

Overheerlijke bosrecepten

Het bos om je vingers bij af te likken

Hazelnootkoekjes

Seizoen: herfst of winter

Dit heb je nodig

- 50 g gemalen hazelnoten: je kunt deze noten verzamelen in het bos of park!
- een snuifje zout
- 1 ei
- 100 g suiker
- 100 g boter
- 200 g zelfrijzend bakmeel
- 1 eetlepel honing

Zo maak je de koekjes

Verwarm de oven voor op 180 °C. Maal, hak of snijd de hazelnoten, zo fijn als je zelf wil.

Vermeng de boter, suiker en honing. Voeg nu de overige ingrediënten toe en kneed het mengsel tot je een mooie samenhangende deeg hebt.

Vervolgens vorm je met de handen kleine balletjes van het deeg en leg je ze met wat tussenruimte op een ingevette bakplaat. Druk de balletjes een beetje plat tot mooie koekjes. Zet de bakplaat in de oven en bak de koekjes ongeveer 15 minuutjes tot ze lichtbruin zijn.

Haal de koekjes met een breed mes van de bakplaat en laat ze even afkoelen.

Zo kun je de koekjes opdienen

Bestrooid met poedersuiker smaken ze heerlijk bij de koffie, thee of chocolademelk op een frisse herfstnamiddag!

Pasta met notenpesto

Seizoen: herfst of winter

Dit heb je nodig voor 4 personen

- Tien tamme kastanjes (herkenbaar aan het pluimpje vanboven. De wilde, die niet eetbaar is, heeft dit niet!) en hetzelfde gewicht aan hazelnoten. Eventueel kan je 5 kastanjes vervangen door 5 okkernoten.
- Enkele blaadjes raketsla of veldsla
- Een teentje knoflook
- Een scheutje olijfolie
- 50 g gemalen parmezaanse kaas of pecorinokaas
- Zout en peper
- 300 g pasta naar keuze

Dit moet je gebruiken

- Notenkraker
- Blender of ander mixtoestel
- kookpot

Zo ga je te werk

- Pel de noten. De hazelnoten en okkernoten pel je het beste met de notenkraker.
- Doe alles, behalve de olie (en de pasta natuurlijk), in de blender en mix.
- Voeg de olie toe om het geheel wat smeüiger te maken.
- Breng water aan de kook voor de pasta.
- Roer de pesto onder de pasta en verdeel alles over vier borden.
- Werk af met enkele blaadjes sla en gemalen kaas.

Chocoladeblaadjes

Seizoen: hele jaar door

Dit heb je nodig

De grootte van de blaadjes bepaalt hoeveel chocolade je nodig hebt. Met 250 g chocolade maak je ongeveer 20 chocoladeblaadjes.

Dit moet je gebruiken

- Blaadjes: liefst dikke, wasachtige blaadjes van niet-giftige bladeren met zichtbare nerven en een steeltje, zoals klimop. In de herfst of zomer heb je meer keuze: eik, haagbeuk, beuk,...
- Houten plank
- Kookpot
- Warmtebestendig kommetje
- Keukenpenseel

Zo maak je het

- Was de blaadjes
- Leg de blaadjes met de onderkant naar boven op de keukenplank
- Breek de chocolade in stukjes en smelt die au bain-marie: doe de chocolade in het kommetje, dat in de kookpot met warm water staat.
- Doop het penseel in de gesmolten chocoladen en bestrijk de onderkant van de blaadjes met chocolade. Let erop dat het steeltje vrij blijft en er niet te veel chocolade op de andere kant van het blaadje terecht komt. Dan is het makkelijker de blaadjes straks los te trekken.
- Zet de blaadjes in de koelkast tot de chocolade gestold is.
- Bestrijk de blaadjes een tweede keer met chocolade, zodat de chocolade laag dikker wordt.
- Zet de blaadjes weer in de koelkast tot de tweede laag chocolade gestold is.
- Nu komt het moeilijke: je moet de blaadjes voorzichtig lostrekken van de chocolade, want de blaadjes eten we natuurlijk niet op. Je begint het beste bij het steeltje.

Brandnetelsoep

Seizoen: lente

Dit heb je nodig voor 4 personen

- 1 grote ui
- Teentje knoflook
- 2 aardappelen
- Olijfolie
- Zout en peper
- 1 l water
- 1 grote bos brandnetelscheuten
- 1,5 dl room
- 1 blokje kruidenbouillon

Dit moet je gebruiken

- Aardappelmesje
- Snijplank
- Keukenschaar
- Houten lepel
- Kookpot
- Mixer
- Klopper

Zo maak je het

- Pel de ui en de knoflook en snijd ze heel fijn
- Schil de aardappelen en snijd ze in kleine stukjes
- Knip met de schaar de steeltjes van de brandnetelscheuten (doe handschoenen aan) en was de scheuten grondig
- Doe een geut olijfolie in een kookpot, fruit daarin 3 tot 4 minuten de fijngesneden ui, de knoflook en de stukjes aardappel
- Doe er de gewassen brandnetelscheuten bij
- Voeg 1 l water en het bouillonblokje toe en breng alles aan de kook
- Laat de soep 5 minuten koken en controleer of de aardappelen gaar zijn. Als ze nog niet gaar zijn, laat dan de soep no iets langer koken.
- Mix alles fijn en breng de soep op smaak met peper en zout
- Klop net voor het opdienen de room eronder

De soep smaakt nog lekkerder als je ze een dag van tevoren maakt. De smaken kunnen zich dan beter vermengen. De room doe je er dan ook pas bij na het opwarmen, dus vlak voor je de soep opdient.

