



Wie één of meerdere proeftje zelf eens wil maken,  
willen we graag het recept meegeven:



## Brandnetelpesto

Budgetvriendelijke pesto van brandneteltoppen. Ideaal als saus bij de spaghetti.

Vorbereidingstijd:15 minuten. Bereidingstijd:10 minuten

Voor 4 personen heb je nodig:

- emmer brandneteltoppen
- pijnboompitten
- 1 teentje knoflook
- parmezaanse kaas
- 1 citroen
- Olijfolie
- stuk of 10 zongedroogde tomaten



Zo maak je het

Was de brandneteltoppen. Doe dat wel met tuinhandschoenen. Stoom de brandnetel in een stoommandje of inzet tot ze zacht en geslonken zijn. Doe de toppen, pijnboompitten, knoflook en de geraspte parmezaanse kaas in een hakmolentje of keukenmachine. Pureer de massa. Voeg er het sap van 1 citroen en olijfolie toe. Gebruik zoveel olie tot het een smeuge saus is. Kook de pasta volgens aanwijzingen op het pak. Snij de zongedroogde tomaten in reepjes. Meng de spaghetti met de pesto. Garneer met de tomatenreepjes en schaafsel van italiaanse kaas.

## Honingcake

- 200g vetstof
- 200g suiker
- 1 pakje vanillesuiker
- 4 eieren
- 300g zelfrijzende bloem (of 300g bloem & 1 koffielepel bakpoeder)
- 3 eetlepels vloeibare honing



Zo maak je het

Roer de vetstof zacht en voeg de suiker en eierdooiers toe. Klop met de mixer tot er een glad deeg ontstaat. Zeef de bloem en klop onder het deeg. Klop het eiwit tot sneeuw en hef dit voorzichtig onder het deeg. Meng 3 eetlepels honing door de basisbereiding. Schep het deeg in een ingevette en met bloem bestoven cakevorm. Vul de cakevorm voor 2/3. Bak de cake 5 minuten in een voorverwarmde oven van 180 °C.

## Boekweitpannen met paardenbloemkruiden

Ingrediënten voor 4 grote pannenkoeken:

- 150 g Boekweitbloem
- 1 ei
- 300 ml melk
- 75 ml water
- 0,5 koffielepel zout
- 3 soeplepels gedroogde paardenbloemkruiden



### Zo maak je het

Doe de bloem in een kom. In een kuiltje in het midden voeg je het ei toe. Losroeren en geleidelijk de melk toevoegen. Water en zout toevoegen en nog eens goed roeren.

Pan goed verwarmen, een beetje boter. 2 minuutjes bakken en dan nog een minuutje aan de andere kan.

Smakelijk!

## Rozenbottelthee



Denk er aan dat de bottels na de bloemen komen - het zijn namelijk de vruchten. Als je elke uitgebloeide roos in je tuin afknijpt, dan zal je nooit bottels krijgen. Alle rozenbottels zijn eetbaar, maar de lekkerste voor thee of jam zijn Hondсроosjes. Voor de thee zijn enkel wilde roosjes aangewezen, dus niet de gecultiveerde rozen in je tuin.

### Werkwijze:

Pluk de bottels, was ze en haal de kelkblaadjes weg. Snij ze in grove stukken en schraap er de zaden uit, al hoeft dat niet. Je kan ook meteen een voorraadje drogen, voor de winter. Doe er eventueel wat frambozenblad bij voor een extra fruitig aroma. Je kan ook enkele zaadjes planten voor een mooie nieuwe rozenstruik.



Doe dit alles dan in bijv. kartonnen doosjes en zet ze op de verwarming. Leg er een handdoek over zodat er geen vuil in valt. Als de stukjes rozenbottel na een dikke maand goed droog zijn, doe je ze in een papieren zak. Bewaar ze op een donkere plek.

Reken op een flinke eetlepel verse rozenbottel per kop; van gedroogde bottels heb je maar een theelepeltje nodig. Hoe meer je ze plet, hoe sterker de smaak. Overgiet met kokend water, laat vijf tot vijftien minuten trekken en giet door een fijne zeef. Als er enkele nachtjes vorst over de rozenbottels zijn gegaan, wordt de smaak nog intenser.

Tips:

- Een schijfje sinaasappel is er lekker bij.
- Doe een beetje kaneel of kardemon bij de thee, die zorgen voor een pittig smaakje.

## Smoothie van brandnetels



Brandnetels zijn niet alleen reuzelekker in koude en warme gerechtjes maar ook nog eens supergezond. Elk voorjaar je portie brandnetel verorberen geeft je lijf de lenteschoonmaak die het net dan zo hard nodig heeft. Oogsten doe je toch maar liefst met tuinhandschoenen, maar als je de jonge toppen onderaan plukt, loop je geen prikgevaar. De netelharen, die zo venijnig kunnen branden, bevinden zich immers bovenaan het blad. Als de in het spoelwater liggen is de prik er helemaal uit. Smullen maar van dat wilde wonder.

