



# Eten uit het Lelystadse groen





# Inhoudsopgave

Om mee te beginnen 6

## 1. BLADEREN EN BLOEMEN

Brandnetel 7  
Gewone vlier 9  
Madeliefje 11  
Paardenbloem 13  
Zevenblad 15

## 2. VRUCHTEN EN ZADEN

Appel 17  
Beuk 19  
Braam 21  
Duindoorn 24  
Gele kornoelje 26  
Hazelaar 28  
Kriek, zoete kers 30  
Krent 32  
Mispel 34  
Pruimpjes 36  
Roos 38  
Sierkwee, dwergkwee 41  
Sleedoorn 43  
Gewone vlier 45  
Walnoot 47

## 3. DIVERSEN

Inktzwam 49

## 4. NIET EETBAAR

Aucuba 50  
Bergvlier 51  
Dwergmispel 51





Hertshooi	51
Hulst	52
Kamperfoelie	52
Kardinaalsmuts	52
Klimop	53
Laurierkers	53
Liguster	54
Meidoorn	54
Paardenkastanje	55
Sneeuwbal	55
Sneeuwbes	56
Venijnboom	56
Vogelkers	57
Vuurdoorn	57
Witte kornoelje	58



## Om mee te beginnen

Lelystad is een natuurrijke stad.

Wat nogal wat bewoners niet weten is dat er in die stadsnatuur allerlei lekkers groeit: bloemen en bladeren, maar ook vruchten en zaden, paddenstoelen die je kunt gebruiken als champignons...

### **ALLES GROEIT EN BLOEIT 'ZOMAAR' IN HET OPENBAAR GROEN EN JE MAG ER VAN PLUKKEN!**

In deze uitgave wordt een aantal planten beschreven en afgebeeld, waarvan de bloemen, bladeren, vruchten en/of zaden eetbaar zijn.

#### **Niet eetbaar**

Niet alle planten met aantrekkelijke vruchten, zijn eetbaar ( zie hoofdstuk 4).

Naast een beknopte beschrijving van de planten zijn er per plant een of meer recepten opgenomen. Met een beetje zoeken (internet, bieb) kun je van de meeste plantensoorten nog veel meer gebruiksmogelijkheden vinden. Dat wordt smullen deze zomer!



# 1. BLADEREN EN BLOEMEN



## BRANDNETEL (*Urtica*)

Misschien niet de meest aantrekkelijke plant om mee te beginnen maar hij staat nu eenmaal vooraan in het eetbare planten alfabet.

Eigenlijk prikt hij niet, de plant is voorzien van een groot aantal holle haren die gevuld zijn met gif (histamine en mierenzuur). Als je de plant aanraakt breekt zo'n haartje af, maakt een piepklein wondje waarna het gif in de huid gespoten wordt. Door met het blad van de weegbree over de prikplek te wrijven nemen pijn en zwelling af.

In Lelystad groeien volop brandnetels. Dat er een grote en een kleine brandnetel bestaan zal je waarschijnlijk een worst zijn.

### En wat kun je ermee?

De toppen van jonge planten kun je bereiden als spinazie of verwerken in soep. Na het koken is



de prik eraf. Je kunt je afvragen of het zinvol is: een pak diepvriesspinazie kost nog geen euro en je loopt niet de kans onder de bulten weer thuis te komen. Maar oogsten in de natuur geeft wel een kick en dat doet een pak kant en klare spinazie niet!

Brandnetelblad bevat verschillende vitaminen en mineralen waaronder kalk.

### **Brandnetelthee**

Snij jong blad in stukjes. Neem 2 tot 3 eetlepels blad voor twee koppen thee. Giet er kokend water op en laat het 10 minuten trekken.







## GEWONE VLIER (*Sambucus nigra*)

De gewone vlier is een struik, die gemakkelijk een meter of zes hoog kan worden. Geen nood, in het openbaar groen heeft hij alle ruimte. De plant bloeit in mei – juni met witte bloemschermen. De geur van de bloemen vindt niet iedereen lekker. Rond de bloemetjes is het een drukte van belang: allerlei vliegen en kevertjes vliegen van bloem naar bloem.

De bloempjes zijn eetbaar.

Naast deze gewone vlier (*Sambucus nigra*) met zwarte vruchten in de nazomer (*nigra* = zwart) komt in Lelystad ook de bergvlier (*Sambucus racemosa*) met rode vruchten voor. De rode vruchten zijn niet eetbaar.

## En wat kun je ermee?

### Bloesempannenkoeken

Snij of knip een paar bloemschermen af., laat ze aan de steeltjes zitten en was ze voorzichtig.



Haal nu de bloemetjes van de steeltjes af. Maak pannenkoeken beslag en strooi de bloemetjes over het beslag in de pan als het nog 'vochtig' is.

### **Gefrituurde bloesemkoekjes**

Maak een dik beslag van bloem, een ei en melk. Snij een aantal schermen met vlierbloesems af en was ze voorzichtig.

Giet een laagje zonnebloemolie in de koekenpan en verwarm dit. Haal de schermen door het beslag, laat ze even uitdruipen en houd ze in de olie. Als de bloesemkoekjes bruin zijn haal je het scherm uit de olie. De steeltjes worden verwijderd. Bestrooi de koek met wat poedersuiker.

### **Vlierbloesemthee (voor het lekker en bij verkoudheid)**

Neem 3 theelepels gedroogde of verse bloempjes en giet er een halve liter kokend water op. Tien minuten laten trekken. Drink de thee heet met een klein beetje honing. Door de thee ga je transpireren, op die manier verdwijnt de verkoudheid uit je lichaam.

Vlierbloemen kun je drogen. Nadat je ze van de steeltjes gehaald hebt leg je ze op papier op een koele plek uit de zon (in de zon gaat veel aroma verloren, dat geldt voor alle kruiden, die je wilt drogen). Bewaar de gedroogde bloemen in een goed afsluitbare pot op een donkere plek.

Ook de vruchten van de gewone vlier zijn eetbaar. Kijk daarvoor in hoofdstuk 2.





**MADELIEFJE (*Bellis perennis*, ‘made’ is een oud woord voor ‘weide’ en in het Latijn, de internationale plantentaal, betekent ‘bellis’ mooi).**

Bijna het hele jaar (ook in zachte winters) vind je de bloempjes in het gras en in gazons.

