



PROEF DE WILDE NATUUR UIT OVERIJSSSEL

Onkruidrecepten
van inwoners uit
Overijssel



HANDIGE TIPS OM
MILIEUVRIENDELIJK
ONKRUID
TE BESTRIJDEN



IF YOU CAN'T BEAT THEM,
EAT THEM!



PAARDENBLOEMENSOEP

INHOUD

- 4 Zonder is gezonder!
- 5 **Recept:** Paardenbloemensoep
- 6 Koken met wilde planten uit de natuur
- 7 **Recept:** Zwavelzwam met rode ganzevoet, radijsvruchtjes en venkelzaad
- 8 **Recept:** Wilde kruidenboter
- 9 **Recept:** Wilde groene smoothie
- 10 **Recept:** Hazelnootpasta
- 11 **Recept:** Romige brandnetel en melde met beukennootjes
- 12 Samen voor schone drinkwaterbronnen
- 13 Kraanwater graag!
- 14 Medicinale toepassingen van onkruid
- 15 **Recept:** Teuniskussentje
- 16 **Recept:** Zevenbladsalade met gerookte kipfilet
- 17 **Recept:** Rolletje Vlierplezier
- 18 **Recept:** Scheermes met geelwortel en wilde pesto van De Librije
- 19 Tips voor zonder!
- 20 Onkruidjournalistiek uit Lettele
- 21 **Recept:** Veldzuringsoep met gepocheerde eieren
- 22 **Recept:** Gegrilde zalm met een saus van zoete aardappel en brandnetel geserveerd met frisse gele biet
- 23 **Recept:** Paardenbloemstroop



VOORWOORD



Als voorgerecht een heerlijke veldzuringsoep met gepocheerde eieren, gevolgd door gegrilde zalm met een saus van zoete aardappel en brandnetel. Als nagerecht een vlierbessenrolletje met room. Misschien niet het meest voor de hand liggende diner, maar het zal je verbazen hoe lekker het is. Onder het motto *If you can't beat them, eat them!* zijn Natuur en Milieu Overijssel, Vitens en provincie Overijssel op zoek gegaan naar de lekkerste onkruidrecepten van inwoners uit Overijssel. Van alle inzendingen zijn de meest bijzondere gebundeld in dit magazine.

Hoe bestrijd jij onkruid in je tuin? Trek je het er met je handen uit of spuit je het weg met chemische bestrijdingsmiddelen? Dat laatste is misschien wel makkelijk en snel, maar ook erg schadelijk voor het milieu. Nadat ze hun werk gedaan hebben, spoelen de chemische middelen naar het riool, de sloot of de rivier en zakt het in het grondwater. Hier hebben planten en dieren last van, maar het vervuult ook onze eigen drinkwaterbronnen.

Hoe kun je wel op een verantwoorde manier onkruid bestrijden? Uiteraard geldt ook hier: *voorkomen is beter dan genezen*. Je kunt al veel maatregelen nemen om onkruid zo veel mogelijk te voorkomen. Wat dacht je van houtsnippers als bodembedekker? Daarnaast zijn er ook veel alternatieven om onkruid op een milieuvriendelijke manier te bestrijden. Tips hiervoor vind je in dit magazine.

Vriendelijke groeten,

Bert Boerman

Gedeputeerde voor Ruimte en Water

• Kijk voor meer informatie op www.jijenoerijssel.nl/schoon-grondwater

• Ben je een beginnend wildplukker? Laat je van te voren goed informeren. Veel planten of paddenstoelen lijken op elkaar, maar ze zijn niet allemaal eetbaar. Volg een cursus, lees je goed in of gebruik Apps zoals de Wildplukwijzer.

ZONDER IS GEZONDER

Chemische bestrijdingsmiddelen gebruiken we om ongedierte, schimmels en onkruid tegen te gaan. We willen nu eenmaal graag onze tuin netjes houden en onze planten beschermen tegen vraatzuchtige ongewenste beestjes. Je bent vast bekend met het middel RoundUp. Dit chemische bestrijdingsmiddel gebruiken veel inwoners om hun tuinpad of terras onkruidvrij te maken.