Bosbessencrumble

Seizoen: zomer (tenzij je diepgevroren bessen gebruikt)

Dit heb je nodig

- Vers geplukte braambessen, bosbessen, frambozen,... uit de tuin of het bos, of een zak diepgevroren bosvruchten (250g)
- 200 g bloem
- 150 g suiker
- 100 g zachte boter in kleine stukjes

Dit moet je gebruiken

- Vergiet
- Grote kom
- Bakvorm
- Keukenweegschaal

Zo maak je het

- Spel de vruchten grondig (of laat ze ontdooien). Doe de bloem, de suiker en de boter in een kom. Meng goed en kneed tot een kruimelig deeg.
- Smeer een ovenschotel in met boter. Verspreid de bosvruchten over de bodem, en strooi het kruimeldeeg hierover.
- Zet ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven op 180 °C, tot de taart lekker goudbruin gebakken is. Smullen maar!

Kruidenpannenkoeken

Seizoen: lente en zomer

Deze kruiden kan je gebruiken

- 1 flinke hand paardebloembladeren (liefst van planten zonder bloemen)
- Enkele jonge brandneteltoppen (pas op met het plukken!)
- 4 blaadjes salie
- Een beetje tijm
- Duizendblad

Dit heb je nodig voor het pannenkoekenbeslag

- 6 dl melk
- 2 eieren
- 400 gram bloem
- snuifje zout

Zo maak je het

- Snij de kruiden fijn.
- Maak het beslag en meng hierin de kruiden.
- Doe een beetje boter in de pan. Wanneer de pan heet is en de boter gesmolten kan je beginnen bakken!
- Serveer met bruine suiker. Smakelijk!

Vlierbloesemlimonade

Seizoen: zomer

Dit heb je nodig

Wil je meer dan 3 liter limonade? Verdubbel dan de hoeveelheden.

- 1 grote kom
- 3 liter water
- 20 mooie vlierbloesemschermen
- 1 citroen om te persen
- 2 bio citroenen in stukjes gesneden
- Suiker: 5 eetlepels suiker

Zo ga je te werk

- Pluk 20 mooie vlierbloesemschermen.

Let op: Indien er beestjes opzitten, pluk deze er dan af, maar spoel de schermen liefst niet met water, dan verlies je het aromatische stuifmeel! Probeer dus ook geen bloesems te trekken als het regent.

Let erop dat de bloesems nog mooi bloeien en al open staan. Eind mei is de beste periode hiervoor.

- Snij 2 citroenen in schijfjes en doe ze in een kom.
- Voeg het sap van de derde citroen toe.
- Voeg nu ook de suiker en het water toe. Goed mengen.
- Snijd de steeltjes van de vlierbloesemschermen en dompel ze onder in het water. Nog een laatste keer goed mengen.
- Afdekken met een schaal en 1 nachtje laten trekken.
- De limonade is klaar.

Wil je ze graag extra feestelijk serveren? Dan kan je er eventueel een bloemenijsblokje, een schijfje citroen en zelfs enkele vlierbloemetjes aan toevoegen. Geniet ervan!

Yoghurtijs met bramen en munt

Seizoen: zomer

Dit heb je nodig

- 150 gr bramen
- 2 takjes verse munt (alleen de blaadjes)
- 2dl volle yoghurt
- 125 g fijne kristalsuiker
- 2 dl slagroom

Dit moet je gebruiken

- 2 kommen
- Vork
- Houten lepel
- Mixer
- Aardappelmesje
- Ijslollyvormpjes of kleine glaasjes

Zo maak je het

1. Prak de bramen met een vork tot een grove puree.
2. Snijd de muntblaadjes in reepjes
3. Meng in een kom de yoghurt met de suiker tot deze volledig is opgelost.
4. Klop de slagroom half stijf en schep er het yoghurtmengsel, de bramen en de munt onder.
5. Vul de ijslollyvormen tot aan de rand met het yoghurtmengsel en sluit de vormen met het dekseltje en het stokje. Als je geen speciale vormpjes hebt, kan je glaasjes gebruiken en deze afdekken met plasticfolie (al dan niet met een stokje erin).
6. Laat het mengsel minstens 4 uur rusten in de diepvriezer.
7. Neem de ijsjes uit de vriezer en dompel de onderkant van de vormen kort in heet water. Zo kan je de ijslolly's uit hun vormpje halen (idem voor de glaasjes).