De bloempjes zijn wit (met een zonnig geel hartje) aan de bovenkant en roze aan de onderkant en soms ook met een vleugje roze aan de bovenkant. De steeltjes groeien uit kleine bladrozetten. De plant maakt die rozetten om concurrenten, zoals grassen en andere planten, een piepklein beetje op afstand te houden. Onder de bladrozet valt geen licht op de bodem, in het ‘donker’ kiemen en groeien geen planten.

Naast de wilde madelief heb je ook gekweekte planten, die iedere lente verkocht worden om bakken en potten te beplanten. De bloemen zijn groter.



## En wat kun je ermee?

### Salades

De bloemetjes van de madeliefjes kun je vers gebruiken als garnering van salades. Gewoon proberen! Het staat lekker lenteachtig en de bloemetjes smaken prima!

### Thee

Van bloemen en/of bladeren kun je thee zetten. Doe 2 theelepels in een pot en giet er een kwart liter heet water op. Tien minuten laten trekken, daarna zeven.





## PAARDENBLOEM (Taraxatum)

Ook de paardenbloem kom je overal in het Le-lystadse groen (en in sommige tuinen, vaak tot verdriet van de eigenaar) tegen. De plant maakt, vaak lange, penwortels. Als er een stukje in de grond achter blijft groeit er een nieuwe plant uit. De bloemen zijn heldergeel, ze ruiken heerlijk naar warme zomers. De stengel is hol, als je hem plukt komt er wat bitter, wit melksap te voorschijn dat bruine vlekken geeft op je huid.

Na de bloei vormt de plant een ronde pluizenbol, aan ieder pluusje bengelt een zaadje. De wind kan de pluusjes over een grote afstand meenemen (windverspreiding).

### En wat kun je er mee?

#### Molsla

Als je een liefhebber van witlof bent zou je molsla een keer kunnen proberen.

Witlof en de paardenbloem zijn familie van el-



kaar. De stronk van de witlof is eigenlijk gewoon blad dat in het donker groeit. Door gebrek aan licht blijft het wit, er wordt geen bladgroen gevormd. Dat gebeurt ook met paardenbloemenblad dat in het donker groeit. In een paardenbloemen rijk grasveld met veel molshopen kun je in de molshoop bladeren vinden, die wit zijn gebleven. In een klap is de naam 'molsla' duidelijk! Simpel is het om wat wortels op te rooien en het blad op 2 centimeter boven de wortel af te snijden. Maak de wortels, wat de lengte betreft gelijk en zet ze in een emmer met zand. Geef 1 keer water en doe een dichte vuilniszak over de emmer met wortels heen. Bereiden als witlof.

### Thee

Oogst een aantal open, gele bloemen en verwijder het groen en de steeltjes. Omdat er over smaak niet valt te twisten is het theezetten in het begin een beetje experimenteren. Ga in eerste instantie uit van drie uit elkaar getrokken bloemen per kop. Giet er kokend water op en laat het een minuut of wat trekken. Bij langer trekken wordt de smaak sterker.





## ZEVENBLAD

Nog zo'n wanhoopsgewas voor tuinliefhebbers. De plant maakt ondergrondse, lange wortels. Trek je de plant weg, dan blijft (een stuk van) de wortel achter, waarna er razendsnel een of meer nieuwe planten gevormd worden.

In andere landen wordt zevenblad vaak beschouwd als een waardevolle bodembedekker. In grote heestervakken doet hij geen enkel kwaad. Bij plantenleveranciers wordt er soms een soort met bont blad verkocht.

### En wat kun je ermee?

#### Zevenbladspinazie

Pluk in de lente het jonge blad. Was het en laat het een minuut of tien, vijftien sudderen op laag pitje in een pan met een beetje water. Regelmatig doorroeren. Als de blaadjes gaar zijn, kun je ze in stukjes snijden als spinazie. Voeg een klontje boter en, als je dat nodig of lekker vindt,



wat zout en nootmuskaat toe. Zijn de bladeren oud en taai? Schoffel ze dan af, hark ze weg en wacht op nieuw uitgelopen blad. Je weet hoe snel dat gaat!





## 2. VRUCHTEN EN ZADEN



### APPEL

In het openbaar groen staan hier en daar appelbomen. Ooit geplant, nu volop dragend. Onbespoten, soms met een klein pikje van een wesp of spreekw erin maar wat maakt dat uit? De appels staan er niet alleen vanwege de vruchten: de lentebloei met roze bloemen is mooi om ze zien. Ze doen niets onder voor hun familie, de sierappels, alleen zijn die vruchten veel kleiner (maar ook eetbaar!).

### En wat kun je ermee?

#### Appelmoes

Als je een appelmoesliefhebber bent maak je je eigen moes. Het is lekkerder en minder zoet omdat je geen suiker hoeft toe te voegen. Doe het zo: schil de appels en snij ze in plakjes, de schillen en het klokhuis gooi je op de composthoop of in de groene bak. Zet de appelstuk-



jes op met een beetje water en kook zo lang dat de schijfjes uit elkaar vallen. Voeg er eventueel wat kaneel aan toe. Als je van fijne appelmoes zonder stukjes houdt doe je de moes in de blender of zeef. Voeg eventueel een handje rozijnen of krenten aan de hete moes toe.

### **Appelflappen met bladerdeeg**

Over appeltaart hoeven we het natuurlijk niet te hebben. Een smakelijke en snelle variant: appelflappen. Koop een pakje bladerdeeg en laat het ontdooien. Snipper een paar geschilde appels, meng er wat vooraf gewassen en gewelde rozijnen of krenten doorheen, strooi er wat kaneel op. Leg een lepel vol op het bladerdeeg en vouw het velletje dicht. Druk de randen stevig aan en bak de flappen op een beboterde bakplaat tot de bovenkant begint te bruinen. Temperatuur en tijdsduur staan op het pakje bladerdeeg.

### **Appelsap**

Met een sapketel of sapcentrifuge kun je je eigen appelsap maken. Ook appelwijn en cider is gemakkelijk zelf te maken.





Beuk

## BEUK

In de tijd dat mensen nog wisten dat melk van koeien en niet uit de fabriek afkomstig was, trok men er op mooie herfstdagen op uit om beukennoten te zoeken. Zo langzamerhand kan dat nu ook in Lelystad waar, verspreid over de stad, behoorlijk wat beuken staan.

