

Dit zijn zomaar wat dingen die in het wild geplukt kunnen worden: witte dovenetel, hondsdrif, pinksterbloemen, paardenbloemen, waterkers en zevenblad. Mooi voor in een vaas op tafel? Zeker, maar vooral erg lekker om op te eten!

Ondergrond (Ikea).



Niet alleen in de herfst zijn er eetbare paddenstoelen te vinden. Op deze boom groeit een zwavelzwam. Ga nooit zomaar zelf paddenstoelen plukken, maar ga bijvoorbeeld mee met een workshop van Casa Foresta en leer eerst wat je wel en niet kunt eten. Na het oogsten wordt er gezamenlijk gekookt en gegeten. Zwavelzwammen zijn lekker van de barbecue, of even om en om in boter gebakken.

Edwin: T-shirt (Top Shelf).
Colette: tuniek (Not the same), laarzen (Top Shelf)
hoed (Esprit).



Om de geplukte kruiden en bloemen niet te knetzen en vers te houden, kun je ze het beste in een mand doen.

Uit de. wei

op je bord

Culinair redacteur Colette Beyne gaat op zoek naar pure Nederlandse producten. Ze bezoekt diverse kleine producenten die met veel passie hun product maken en verkopen. *Deze week: wildplukken met Edwin Florès van Casa Foresta.*

We spreken af in het prachtige Sonsbeekpark, midden in Arnhem. Met zijn hoogteverschillen, waterpartijen, weidsheid en afwisselende begroeiing waaronder eeuwenoude beuken waan je je een beetje in het buitenland. Edwin: "Ik ben opgegroeid in de ►

Van de geplukte blaadjes van de paardenbloem en madelief maak je een heerlijke bloemenboter.

Schaaltje (Kitsch Kitchen)
Schaar (Xenos).



Op een vuurduvel of een vuurtje in de houtkorf bak je heerlijke brandnetelbroodjes. Een vuurduvel is een kleine gietijzeren houtoven die werd gebruikt op vissersschepen om op te koken en om warm te blijven. Ze zijn er niet veel meer, maar af en toe nog te koop. Kijk ook op www.casaforesta.nl.

Jaffle-ijzer (www.qvist.nl).

Bloemenboter (200 g)

200 g boter of margarine
• 10 paardenbloemen • 10 madeliefjes • (zee)zout

Laat de boter iets zachter worden. Pluk de blaadjes van de bloemen en roer ze door de boter. Voeg zout naar smaak toe. Leg de boter op een stuk bakpapier en vorm er een rol van. Vouw dicht en laat opstijven in de koelkast. Snijd de boter in plakken. Bereidingstijd: ± 10 min. + opstijven

Wilde waterkers kan het hele jaar worden geplukt en groeit in stromend water. Lekker in salades en gepureerd in soepen.

Brandnetelbroodjes

(14 stuks)

• 1 pak witbroodmix • 25 g boter of margarine • bos brandneteltoppen • 50 g ham, grofgesneden • 50 g pittig belegde kaas in plakken, grofgesneden • zonnebloemolie

Bereid van de broodmix met de boter en lauwwarm water volgens de aanwijzingen op het pak een soepel deeg. Laat het, afgedekt met plasticfolie, 10 min. rijzen op een warme plaats. Blancheer de brandneteltoppen in ruim water met zout, laat uitlekken en druk al het vocht eruit. Kneed 25 g brandnetel door het deeg, dek weer af en laat nog 1 uur rijzen. Vorm 14 bolletjes van het deeg en vul de helft ervan met ham en kaas. Bestrijk een Jaffle-ijzer of tosti-ijzer dun met olie en bak de broodjes in 3-5 min. per kant boven vuur of op het gas. Keer ze regelmatig en controleer op kleur en gaarheid. Serveer de broodjes warm, met bloemenboter of kruidenboter. Bereidingstijd: ± 25 min. + 70 min. rijzen

Nooit gedacht dat brandnetels zo lekker konden zijn



Zelf broodjes bakken is leuk om te doen en met wat er te vinden is in de natuur zijn ze altijd weer verrassend anders. Door de brandneteltopjes te blancheren gaat de prik eraf. Gevuld met ham en kaas een lekker lunchhapje, naturel lekker bij de maaltijd. In de bloemenboter zitten bloemblaadjes van paardenbloem en madeliefje.

Bord, theedoek (&K Centraal), bloemschaaltje, botermesje (Dille & Kamille), glas (Blokker).

Een echt feestje op tafel!
Romige omelet met een
salade van waterkers,
klaverzuring (smaakt
naar groene appel), wilde
rucola en bloemetjes van
de witte en paarse dove-
netel, hondsdraf, pink-
sterbloem plus wat klap-
rozenblaadjes.

Bord, bestek (Kitsch Kitchen)
ondergrond (Ikea).

Versgeplukt: wilde
waterkers voor in de
salade.

Bord (Kitsch Kitchen),
theedoek (&K Centraal).

Omelet met kruiden- bloemensalade

(4 personen)

- 6 eieren • 6 el kookroom
- versgemalen peper, zout • 2 el
boter of margarine voor de dres-
sing • 1 el appel- of ciderazijn
- mespunt dijonmosterd • 3-4 el
extra vierge olijfolie voor de
salade • hand waterkers • paar
takjes klaverzuring • bloemetjes
van witte en paarse dovenetel
- paar pinksterbloemen • klap-
rozenblaadjes

Spreek voor de salade de net
geplukte kruiden en bloe-
men uit op een doek en zoek
de mooiste exemplaren eruit.
Klop voor de omelet de eie-
ren goed los met de room en
voeg peper en zout naar
smaak toe. Klop de ingredi-
enten voor de dressing door
elkaar en maak op smaak
met peper en zout. Verhit de
boter in een kleine koeken-
pan en bak hierin van het ei-
mengsel twee omeletten.
Houd ze warm onder alumi-
niumfolie. Hussel de water-
kers, de klaverzuring en de
bloemetjes door elkaar en
lepel er wat dressing over.
Leg de omeletten op ruime
borden en verdeel de krui-
den-bloemensalade erover.
Bereidingstijd: ± 15 min.



