

Het is in elk bos te vinden, maar ook in veel tuinen: zevenblad. Het is een van de planten die de bosgrond al bij de eerste zonnestralen met hun lentegroen bedekken. Vanaf eind februari, begin maart begint het te woekeren en het kan tot de late zomer worden gevonden. Zevenblad herken je aan zijn ingekerfde stengel en aan de heerlijke wortelgeur die vrijkomt bij het afknippen. Gebruik in de keuken alleen de jong-

ste en zachtste scheuten. De verse bladeren zijn dan nog licht van kleur en ze glanzen lichtjes.

LET OP: verwar zevenblad niet met de gevlekte scheerling!

LIEVEVROUWEBEDSTRO

Half april komt lievevrouwebedstro op; vanaf mei verschijnen de tere, witte bloemetjes. Met een goede neus herken je lievevrouwebedstro ook aan zijn geur. Zodra het tijdens een boswandeling lichtjes naar zijn ‘groene’ vanillegeur ruikt, is de plant in het bos te vinden. Voor de bloei ruikt lievevrouwebedstro het sterkst, maar het kan ook nog in de bloei worden gebruikt. Het aroma is afkomstig van de stof cumarine, die wordt afgescheiden wanneer de bladeren verwelken. Gebruik je het kruid voor het aromatiseren van gerechten, laat het dan eerst een paar uur verwelken.

LET OP: gebruik cumarine – en alle gerechten die met echt lievevrouwebedstro worden ge-aromatiseerd – met mate, want ze kan ernstige hoofdpijn veroorzaken. Pas lievevrouwebedstro spaarzaam toe in de keuken, laat het niet te lang meekoken en neem kleine porties van de gerechten en dranken!