Lang niet altijd levert dat volle nootjes op: maar een keer per zeven jaar dragen beuken volop volle noten (de lege hebben holle wandjes, de volle bolle). Zo'n jaar met veel volle noten wordt 'mastjaar' genoemd.

### Beuk (*Fagus*) en haagbeuk (*Carpinus*)

Deze twee worden vaak door elkaar gehaald. Ze worden allebei als haag geplant. De beuk houdt zijn oude blad lang vast in de winter, de haagbeuk niet. Ook zijn de stam en het blad van de beuk gladder dan die van de haagbeuk.



## En wat kun je ermee?

De nootjes kun je pellen en opeten. Zo, vers geraapt, zijn ze het lekkerst maar dat heeft ook met het samen buiten zijn op een mooie herfst-dag te maken. Sommige mensen zijn allergisch voor de nootjes.





## BRAAM (Rubus)

In de beginperiode van Lelystad groeiden er in en om de stad geen enkele braam, hoogstens op de tuin van een volkstuinder. Na overleg met Natuurmonumenten mochten we de eerste braamenplanten uit gaan spitten in de Weerribben. Daarna ging het snel: vogels eten van de braamen en poepen de pitjes her en der uit. Uit zo'n pitje, voorzien van een beetje mest voor een goede start, kan een nieuwe braam groeien. Fanatieke plukkers houden hun favoriete plekjes, waar de grootste, meeste en mooiste braamen groeien, het liefste geheim en terecht!

### En wat kun je ermee?

#### Vers

Bramen smaken het lekkerste als je ze, direct na het plukken, in je mond steekt. Het is handig om een stok met een haak of een kleine hark mee te nemen. Daarmee kun je hoge takken waar, dat zul je altijd zien, de lekkerste en de



grootste vruchten groeien, wat naar beneden buigen zodat je erbij kunt.

### **Bramenjam**

Na de zomer staan er heel wat potjes bramenjam op de Lelystadse tafels. Zelf geplukt, je proeft de zomer. Als je jam maakt met geleisuiker kun je met minder suiker toe.

Dunne jam, dus jam met een ietsje meer water of minder geleisuiker, kun je gebruiken in toetjes en over ijs.

Bramen kun je natuurlijk ook met andere vruchten mengen, al zal de donkere kleur van de bramen overheersen.

### **Siroop**

In limonadesiroop die je koopt, zitten meestal weinig vruchten, veel kleurstoffen en vaak heel veel suiker. Daarom een recept waarmee je je eigen siroop kunt maken, hoewel ook dat geen slankmakertje is.

Je hebt 2,5 kg bramen nodig (dus even stevig doorplukken), suiker en 3 dl water.

Was de bramen en doe ze in de pan met het water. Laat ze drie kwartier op een laag pitje koken, al het sap is dan uit de vruchten getrokken. Laat het sap uitlekken met behulp van een kaasdoek, een heel fijne zeef of iets dergelijks. Per 3 dl sap heb je 350 gram suiker nodig. Meng de suiker door het sap en roer net zo lang tot het opgelost is. Vul goed (met soda en heet water) schoongemaakte flessen met het hete sap (houd de fles van te voren even onder de hete kraan, anders knapt hij misschien tijdens het vullen, leg een krant of doek onder de fles zodat hij



niet rechtstreeks op het koude aanrecht staat).  
De siroop blijft een flinke tijd goed maar in een  
hete zomer is het al veel eerder op.  
Gebruik het pure sap ook over je toetje.





Duindoorn

## DUINDOORN (*Hippophae rhamnoides*)

De duindoorn heeft een passende naam: ze groeien van nature in de duinen en ze hebben flinke dorens. Nu hebben we in Lelystad geen echte duinen, maar dat betekent niet dat hier geen duindoorns groeien. Je vindt ze, fietsend door het Zuigerplasbos, aan de noordkant van de plas. Die plek bestaat uit zand, net als de duinen.

De duindoorn is tweehuizig: mannelijke bloemen en vrouwelijke bloemen groeien en bloeien aan aparte struiken (als ze bij elkaar op een struik zitten heet dat eenhuizig). De bloemen zijn niet aantrekkelijk, ook niet voor insecten, maar geen nood: de wind zorgt voor de bestuiving.

Het blad is smal en zilvergrijs. Opvallend zijn ook de oranje vruchtjes die veel vitamine C bevatten. Alleen de vrouwelijke struiken dragen vruchten. De vruchten van de duindoorn zijn eetbaar, maar het plukken is geen gemakkelijke bezigheid. Ook vogels zijn niet happig op de duindoorn maar





aan het eind van het seizoen verandert dat. De andere vruchten zijn op en dat maakt (bij wijze van spreken) rauwe bonen zoet. De vruchten zijn tegen die tijd vaak overrijp, ze zijn gaan gisten waardoor er zich wat alcohol heeft gevormd. Als u dronken vogels wilt zien is dat het moment. Ze kwetteren, schetteren en vallen soms zomaar van een tak.

## En wat kun je ermee?

### Jam

Kook de vruchtjes zacht en gaar, draai ze door een zeef en meet de hoeveelheid sap. Voeg eenzelfde hoeveelheid geleisuiker toe aan het hete sap en roer net zo lang tot de suiker helemaal opgelost is. Proef of je het niet te zuur vindt, voeg eventueel nog wat suiker toe. Een paar minuten laten doorkoken. Vul hete, schone potjes met de jam.

### Duindoornchocoladedrank (recept Stichting Bevordering en Behoud Fruitcultuur).

Neem 1 kg vruchten en doe die in een pan met 1 liter water. Breng ze aan de kook en draai ze, als ze zacht zijn, door een fijne zeef. Doe het sap terug in de pan en meng er een eetlepel cacao en twee eetlepels honing doorheen. Laat de boel op een laag pitje nog 2 minuten koken en serveer de drank over een aantal glazen.





## GELE KORNOELJE (*Cornus mas*)

Aan het eind van de winter (februari - maart) is de gele kornoelje een pracht: aan kale, nog bladerloze takken bloeien tientallen, soms honderden gele bloemtrosjes.

