



De paardenbloem is één van de vroegste bloeiers. Daarom zijn ze belangrijk voor bijen, die na hun winterrust de nodige energie vinden in het stuifmeel van de paardenbloemen. Maar ook in de keuken kan je paardenbloemen gebruiken.  
(foto: Ludo Goossens)

### Eetbaar Meetjesland

Voedsel verzamelen in je eigen buurt geeft voldoening. Dat is op en top 'korte keten'. Ook door bij boeren in de buurt je boodschappen te halen beperk je de voedselkilometers. Heb je zelf ideeën om in je buurt iets te doen met lokale producten? Doe mee aan één van onze inspiratiecafés over korte keten producten.

Eetbaar Meetjesland gaat door in Eeklo, Evergem, Kaprijke, Lovendegem, Maldegem, Nevele, Sint-Laureins, Waarschoot en Zomergem. Lees meer op [www.korteketenmeetjesland.be](http://www.korteketenmeetjesland.be).



# Eetbaar Meetjesland: het landschap als voorraadkast

Terwijl ons voedsel tegenwoordig uit elke uithoek van de wereld komt, was men amper honderd jaar geleden vooral aangewezen op wat er in de eigen omgeving te vinden was. Hippe termen als 'wildplukken' en 'planthunting' wijzen op een nieuwe beweging in de richting. Wilde planten krijgen meer en meer ingang in het betere restaurant. Nieuwe recepten geven 'onkruid' weer zin.

Op deze poster brengen we enkele planten in herinnering die vroeger vaak in de keuken gebruikt werden, met zowel stokoude als splinternieuwe recepten. We kozen voor planten die je gemakkelijk in je eigen omgeving kan vinden of kweken. Let wel op waar je gaat plukken: niet in natuurgebieden en zeker niet langs wegbermen met veel autoverkeer.

## Laat de brandnetels staan

De meest verguisde plant uit onze omgeving zal wel de grote brandnetel (*Urtica dioica*) zijn. Nochtans heeft die heel wat te bieden. Brandnetels groeien op stikstofrijke bodems, zoals op plaatsen waar berm- of grasmaaisel blijft liggen. De plant is een belangrijke 'waardplant' voor heel wat vlindersoorten: vlinders zoals dagpauwoog en atalanta leggen er hun eitjes op. Dat op zich is al een goede reden om in je tuin een brandnetelhoekje te voorzien.

Na dit korte betoog kan je vanaf nu in de lente vol verwachting uitkijken naar de jonge topjes van de brandnetel. Want het zijn deze plantdelen die je ook in de keuken kan gebruiken. Brandnetelsoep zorgt voor een heerlijke voorjaarsboost: een beetje ajuin, knofflook en aardappelen om je soep te verfijnen en te binden, meer heb je niet nodig. Breng op smaak met bouillon of verse kruiden.

Hou je van pesto? Probeer ook eens een lokale versie van walnoten en brandnetel in plaats van pijnboompitten en basilicum. Je kan brandnetel ook klaarmaken als spinazie. Gedroogd zijn de jonge blaadjes ook bruikbaar in een infusie (kruidenthee).

Brandnetel staat bekend om de zuiverende werking, zowel inwendig als uitwendig. Ideaal bij een voorjaarskuur. Wist je dat de taaie stengels vroeger ook gebruikt werden om stof van te maken? Denk maar aan het woord 'neteldoek'.

## Zurkel

Er bestaan verschillende soorten zurkel of zuring. Van de wilde soorten zijn de bladeren vaak te klein of te taai, maar er bestaan honderden tuinvarianten die bruikbaar zijn in de keuken.

Net zoals bij de brandnetel gebruik je de jonge blaadjes. Een recept dat veel grootmoeders in onze streek nog zullen kennen, zijn zurkelpatatten. De combinatie van de zurige zurkelsmaak met de zachte aardappels krijgt nog een extra toets als je er gebakken spekjes of tofu (gmarineerd in sojasaus) door mengt en er een zacht gekookt eitje bij serveert.

## Zurkelpatatten

**Nodig:**  
1 kg bloemige aardappelen, geschild  
Zurkel naar believen  
Karnemelk of melk (karnemelk is iets zuurder)  
Zout, peper en nootmuskaat  
Gezouten, mager spek  
Eventueel 1-2 eieren

### Bereiding:

- 1 Kook de aardappelen gaar in zout water en giet af
- 2 Overgiet met de (karne)melk en breng aan de kook (je kan ook een beetje kookvocht van de aardappelen of plantaardige melk zoals haver- of sojamelk gebruiken)
- 3 Voeg de grof gehakte zurkel toe en laat kort meestoven
- 4 Voeg zout, peper en nootmuskaat toe
- 5 Stamp fijn en voeg eventueel eieren toe
- 6 Snij de spekjes fijn en bak ze, voeg ze samen met het bakvet toe aan de puree (De moderne, vegetarische versie: snij een blok tofu in kleine vierkantjes. Marineer minstens een half uur in sojasaus, bak in een pan en voeg toe aan de puree.)