Maar dergelijke bestrijdingsmiddelen zijn schadelijk voor de omgeving. Het zijn eigenlijk gifstoffen die planten en dieren doodmaken. Na gebruik blijven deze chemische middelen nog een tijdje achter in de bodem en spoelen vervolgens naar het riool, de sloot of de rivier. Het is belangrijk ons grond- en oppervlaktewater schoon te houden. Dit is namelijk een belangrijke bron voor ons drinkwater. Drinkwaterbedrijven, zoals Vitens, moeten veel moeite doen om de schadelijke restanten van bestrijdingsmiddelen uit ons drinkwater te verwijderen. De Tweede Kamer heeft vorig jaar besloten het gebruik van RoundUp en soortgelijke chemische bestrijdingsmiddelen te verbieden op verharde oppervlakten. Vanaf november 2015 mogen gemeenten en inwoners deze middelen niet meer gebruiken op straten, tuinpaden en terrassen.

Waarom zonder?

- Giftige resten blijven achter in grondwater en riool
- Hier zijn zij schadelijk voor planten en dieren
- En vervuilen ze de bronnen van ons drinkwater

“Als je chemische bestrijdingsmiddelen hebt gebruikt in je tuin, is het niet zomaar weg. De stoffen blijven in het milieu achter en kunnen dus uiteindelijk terechtkomen in de bronnen waar we drinkwater van maken.”
Lieve Declercq, Voorzitter van de directie, Vitens.

RECEPT

BEREIDING
35 minuten
4 personen

INGREDIËNTEN
1 kilo paardenbloembladeren
1 tl boter of olijfolie
1 liter groente- of kippenbouillon
2 preien
1 grote wortel
0,5 liter volle melk
1 el Dijon mosterd
3 paardenbloemen als garnering
zout en peper

PAARDENBLOEMEN SOEP

BEREIDINGSWIJZE

Snij de prei in ringen en de wortel in stukjes. Verhit de boter of olie in een grote pan. Voeg wortel en prei toe en fruit het 10 minuten op matig vuur. Voeg vervolgens de paardenbloembladeren toe, fruit deze 5 minuten en schenk de bouillon erbij. Laat 15 minuten zachtjes koken. Roer de melk er doorheen en laat licht inkoken. Pureer de soep in een blender of met een staafmixer en voeg peper, zout en mosterd toe. Garneer met de bloemblaadjes.

Lekker voor erbij: stokbrood met paardenbloemenboter. Roer daarvoor de bloemblaadjes door wat zachte roomboter samen met peper, zout en verse bieslook.

Gitta Luiten, Schuinesloot

KOKEN MET WILDE PLANTEN UIT DE NATUUR

INTERVIEW



De natuur zit vol eetbare planten waar je lekkere gerechten mee kunt koken. Maar welke planten zijn nu precies eetbaar en welke niet? Louise Treur van Natuurvaardig kan je dit leren en laat je boven een kampvuur je zelf bij elkaar gesprokelde ingrediënten omtoveren tot een heerlijk gerecht.

Wij zijn het niet meer gewend om als jagers en verzamelaars rond te trekken. We kopen ons voedsel gewoon bij de supermarkt om de hoek. Bijna alle kennis van wat de natuur ons aan voedsel te bieden heeft, is verdwenen. “Er zijn veel planten die eetbaar zijn. Ze groeien gewoon in de bermen, tussen de straatstenen en in je eigen achtertuin”, vertelt natuurgids en outdoor kok Louise Treur. Louise is gespecialiseerd in het koken met eetbare wilde planten. Dit houdt haar al van jongs af aan bezig. “Toen ik vijf jaar oud was, was ik al nieuwsgierig hoe het eten van mijn konijnen en cavia’s smaakte. Ik geloof dat ik het niet direct heel lekker vond”, vertelt Louise met een glimlach. Sindsdien is ze altijd bezig in en met de natuur. 9 jaar geleden begon zij te koken met onkruid. “Mijn eerste gerecht was rösti van zevenblad met aardappel.” Uiteindelijk mondde dit uit in haar eigen bedrijf Natuurvaardig in Bathmen.