Na de bloei ontwikkelen zich de (donker-)rode, langwerpige vruchtjes. Als ze rijp zijn vallen ze gemakkelijk van de struik. Ze zijn wat zurig van smaak.

Alleen als je een grote tuin hebt past de gele kornoelje er in. Hij kan zomaar vijf meter hoog en een aantal meters breed worden!

### En wat kun je ermee?

Kornoelje sorbets (uit een Engels fruitboek, geschreven door Rob Flowerdew).

Dit heb je nodig: 500 gram vruchtjes, 300 gram suiker, een halve citroen (biologisch omdat daar geen troep op de schil zit) en twee eiwitten.

Doe de bessen en de in stukjes gesneden halve



citroen in een pan, voeg zoveel water toe dat de vruchtjes net onderstaan. Zachtjes gaar laten koken, af en toe roeren. Draai het zachte fruit door een fijne zeef en voeg de suiker toe. Opkoken en roeren tot de suiker gesmolten is. Laat het mengsel afkoelen, zet het in de vriezer en meng, als het half bevroren is, de twee eiwitten er doorheen. Daarna weer in de vriezer zetten.

### **Kornoelje chutney (recept Stichting Bevordering en Behoud Fruitcultuur)**

Kook 1 kilo vruchten in een halve liter rode wijn. Druk de gare vruchten fijn en zeef de resten uit het sap. Voeg een gelijke hoeveelheid suiker toe. Verder een eetlepel gemberpoeder, een halve theelepel nootmuskaat, 2 eetlepels in snippers gesneden schil van een biologisch, maar desondanks goedgewassen sinasappel, en 2 eetlepels biologische citroensnippers.

Kook het mengsel op een laag vuur en onder voortdurend roeren in tot de gewenste dikte. Doe de chutney in schone, hete potjes.





## HAZELAAR (*Corylus avellana*)

De hazelaar is een gewone struik in de Lelystadse stadsnatuur. Groeit hoog (tot 6 meter) en breed (ook zoiets) uit. Komt van nature in ons land voor.

De hazelaar bloeit vroeg in de lente met hangende (mannelijke) katjes (met stuifmeel). Als je tijdens de bloei een tak van dichtbij bekijkt zie je piepkleine rode (vrouwelijke) bloemetjes. De katjes bloeien voor het blad uitloopt: de wind neemt het rijpe, gele stuifmeel mee. En nu maar hopen dat er een korrel op de stempel van het vrouwelijke bloempje terecht komt. Gelukkig is de hoeveelheid stuifmeelkorrels groot.

### En verder?

De noten zijn eetbaar, de gele herfstkleur is mooi om te zien en van de rechte takken maken ze in Engeland wel wandelstokken, soms voorzien van een zilveren knop. Takken van de hazelaar worden ook gebruikt als wichelroede.



## En wat kun je ermee?

### Vers

Rijpe noten vallen vanzelf uit de vruchthulzen. Laat ze niet te lang op de grond liggen, anders gaan ze muff smaken. Laat net geoogste noten een paar weken drogen op een koele plek. De smaak wordt dan beter.

### Roosteren

Doe gepelde noten in een koekenpan, zonder boter of ander vet. Schudt de pan met noten af en toe zodat ze niet aanbranden. Het roosteren duurt ongeveer 10 minuten.

### Koek

Dit heb je nodig: 300 gram grof gemalen of gehakte hazelnoten, wat hele noten voor garnering, 3 eiwitten en 250 gram poedersuiker.

### Doe het zo:

Zet de oven op 160 graden. Klop de eiwitten heel stijf, meng daar de fijngehakte noten en de poedersuiker doorheen. Maak met behulp van een of twee lepels van het mengsel, hoopjes op de ingevette bakplaat. Doe er een hele noot op en laat ze een klein half uur bakken.





## KRIEK, ZOETE KERS (*Prunus avium*)

Kriek is het Vlaamse woord voor kers. Krieken groeien overal in Lelystad, bij de Rozengard staat zelfs een heus kersenbos van een aantal voetbalvelden groot. De soort is inheems.

Meestal zijn het hoge en inmiddels al behoorlijk dikke bomen met een glimmende bast. De bomen worden opgekweekt uit zaad waardoor ze, en dan vooral de vruchten, onderling enorm kunnen verschillen (vroeg – laat, groot – klein, zoet – bitter) maar Lelystadse liefhebbers weten vaak precies waar de bomen met de beste kersen staan.

### En verder?

De boom bloeit in de lente met witte bloemen. Zo'n rijk bloeiende boom is fantastisch om te zien! Ook het gele herfstblad is de moeite waard. Na een koude, natte lente is de oogst meestal matig omdat er tijdens zulk weer nauwelijks bestuiving door hommels en bijen plaatsvindt.



## En wat kun je ermee?

### Kersentaart

Koop een kant en klare taartbodem. Smeer er een dun laagje vanillevla overheen en bedek bodem en vla met een laag mooie, ontpitte kersen (kook ze eventueel tot ze zacht zijn in zo weinig mogelijk water en op een zacht pitje). Smullen, zeker met een toef slagroom!

### Kersenflap

Koop een pakje diepvriesbladerdeeg en laat het ontdooien. Ontpit de kersen en kook ze in zo min mogelijk water tot ze zacht zijn. Roer door het sap een beetje suiker en maak het wat dikker met behulp van een ietsje bloem of maizena. Doe op ieder plakje bladerdeeg een flinke lepel kersen en vouw het plakje dicht. Bak de flappen in de oven volgens de aanwijzingen op het pakje bladerdeeg.

Natuurlijk kun je er ook gewoon jam en gelei van maken en zelfs kersenbier. In ieder kookboek staan wel wat recepten met kersen.





## **KRENT (Amelanchier)**

Het krentenboompje is een flinke struik of kleine boom die vier keer in één seizoen de moeite waard is. In de lente is dat het bruinachtige blad, direct daarna komen de witte bloemtrosjes. De bloemen worden gevolgd door smakelijke 'krenten' en in de herfst verkleurt het blad met prachtige kleuren. De groei is in het begin redelijk langzaam maar na een paar jaar gaat dat sneller en beter.

De krenten zijn eetbaar, maar je moet er snel bij zijn anders zijn de vogels je voor. In de pitten zit amygdaline dat in grote hoeveelheden giftig zou zijn maar het eten van krenten levert geen problemen op.