### Dit heb je nodig voor twee glazen smoothie met brandnetel:

- 100g brandneteltoppen
- 1 banaan
- 500 ml appelsap

Brandnetel na het wassen hakselen. Daarna alles samen mixen en drinken!

## CUPCAKES MET 'EIKELKOFFIE' naar een recept van Dr.Vogel

Ingrediënten :

- 2 eieren (M)
- 75 g boter op kamertemperatuur
- 250 g zelfrijzende bloem (of gewone bloem + bakpoeder)
- 100 g rietsuiker
- 100 ml halfvolle melk
- 3 volle eetlepels Bambu-koffiepoeder

En zo kan je ze maken:

- Boter zacht roeren
- Eieren scheiden en eiwit stijfkloppen
- Boter, rietsuiker en melk goed mengen
- Eierdooiers toevoegen en mixen
- Bloem + Bambu geleidelijk toevoegen en tot een glad beslag mixen
- Stijfgeklopt eiwit erdoor spatelen
- Deeg in cupcake-vormpjes scheppen (maximum 2/3 vol)
- Bakken in een voorverwarmde oven op 17C°  
(baktijd afhankelijk van de grootte van de vormpjes – slechts een 7-tal minuten voor mini-cakejes)
- Versieren met glazuur van bloedsuiker met extra-sterke eikelkoffie
- Eventueel op het vochtige glazuur suikerpareltjes of andere eetbare decoratie aanbrengen
- Laten drogen.



Smakelijk !

## Bramenmousse

Ingrediënten:

- 350 g diepvriesbramen (+ verse ter garnering)
- 100 g fijne witte suiker
- 3 eetlepels zure room
- 3 eetlepels Bulgaarse yoghurt
- 9 blaadjes gelatine/geweekt
- 2 ½ dl ijskoude magere koffiemelk

Bereidingswijze:

Pureer bramen en suiker. Voeg zure room en yoghurt toe. Los gelatineblaadjes op in 3 eetlepels heet water en roer door bramenmengsel. Plaats in koelkast tot het lobbijg is. Klop koffiemelk tot stijve pieken en schep voorzichtig door bramenmengsel. Doe de mousse in schaalpjes en plaats 30 min. in koelkast. Garneer met verse braambes.

Smakelijk!

## Confituur van rozenbottel

Werkwijze met 1,25 kg. rozenbottels (vind je in de Gentbrugse Meersen op veel plaatsen):



Het schoonmaken van de rozenbottels: Was de rozenbottels. Haal de pitjes er niet uit (teveel werk), maar wel de kroontjes.

- anders een te dikke massa wordt die gemakkelijk zal aanbranden. Bij 1250 gram 5 kopjes water.



De rozenbottelpitjes verwijderen: Zodra de rozenbottels zacht worden komen de pitjes bovendrijven. Die kan je uitscheppen met een schuimspaan. Mocht de massa te dik zijn om dit te doen, voeg dan nog wat water toe. Houd er wel rekening mee dat dit water later ook weer verdampt moet worden.

- Het zeven van de rozenbottelmassa: Zodra de rozenbottels zacht genoeg zijn in de roerzeef brengen en zacht aandrukken tot er alleen nog droge pulp over is. Als het goed is zijn nu alle pitjes eruit.
- Homogene massa: Wat nu overblijft is een gladde homogene massa. Dit is het moment om suiker toe te voegen, per 1,25 kg. rozenbottels ongeveer 500 gram suiker. Veel recepten gaan uit van een zelfde hoeveelheid fruit als suiker, maar dat is in dit geval teveel omdat we in verhouding na de pitten zo weinig overhouden.



Inkoken: Nu moet deze massa tot confituur worden ingekookt. Hoe lang is niet met zekerheid te zeggen. Dit hangt van verschillende factoren af. Koken tot het een soort ringen gaat vormen en een glinstering krijgt. Om geen te dunne jam te hebben het best helemaal laten afkoelen en het pas de volgende dag in de potten doen. Natuurlijk kun je geleisuiker gebruiken om al dit gedoe te voorkomen; maar dan zal bij het inkoken die geconcentreerde smaak ontstaan.

- Potjes vullen: Kook confituurpotten altijd grondig uit voor je ze hergebruikt, dit voorkomt teleurstellingen achteraf. En ja van deze hoeveelheid heb je maar net drie niet al te grote potjes. Maar lekker dat deze confituur is!