Eigen variant op het recept van [www.erfgoedcelmeetjesland.be](http://www.erfgoedcelmeetjesland.be)  
Culinair Genootschap Meetjesland



(bron: pixabay.com)

## Flierefluiters

Vlier, sleedoorn, meidoorn en lijsterbes zijn enkele planten die vroeger veel vaker te vinden waren. Landbouwpercelen waren toen nog afgebakend met struwelen en houtkanten. Stekelige soorten zoals meidoorn deden dienst als natuurlijke prikkeldraad om het vee op de weide te houden en hoge houtkanten dienden

als schaduwplek voor de runderen. Deze houtkanten werden ook dankbaar gebruikt door vogels, zoogdieren en insecten. Ze wemelden zomer en winter van leven, van gefluit, gekwetter en gezoem. Ook ons kunnen deze planten van dienst zijn. Van de bloemschermen van vlier, sleedoorn en meidoorn kan je bloesemthee maken. Vlier is bekend omwille van het bloesemsap

en de bessensiroop. De bloesems kan je ook gebruiken in pannenkoeken: leg tijdens het bakken een bloemscherm omgekeerd op je pannenkoek. Eens de pannenkoek stevig gebakken is, kan je de tak los trekken van de bloesem en heb je een mooie bloemenpannenkoek. Combineer sleedoornbesjes met appels, of lijsterbes met rozenbottel voor een originele gelei.



Rode klaver geeft een unieke kleur aan je salades én trekt vlinders aan, zoals hier de oranje luzernevlinder (foto: Ludo Goossens)

## Gazonsalade

Een gazon kan ook mooi zijn met wat kleur in. Geef bloemen zoals madeliefje, klaver en paardenbloem de ruimte in het gras. Wilde bijen hebben het stuifmeel in deze vroege bloeiers trouwens nodig als krachtvoer, want nog voordat de lente goed en wel begonnen is, moeten ze toch voldoende energie opdoen bij de weinige bloemen op dat moment.

Het madeliefje, de rode klaver en de paardenbloem (zowel de blaadjes als de bloemen), maar ook de bloemetjes van witte dovenetel geven kleur en een subtiele smaak aan een originele salade. Weegbree zorgt voor een groene, bittere toets en look-zonder-look geeft je salades (of omelet) een lichte looksmaak. Minder voor de hand liggend, maar erg bruikbaar in een salade zijn berkenblaadjes en de jonge topjes van brandnetels. Het blad van hondsdrif gebruik je met mate, want het smaakt sterk. Wie heeft na dit overaanbod aan de achterdeur nog zin om een voorverpakte krop sla in de winkel te kopen...?

## Paardenbloemgelei

**Nodig:**  
80 g paardenbloemen (zonder groene delen)  
750 ml water  
250 ml sinaasappelsap  
2 citroenen (in stukken)  
400-800 g suiker (naar smaak)

### Bereiding:

- 1 Laat water, bloemen en citroenen 15 minuten koken en laat 1 nacht staan.
- 2 Zeef het mengsel. Voeg sinaasappelsap en suiker toe en breng aan de kook.
- 3 Laat op een zacht vuurtje inkoken tot je de gewenste dikte hebt.
- 4 Vul gesteriliseerde potten met hete gelei.

Heb je liever minder suiker, gebruik dan geleisuiker of bindmiddel (Marmello of Agar Agar). De gelei is dan minder lang houdbaar.

Bron: Velt Meetjesland

Op <http://www.erfgoedbankmeetjesland.be/collectie> kan je oude recepten uit de streek vinden door te bladeren via de partnercollectie 'Culinair Genootschap Meetjesland'.

## Experimenteren met pasta

Maak je graag zelf je pasta's? Probeer eens om in je deeg kruiden te gebruiken: look-zonder-look, brandnetels, zurkel,...

## Beleef het Meetjeslandschap van vroeger en nu

### Leer zelf aardbeien kweken van A tot Z

**Vrijdag 21 april**, 19u30, Parochiezaal, K. Albertstraat 1, Oosteeklo.

**Deelname:** 8 euro

**Contact:** Velt Meetjesland, Antoinette Bauwens, [info.meetjesland@velt.be](mailto:info.meetjesland@velt.be), 09 253 65 14

### Kortste weg van boer naar bord

Gun de boeren een eerlijke prijs en jezelf lekker en vers voedsel uit de buurt.

Op [www.korteketenmeetjesland.be](http://www.korteketenmeetjesland.be) ontdek je waar in je buurt lokale groenten, zuivel, kruiden, fruit, ... verkocht worden.

### Herontdek het plezier van wildplukken

Ga door de seizoenen heen op zoek naar wat de natuur ons op dat moment te bieden heeft. Met nieuwe inzichten en recepten ga je aan de slag met planten die al eeuwenlang in onze streek voorkomen.

**Begeleiding:** Christel Van Vooren (Netelvuur)

**Trefpunt:** 1 maandag per maand vanaf september, Veldhoek 33 in Oostwinkel (Zomergem)

**Info:** [info@aardendwerk.be](mailto:info@aardendwerk.be), [www.aardendwerk.be](http://www.aardendwerk.be)

### Ga samen op 'planthunting'

Aarde-nd-Werk is een coöperatieve kruidenvennootschap met sociaal oogmerk, gelegen in Oostwinkel (Zomergem). Via planthunting ontstaat een 100% lokaal geproduceerd assortiment van thee- en keukenkruiden. Boek een planthunting met je vereniging bij Karen Remans, 0494 16 72 17, 054 24 08 05, [Flore.vzw@gmail.com](mailto:Flore.vzw@gmail.com). Meer info op [www.aardendwerk.be](http://www.aardendwerk.be).