### **En wat kun je ermee?**

#### **Jam**

Krentenjam is misschien wel de lekkerste jam die er bestaat. Was de krenten en verwijder de steeltjes en neusjes. Zet ze op met iets water en laat ze koken tot ze zacht zijn. Draai ze door een





zeef en doe ze terug in de pan. Voeg geleisuiker toe, laat het mengsel nog een paar minuten koken en vul dan de schone, hete potjes.

### **Toetje**

Ook over een toetje smaken krenten heerlijk.

Doe het zoals bij de jam maar gebruik maar een derde van de hoeveelheid voorgeschreven geleisuiker. De 'jam' blijft dan dunner.





**MISPEL (*Mespilus germanica*, aan het woord 'germanica' kun je zien dat de struik oorspronkelijk uit Duitsland komt)**

De mispel is een oud fruitgewas, maar in Lelystad groeit hij gewoon in het openbaar groen. Het is een prachtige struik, die na verloop van tijd 6 – 8 meter hoog kan worden. De witte bloemen lijken op een enkelbloemige roos en de vruchten zijn plat, rond en groen – bruin van kleur. En in de herfst kun je genieten van de zonnig gele herfstkleur.

Als je een mispel wilt eten moet hij rijp, bijna overrijp en zacht zijn. De smaak is volgens de meeste fijnproevers niet zo dat je van enthousiasme een gat in de lucht springt.

**Japanse mispels**

Veel lekkerder zijn de oranje - gele Japanse mispels, die je kunt kopen in de winkels van medelanders. Haal het schilletje eraf en houd rekening met pitten. Als je de pitten zaait, groeit



er na verloop van tijd een klein Japans mispelplantje uit.

## En wat kun je ermee?

### Mispelcompote

Schil 1 kg mispels en snij ze in stukjes. Snij een biologische citroen in niet te kleine stukjes en stoof het mengsel bijna gaar in een kwart liter water. Haal de stukken citroen eruit en pureer de mispels in een zeef, zodat de pitten achterblijven. Voeg 200 gram suiker toe en drie kwart liter appelsap. Kook het geheel gaar en klaar.

### Mispelgelei

Was 750 gram mispels, verwijder de kroontjes en snij ze in vier stukken. Zet ze, samen met een, in een paar stukken gesneden biologische halve citroen, op het vuur. Giet er zoveel water bij dat de boel net onder staat. Laat het een kwartiertje koken, haal dan de citroen eruit en pureer de mispels. Zeef de pitten eruit. Neem per halve liter 'sap' 500 gram geleisuiker. Meng en roeren tot de geleisuiker opgelost is. Dan nog een paar minuten door laten koken. Doe de gelei in hete, schone potten.





## PRUIMPJES (Prunus)

Op nogal wat plekken in Lelystad zijn ooit pruimen met kleine vruchten aangeplant. Sommige bomen dragen sappige gele pruimpjes, andere rode of blauwe. Onder andere in het bosje bij het oude tuincentrum van Smits in het Karveel staan een stuk of zes, zeven bomen die iedere zomer vol vruchten hangen. Voordat het zover is bloeien ze prachtig met kleine, witte bloemetjes. De boom is dan één groot bruidsboeket! De vruchten zijn eetbaar.

### En wat kun je ermee?

Natuurlijk kun je ze plukken als de takken niet te hoog beginnen. Je kunt ook wachten tot ze op de grond vallen. Voor je ze eet of gebruikt, goed wassen.

### Jam

Pruimenjam is heerlijk, vooral van de rijpe geeltjes. Was de pruimen, snij ze doormidden en verwijder de pit. Zet ze op met iets water. Ze zijn, nadat ze beginnen te koken, in een minuut



of tien gaar. Als je bang bent voor velletjes, kun je de gare pruimen door een fijnmazige zeef draaien. Meet hoeveel pulp je hebt en voeg een gelijke hoeveelheid geleisuiker toe. Als je dat erg veel suiker vindt zou je ook de helft kunnen nemen. De jam wordt dan dunner maar ook minder zoet.

### Taart en flappen

In plaats van kersen (kijk bij de kriek of zoete kers) kun je ook pruimen nemen. Heerlijk fris!

### Pruimenlikeur

Kies mooie, rijpe en onbeschadigde vruchten uit. Maak twee literflessen goed schoon en koop een fles inmaak brandewijn. Prik in de pruimpjes met een vork wat gaatjes voor je ze in de fles doet. Doe in beide flessen een laag van 10 tot 12 cm pruimpjes. Doe zoveel suiker in de flessen dat de ruimte tussen de vruchten gevuld is en giet er zoveel lauw water op dat de pruimpjes net onderstaan. Verder aanvullen met brandewijn. Zet de flessen op kamertemperatuur weg en schudt ze regelmatig maar voorzichtig. Na zes tot acht weken kan de pruimenlikeur afgegoten worden. Van de pruimpjes kun je jam maken en als dat achter de rug is ga je even rustig zitten en genieten van je eerste glaasje zelf gemaakte pruimenlikeur. Als de likeur niet zoet genoeg is kun je wat in warm water opgeloste suikert toevoegen.





## ROOS (Rosa)

In het Lelystadse groen staan verschillende soorten rozen. Niet alle rozen dragen na de bloei bottels maar de hondsroos (*Rosa canina*), de eglantier (*Rosa rubiginosa*) en vooral de Japanse bottelroos (*Rosa rugosa*) wél. Vooral die van de Japanse bottelroos zetten zoden aan de dijk: ze zijn groot en smakelijk. Als je regelmatig Roosvicee gebruikt drink je onder andere de verwerkte bottels van de Japanse bottelroos, gekweekt op speciale kwekerijen.

De bottelroos is ook nog eens een mooie bloeier met bloemen, die heerlijk geuren. In de herfst wordt het blad stralend geel. De bottels worden graag gegeten door vogels.

Van het vruchtpluis van de Japanse bottelroos wordt jeukpoeder gemaakt. Als je wilt weten hoe dat voelt doe je wat pluis in je bloes of overhemd.

De bottels van de hondsroos en eglantier zijn kleiner maar leuk om te zien en ook eetbaar voor mens en vogels. Het zijn allebei inheemse,



dus wilde rozen, die in ruige stukken beplanting en in grote, losse hagen uitstekend op hun plaats zijn. Worden hondsroos en eglantier gemakkelijk 2,5 meter hoog, de Japanse bottelroos houdt het maximaal op zo'n 1,5 meter.