Een groene salade krijgt kleur en extra
smaak door de verschillende bloemblaad-
jes. Witte en paarse dovenetel, hondsdraf,
pinksterbloem en klaproos kun je overal
vinden. Pinksterbloemetjes ruiken zoet,
maar smaken een beetje pittig.

kastanjes. Al mijn producten
komen uit de omgeving van
Arnhem, waaronder uit het
Sonsbeekpark. Topkoks als Ron
Blaauw en Jonnie Boer zijn vaste
afnemers van mijn producten.
Wildplukken is natuurlijk leuk,
maar het is niet de bedoeling dat
mensen zomaar wat gaan doen
omdat ze niet precies weten hoe
en wat. Daarom geef ik workshops
met verschillende thema's waarbij
ik mensen meeneem naar bos en
veld en ze leer wat er kan worden
geplukt. Zo'n workshop wordt
meestal afgesloten door samen het
geogoste te bereiden en op te eten.
Ik ben gek op paddenstoelen. Ik
verkoop pakketten om ze thuis
zelf te kweken, gedroogde pad-
denstoelen en paddenstoelen-
worstjes. Eind vorig jaar kwam
mijn Paddenstoelenboek uit."



Zevenblad in de tuin? Buig deze plaag positief om en maak er pittige pesto van. Met munt maak je de smaak iets milder. Door de ingrediënten te malen in een vijzel, haal je er de beste smaak uit.

Zo maak je zevenbladpesto

1. Maal 2 tenen knoflook en 50 g walnoten grof in een vijzel.
2. Voeg 75 g zevenblad en 25 g muntblad toe en maal alles zo fijn mogelijk.
3. Roer er dan geleidelijk 6 el olijfolie bij.

4. Rasp er Parmezaanse kaas naar smaak boven en breng op smaak met peper en zout.
5. Schep de pesto in een brandschoon potje en schenk er een laagje olie op. Bewaar in de koelkast.

Vijzel, olieflasje, vork, bloemvormige schaalpjes (Dille & Kamille), geel-wit gestreepte kom (&K Centraal), doek (Ottomania).

'Extra snel'-tip: maal de knoflook, noten en kruiden grof in een hakmolentje en voeg de olie toe. Laat nogmaals draaien en voeg de kaas toe. Breng op smaak met peper en zout.

Spaghetti met zevenbladpesto en gerookte kip (4 personen)

- 350 g spaghetti • 300 g gerookte kipfilet • 2 el zevenbladpesto • scheutje olijfolie • versgemalen peper • zout • Parmezaanse kaas

Kook de spaghetti beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Laat uitlekken en schud om met een lepelje olie. Scheur de kipfilet in stukjes. Hussel de spag-

hetti om met de pesto en de kip in een verwarmde schaal en lepel er wat olie over. Zet de kaas en peper en zout op tafel voor de liefhebbers. Serveer meteen. Bereidingstijd: ± 15 min.

productie: colette beyne en judith baehner. styling: judith baehner. fotografie: eric van lokven. bereiding: gees van asperen. voor verkoopinformatie zie inhoud.



Een heerlijk zomerse pasta: spaghetti met zevenbladpesto en gerookte kip.

Schaal (Ikea), vork, schaalpjes (Dille & Kamille), doek (Ottomania).

Speciaal voor Margriet-lezers:

Workshop Eten uit de Natuur met Edwin Florès van Casa Foresta op 21 juli 2012

Tijdens deze exclusief voor Margriet-lezers georganiseerde basistraining gaat u met Edwin Florès op zoek naar wilde groenten. Hij neemt u mee naar veld en bos om te laten zien welke wilde bladgroentes u kunt plukken. Naast de klassiekers als brandnetel en zuring maakt u kennis met minstens vijftien andere wilde bladgroentes. Natuurlijk blijft het niet bij alleen plukken. U gaat ook proeven, want deze planten zijn niet alleen heel puur en gratis, maar hebben ook nog eens bijzondere smaken. Na de wandeling wordt er een vuurtje gemaakt en be-

reidt u samen boven hete kolen een soep van wat u tijdens het wandelen heeft verzameld. En daar hoort natuurlijk ook een flesje wijn bij. Normaal kost deze zes uur durende workshop € 85 p.p., inclusief maaltijd en drank.

Margriet-lezers krijgen een korting van 30% bij deelname van twee personen. Datum: 21 juli 2012. Aanvang: 12.30 uur. Aanmelden kan via info@casaforesta.nl.

Een andere mogelijkheid is de workshop *Eetbare paddenstoelen zoeken* op

9 september 2012. Tijdens deze bijzondere *hunt* gaat u met Edwin op zoek naar diverse eetbare paddenstoelen. Het gaat hierbij vooral om de kennisoverdracht en de beleving van het *hunting*. U hoort alles over het 'lezen' van het landschap en wat u waar kunt verwachten als het gaat om eetbare zaken uit de natuur, waaronder paddenstoelen en bladgroentes. De workshop duurt minstens zes uur. Prijs: € 110 p.p. inclusief lunch en wijn.

Margriet-lezers krijgen 20% korting op de prijs van deze workshop. Datum: 9 september 2012.