Cursussen en workshops

Louise verzorgt met haar bedrijf Natuurvaardig excursies en trainingen in bushcraft en survival. Daarnaast verzorgt zij workshops in koken op het kampvuur en eten uit de natuur. Tijdens deze laatste cursus neemt Louise de deelnemers mee op een wandeling langs bermen, de waterkant en door het bos. “Samen met de deelnemers kijk ik wat we aan eetbare wilde planten vinden. Daar koken we vervolgens op een kampvuur een heerlijke lunch of diner van.” De deelnemers leren om zelf eetbare planten te herkennen en te gebruiken. De workshop duurt een dag, maar een aantal keer per jaar organiseert Louise een heel weekend, waarbij de deelnemers overnachten in het bos.

Lekkere recepten

Stamppot van zevenblad met wilde pastinaakwortel, fajita’s met wilde kruidenboter, zwavelzwam met rode ganzevoet en een brandnetelbiertje. Zomaar wat gerechten uit het repertoire van Louise met eetbare planten die waarschijnlijk gewoon in je achtertuin groeien. “Je kunt ze het hele jaar door eten en zo houd je het onkruid ook nog eens in toom!” Voor beginnende onkruideters heeft Louise een goede tip: “Begin met brandnetel. Dit kan nooit fout gaan. Een brandnetelstamppot is heerlijk!”

RECEPT

ZWAVELZWAM

MET RODE GANZEVOET, RADIJSVRUCHTJES EN VENKELZAAD

Dit recept is gemaakt van jonge zwavelzwam (chicken of the woods) met verse eetbare wilde planten. Het is heel eenvoudig om te maken. Maar door de diverse uitgesproken smakende wilde planten is het een heerlijk gerecht. Jonge zwavelzwam smaakt heerlijk. Als de zwam iets ouder is, is het beter om hem eerst even te koken en het kookwater weg te gooien.



BEREIDING
10 minuten
2 personen

INGREDIENTEN
10 venkelzaadjes
paar stukken zwavelzwam
(ter grote van 2 kipfilets)
handje radijsvruchtjes
1 teentje knoflook
2 lente uitjes
handje rucola
handje blaadjes of topjes van
bijvoet
handje blaadjes of topjes
van rode ganzenvoet

BEREIDINGSWIJZE

Bak de jonge zwavelzwam met de knoflook en lente ui tot de zwavelzwam lichtbruin kleurt. Rangschik het op een bord. Doe daar wat (rode) ganzevoet of melde, rucola en bijvoet bij en strooi wat verse venkelzaad erover. Doe er wat radijsvruchtjes en bloemen bij. Klein beetje olie er over sprenkelen en smullen maar.

Louise Treur, Bathmen

RECEPT

RECEPT

WILDE GROENE SMOOTHIE

BEREIDINGSWIJZE

Voeg eerst het fruit in de blender, vervolgens het zevenblad (en de brandnetels) er bovenop. Voeg een glas (kokos) water er bij en blend maar. Je kunt eventueel ook een staafmixer gebruiken.

Joke Vos, Enschede

BEREIDING
5 minuten
2 personen

INGREDIENTEN
2 grote handen zevenblad
eventueel een grote hand brandnetels
1 banaan
1/2 avocado
1/2 mango
1 glas water of kokoswater



Mensen kennen zevenblad vooral als horrorplant: het overwoekert je hele tuin. Het wordt ook niet voor niets 'tuinverdriet' genoemd. Maar wat maar weinig mensen weten, is dat je er heerlijke gerechten mee kunt maken. De bladeren kun je gebruiken als groente, zowel vers in een salade of gekookt met aardappelen. Zevenblad bevat vitamine C, magnesium, calcium, kalium en kiezelzuur. Hartstikke gezond dus!