## En wat kun je ermee?

### Rozenbotteljam

Oogst de bottels als ze donker gekleurd zijn. Verwijder het stukje steel en het kroontje, halveer de bottels en verwijder het pluis met de ronde achterkant van een lepeltje. Weeg de hoeveelheid bottels af, kook ze in een klein beetje water en als ze gaar zijn roer je ze door een zeef of je pureert ze in de blender. Breng de fijngemaakte bottels weer aan de kook en voeg dezelfde hoeveelheid geleisuiker (of minder, de jam wordt dan wel dunner) toe. Los de suiker (roeren!) op en kook het mengsel nog een paar minuten door. Vul hete, schone potjes met het mengsel. Rozenbotteljam is heel gezond !

### Thee

Maak een handvol bottels schoon en snij ze in kleine stukjes. Kook de bottels vijf minuten, haal dan de resten uit de thee. Je kunt de thee eventueel zoeten met een beetje honing.

### Rozenbotteltaart

Dit heb je nodig voor de vulling: 300 gram bottels, gewogen nadat ze schoongemaakt zijn, 50 gram bruine suiker, 50 gram honing, 50 gram gekonfijte gember, een theelepel kaneel, een beetje nootmuskaat en een beetje suiker om



over de taart te strooien. En voor het deeg: 250 gram zelfrijzend bakmeel, 150 gram boter, 1 grote of 2 kleine eierdooiers, 30 gram bruine suiker, een beetje zout en water.

Kneed alle spulletjes voor het deeg door elkaar. Begin met het toevoegen van een klein beetje water, als het deeg te droog is giet je er nog wat bij. Vet de taartvorm in en bekleed die met het deeg, maar houd wat deeg over om reepjes van te maken voor bovenop de taart.

Meng de bottels en andere spullen door elkaar en doe ze in de vorm. Maak deegreepjes die je kruislings over de taart legt. Strooi er wat suiker en nootmuskaat over. Bak de taart in 25 tot 30 minuten bruin en gaar bij een ovenstand van 180 graden.







## **(JAPANESE) SIERKWEE, DWERGGWEE (Chaenomeles)**

Je hebt de echte kwee (*Cydonia oblonga*), die vrijwel niet in het Lelystadse openbaar groen staat, en de vaker voorkomende sierkwee (*Chaenomeles*), struiken met witte, roze of rode bloemen. Er zijn soorten, die over de grond kruipen, andere worden gemakkelijk 1,5 meter hoog. Niet alle sierkweesoorten dragen na de bloei harde, groene of gele appeltjes, soms met een roze blos en soms ook geurend. Die appeltjes zijn eetbaar maar alleen in verwerkte vorm.

Ook de vruchten van de echte kwee zijn spijkerhard en rauw niet eetbaar. De geur is vaak verrukkelijk, het huidje zijdezacht. Vruchten zijn oogstbaar in de herfst.

### **En wat kun je ermee?**

Meng wat geraspte (sier-)kwee door de appels waarvan je moes wilt koken. Ook in appeltaart smaakt het lekker.



### **Sierkweepeersiroop voor over je toetje**

Was de kweeperen, snij ze in stukken, verwijder de pitten en giet er zoveel water op dat ze een centimeter of drie onder water staan. Koken tot ze zacht zijn (drie kwartier tot een uur).

Maak de kweeperen fijn met behulp van een zeef of keukenmachine en doe de moes in een grove doek zodat het 'sap' eruit kan druipen (handig om de doek te bevestigen aan de vier poten van een kruk, tussen de poten hangt de doek – met – moes als een zak naar beneden, onder de doek staat een roestvrij stalen of emailen pan om het sap op te vangen. Bevestig de doek goed aan de poten, anders wordt het een knoeitroep).

Voeg aan 1 liter vocht een pond witte suiker toe. Roeren tot het opgelost is en even op laten koken. Vul er een paar kleine, schone, hete flessen mee.

### **Sierkweeperenlimonade**

Doe een scheut siroop in een glas en vul het aan met (bubbeltjes) water. Even uitproberen wat de beste verhouding siroop en water is. Kan ook met witte wijn!

### **Sierkweeperenjam**

De jam maak je op dezelfde manier als de siroop met dit verschil dat je geleisuiker gebruikt, ongeveer half om half. Even opkoken nadat de geleisuiker opgelost is en in schone, hete potten doen. Voeg eventueel wat citroensap toe.





## SLEEDOORN (*Prunus spinosa*)

De sleedoorn is een van de allervroegste bloeiers (wit) terwijl je de vruchten pas laat in het jaar kunt oogsten. Geen sierheester voor de tuin, daar wordt hij ook te hoog voor (een meter of zes) terwijl de stekels je tuinplezier kunnen vergallen. De sleedoorn komt van nature in ons land voor en, dat zul je moeten toegeven, dat geeft toch een bepaalde band!

Na de bloei ontwikkelen zich blauw zwarte, soms berijpte, soms glimmende pruimpjes met grote pitten. Je zou niet zeggen dat die lekkere zomerpruimen familie van deze zuurpruim zijn. Dieren laten de vruchten meestal links hangen.

### Wat kun je ermee?

#### Sleedoornlikeur

Oogst de vruchten als de vorst erover heen gegaan is. Dat 'proces' kun je nabootsen door ze een paar dagen in de diepvries te leggen. Was de vruchten en verwijder de steeltjes. Prik met



een vork in iedere sleedoorn een paar gaatjes en doe ze in een schone fles, per fles (totaal 2 literflessen per liter inmaak - brandewijn) een laag van 10 – 12 cm. Vul de openingetjes tussen de vruchten op met suiker (af en toe schudden, dan zakt de suiker er tussen) en giet er daarna lauw water op. Stevig schudden zodat in ieder geval een deel van de suiker opgelost is. Giet nu de inmaakbrandewijn erop en verdeel het over de twee flessen. Als je wat tekort komt doe je er nog een scheutje water bij.

Sluit de flessen af, zet ze op een warme plek en schudt iedere dag een paar keer. Geniet van de prachtige, diep paarse kleur. Als je de likeur begin november maakt, kun je de flessen openen rond de kerst.

Giet de likeur af zonder vruchten in schone flessen. Als je de likeur niet zoet genoeg vindt kun je wat suiker oplossen in een beetje heet water en toevoegen

Dankzij het water heeft de likeur een veel lager alcoholpercentage dan de brandewijn.





Gewone vlier

## GEWONE VLIER

In hoofdstuk 1 heb je al wat kunnen lezen over de vlier als struik. Na de bloei groeien er grote schermen zwarte vruchtjes aan de struik.

Spreeuwen zijn er gek op, hun poepjes geven smerige, paarse vlekken.

Dankzij de vogels verspreidt de gewone vlier zich gemakkelijk via uitgepoepte pitten.

### En wat kun je ermee?

#### Vlierbessensiroop

Pluk de rijpe vruchten en verwijder de steeltjes. Zet ze half onder water. Kook ze gaar, haal de vruchten door een zeef en laat het sap er, met behulp van een grove doek (kijk bij de kweeper) uitlekken. Voeg per liter sap een pond witte suiker toe. Goed roeren totdat de suiker in het hete sap opgelost is. Daarna nog even opkoken en in schone, hete flessen doen.



### Judasoor

Op oudere vlierstruiken groeit soms een bruine, glanzende paddenstoel: de Judasoor. Het verhaal gaat dat Judas, nadat hij Jezus verraden had, zijn oor afsneed en weggooid. Klaarblijkelijk kwam zijn oor in een vlierstruik terecht. De paddenstoel is eetbaar en smakelijk.





## WALNOOT (*Juglans regia*)

Her en der staan ze in de stadsnatuur en liefhebbers van de smakelijke vruchten weten precies waar!

Ik ken een Lelystedeling die in de oogsttijd, na een stormnacht, al om vier uur met een zaklamp naar 'zijn' walnootbomen gaat om te kijken of er noten onder liggen. Misschien een beetje vroeg maar als je later komt zijn de meeste noten alweer geraapt!

Vroeger groeiden er, onder andere op de boerenerven langs de Lek, prachtige majestueuze walnootbomen die vrachten aan noten gaven. Die werden in vaatjes in het zout gelegd en verkocht naar Engeland. Die kans krijg je niet in Lelystad. De walnoot wordt monumentaal en past alleen op grote erven en in enorme tuinen. Maar als je de ruimte hebt, zit je nergens lekkerder op een terrasje, dan onder je eigen notenboom! De noten groeien in groene, en als ze rijp zijn, bruine bolsters.



## En wat kun je ermee?

Eet ze vers, door salades, in gebak, op koekjes...  
Na een paar weken narijpen/drogen smaken de noten lekkerder.

Walnoten dragen pas na 8 tot 12 jaar.

## EN VERDER...

Verder zijn eetbaar de vruchten van de MOERBEI (staat o.a. tussen school en sportveld bij de SGL), SIERAPPELS, de vruchtjes van de BERBERIS (zuurbes) en MAHONIA, de zwarte vruchten van de APPELBES en TAMME KASTANJES. Van al deze soorten vind je struiken of bomen in het openbaar groen van Lelystad. Ook eetbaar, maar niet erg smakelijk, zijn de vruchten van meidoorns en lijsterbessen.





### 3. DIVERSEN



#### INKTZWAM

De inktzwam is een paddenstoel, die het prima doet in de Lelystadse stadsnatuur!

Dat geldt trouwens voor heel veel andere paddenstoelen, waaronder heel bijzondere soorten. Voor kenners is Lelystad het paradijs.

De inktzwam kun je niet verwarren met een andere soort, hij komt volop voor dus de (Lelystadse stads-) natuur lijdt er niet onder als je ze oogst! Na een malse regenbui barsten ze soms massaal uit de grond. Eerst zie je een wit bolletje, na korte tijd een licht gekleurde paddenstoel en na een paar dagen een zwarte troep. En opeens snap je waar de naam inktzwam vandaan komt!

#### En wat kun je ermee?

Oogst ze jong, als ze net volgroeid zijn, en gebruik ze op dezelfde manier als champignons. Een combinatie alcohol en inktzwam schijnt verkeerd te zijn.



## 4. NIET EETBAAR

'Het is niet alles goud dat er blinkt!' Een waarheid als een koe. Dat gezegde gaat ook op voor bomen en struiken met vruchten. Soms zien ze er verrukkelijk uit en vragen ze eigenlijk om geplukt te worden.

Als je het hebt over eetbare vruchten is het ook goed om de niet eetbare te noemen en af te beelden.

Sommige giftige vruchten worden wel gegeten door dieren, zoals de 'besjes' van de Taxus door merels. De kern is zeer giftig, maar het darmstelsel van vogels is zo kort dat het gif de kans niet krijgt om de vogel te belagen.

De aanwezigheid van niet – eetbare en giftige planten in je tuin en de stadsnatuur is geen reden om in paniek te raken. Naast de vrucht dragers zijn er nog veel meer planten, die je beter kunt laten staan. Wel is het goed dat je, maar vooral kinderen, weten wat wel en wat niet eetbaar is. Ga met ze op pad en laat ze kijken naar bloemen en vruchten.

### AUCUBA

Een ouderwetse struik met groen of bont blad, óók in de winter. De struik kan heel veel schaduw hebben. Op een donker plekje 'doet' de bonte



Aucuba



vorm het leuk! Na de witte bloempjes ontwikkelen zich rode vruchten die aucubine bevatten. Ze zijn mogelijk een beetje giftig.

### **BERGVLIER (*Sambucus racemosa*)**

Naast de gewone vlier met zwarte vruchten staan er in het openbaar groen ook vlierstruiken met rode vruchten: de bergvlier. Van de vruchten wordt wel gezegd dat ze giftig zijn maar in Engeland worden ze gegeten. Onrijpe, groene vruchten van de gewone en de bergvlier zijn NIET eetbaar.



Bergvlier

### **DWERMISPEL (*Cotoneaster*)**

Cotoneasters (de meeste mensen weten niet eens dat hij in het Nederlands 'dwergmispel' heet) staan in veel tuinen maar ook in het openbaar groen. De rode vruchten worden graag gegeten door vogels. Voor ons zijn ze, in onbekende mate, giftig.



Dwergmispel

### **HERTSHOOI (*Hypericum*)**

Leuk bloeiende struikjes voor het openbaar groen en de tuin. Ze bloeien vaak weken lang met zonnig gele bloemen. Sommige soorten ontwikkelen daarna gekleurde vruchtjes (rood –



wittig of zwart). Er is weinig onderzoek gedaan naar de giftigheid van deze plant dus dat zal wel meevallen.

### **HULST (Ilex)**

Mooie, wintergroene struiken met glanzend blad, vaak met venijnige punten. Na de niet erg opvallende bloei ontwikkelen zich gele, rode of oranje – rode besjes. De hele plant is giftig maar vogels smullen van de vruchtjes.



Hertschooi



Hulst

### **KAMPERFOELIE (Lonicera)**

Kamperfoelie heb je in soorten: van geurende klimplant tot wintergroene struikjes van nog geen meter hoog. De meningen over het al dan niet giftig zijn van de rode of zwarte vruchten zijn verdeeld maar voorzichtigheid is geboden.



Kamperfoelie

### **KARDINAALSMUTS (Euonymus)**

De *Euonymus europaeus* komt van nature in ons



land voor. Naast deze inheemse soort zijn er enkele tientallen soorten, van hoog tot laag, met groen en met bont blad, die gebruikt worden in tuinen. De hele plant, maar vooral de zaden, is giftig.



Kardinaalsmuts

## KLIMOP (Hedera)

De laatste jaren is de klimop weer een echte mode plant. Wintergroen, volop soorten met bont blad en de eigenschap om snel te groeien zorgen ervoor dat een hekwerk, schutting of huis snel overgroeid raken.



Klimop

Klimop bloeit laat, pas vanaf eind september en is de laatste drachtplant voor de bijen en andere nectarverzamelaars. Op een zonnige herfstdag kunnen bloeiende planten bezocht worden door honderden insecten, een prachtig gezicht. De hele plant is giftig.

## LAURIERKERS (*Prunus laurocerasus*)

De struiken worden volop aangeplant, vooral als haag rond tuinen en wat minder in het openbaar groen. De struik is wintergroen, bloeit met



witte bloempjes en daarna ontwikkelen zich glimmende, zwarte vruchtjes. De hele plant is giftig.

## LIGUSTER (Ligustrum)

Vroeger bestonden alle hagen uit liguster, maar dat is een beetje voorbij, omdat de keuze in haagplanten nu veel groter is, maar ook omdat veel mensen kiezen voor een schutting. Het zijn eenvoudige struiken, de bloemtrossen geuren zwaar op warme zomeravonden. Die geur wordt op kilometers afstand geroken door vlinders, zoals de liguster pijlstaart. De zwarte bessen worden gegeten door vogels. De hele plant is giftig.



Laurierkers



Liguster

## MEIDOORN (Craegus)

Volop aangeplant als struik en (klein blijvende) bomen. Na de witte of (donker-)roze bloemen ontwikkelen zich rode vruchten. In Engeland worden ze



Meidoorn



wel gegeten, in ons land worden ze beschouwd als mogelijk een beetje giftig, maar dat zal dus wel mee vallen.

## PAARDENKAS- TANJE

Kastanjes kent iedereen. Ze bloeien met roze of witte 'kaarsen'. De kastanjes zitten in steekelige bolsters. De hele plant is giftig.



De tamme kastanje (*Castanea sativa*, dus een heel andere soort) 'levert' wel eetbare vruchten. Hier en daar zijn tamme kastanjes aangeplant in Lelystad.

## SNEEUWBAL (*Viburnum*)

Staat in het openbaar groen en in tuinen. Sommige soorten krijgen na de bloei vruchten. Het is niet bekend of deze giftig zijn

of niet, maar bijvoorbeeld de glanzend rode vruchten van de Gelderse roos, ook een *Viburnum*, worden in Engeland gegeten, dus met de giftigheid zal het wel meevallen.



## SNEEUWBES (*Symphoricarpos*)

De sneeuwbes wordt veel gebruikt in het openbaar groen, vooral vanwege de opvallende witte of lila gekleurde vruchten.

Kinderen gebruiken die wel om, met behulp van een stuk elektriciteitspijp, mee te schieten. De vruchten bevatten giftige stoffen maar niet in hoeveelheden om in paniek te raken.



Sneeuwbes

## VENIJNBOOM (*Taxus baccata*)

De Taxus wordt vaak als haag aan geplant omdat hij wintergroen is maar natuurlijk ook omdat het een mooie plant is. Zonder snoeien groeit hij uit

tot een flinke boom. De bloei in maart - april valt nauwelijks op. Na de bloei ontstaan aan de vrouwelijke struiken gele of oranje - rode 'besjes', een vlezig omhulsel van de zaden. De hele plant is giftig behalve het vlezige omhulsel. In hagen valt het aantal vruchtjes tegen omdat de plant regelmatig geschoren wordt. Daardoor wordt veel bloei 'weggeknipt'.



Venijnboom





## VOGELKERS (*Prunus padus*)

De vogelkers kent iedere Lelystedeling omdat ze de laatste jaren helemaal kaalgevreten worden door de rupsen van de stippelmot!

De bloei met witte bloemtrosjes is leuk, je ruikt de lente. De hele plant is giftig behalve het vruchtvlees. De vruchten worden wel, de naam zegt het al, gegeten door vogels.



Vogelkers

## VUURDOORN (*Pyracantha*)

De vuurdoorn werd vroeger vaak als leistruik naast de voordeur geplant.

Het snoeien en knippen van de vuurdoorn is een pijnlijke klus vanwege de stekels.

Juist vanwege de stekels broeden merels graag in vuurdoorns. Katten laten het wel uit hun kop om de vuurdoorn in te klimmen. Na de bloei met aardige, witte bloemen, ontwikkelen zich gele of oranje – rode vruchten.

Die vruchten worden graag gegeten door vogels, voor ons zijn ze mogelijk een beetje giftig.



Vuurdoorn



## WITTE KORNOELJE (*Cornus alba*)

Naast de gele kornoelje (*Cornus mas*) met eetbare vruchten zijn er ook kornoeljes met witte vruchten en zwarte vruchten (*Cornus sanguineum*) die niet eetbaar zijn.



Witte Kornoelje





Eten uit het Lelystadse Groen is een uitgave van de  
Gemeente Lelystad.