WILDE KRUIDENBOTER

BEREIDING
15 minuten
10 personen

INGREDIENTEN
250 gram roomboter (kamertemperatuur)
1 grote hand zevenblad
1 grote hand look zonder look
beetje maggi
2 teentjes knoflook
1 uitje

BEREIDINGSWIJZE

Pluk de wilde kruiden en snij deze fijn. Pers de knoflook en snij het uitje fijn. Prak de boter zacht met een vork en meng de kruiden, de knoflook en het uitje erdoor. Breng op smaak met een beetje maggi.

Sera Treur, Bathmen

De wilde kruidenboter is het lievelingsrecept van Sera, de dochter van Louise. Het is een laagdrempelig recept, erg geschikt om samen met kinderen te maken. Eerst lekker struinen door de natuur om de ingrediënten te sprokkelen en daarna gezellig met elkaar de wilde kruidenboter klaarmaken. Erg lekker op een stokbroodje!

LOOK ZONDER LOOK

Look zonder look vind je in bossen en tuinen in halfschaduw. Look zonder look ruikt en smaakt naar knoflook, maar is niet verwant aan deze soort. Daar komt ook de naam vandaan. Je kunt alle delen van de plant eten. Gebruik het verse blad en de witte bloemetjes door de salade, op je boterham, in de soep of in pannenkoekenbeslag. De zwarte zaden kun je als pepertjes gebruiken.

Hazelnoten groeien aan de hazelaar. Na de ijstijd (9.000 jaar voor Chr.) begon in Nederland de hazelaar als één van de eerste bomen te groeien. De hazelaar kan als boom en als struik groeien. Je vindt ze veel in parken, langs weggetjes en aan bosranden. Hazelnoten zijn erg gezond! Ze bevatten vitamine B, C, E en K, en ook nog eens calcium, ijzer, magnesium, fosfor en zink. De noten zijn geliefd bij vogels, eekhoorns en muizen, dus wees er snel bij. Op = op!

BEREIDINGSWIJZE

Kraak de hazelnoten met een notenkraker. Dit is een tijdrovende klus, neem er rustig de tijd voor. Rooster de hazelnoten met het bruine schilletje er nog om zo'n twee minuten in de koekenpan, terwijl je blijft roeren. Maal vervolgens de noten in een blender of keukenmachine. Beetje zeezout erbij en goed doorroeren. Voeg tot slot lepel voor lepel olie toe en blijf roeren tot het een smeerbare pasta is.

Variatie:

Voeg naar smaak wat gemalen zeewier, zeezout, kardemom of honing toe.
Garneer op een boterham met een Oost-Indische kers.

Anne Miek Stam, Zwolle

RECEPT

HAZELNOOTPASTA

BEREIDING
1 uur

INGREDIENTEN
Hazelnoten uit de boom
Zeezout
Olie (walnotenolie, hazelnootolie of pistacheolie)

Deze hazelnootpasta is gemaakt van wilde hazelnoten. Raap in september de hazelnoten en laat ze minstens drie weken drogen op een krant.

RECEPT

BEREIDING
30 minuten
2 personen

INGREDIENTEN
6 aardappelen
2 grote handen brandnetels
2 grote handen melde
200 g roomkaas
1 ei
1 hand hazelnoten
paar beukennootjes
olie
peper en zout

ROMIGE BRANDNETEL EN MELDE MET BEUKENNOOTJES

Brandnetel heeft een slechte reputatie! Je bent vast weleens per ongeluk met blote benen in de brandnetels gaan staan. De haartjes die je dan prikken en waar je kleine rode bultjes van krijgt, heten brandhaartjes. Ze gaan kapot bij aanraking en dan scheidt de brandnetel mierenzuur en histamine uit, die voor dit prikkende gevoel en de bultjes zorgen. Maar deze stoffen helpen het lichaam ook ontgiften en daarom is brandnetel ook erg gezond.

BEREIDINGSWIJZE

Kook de aardappelen, snijd ze in partjes en bak ze krokant in de olie. Smoor de brandnetels en de melde met roomkaas. Kook het ei. Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan. Voeg de aardappelen, het gesmoorde onkruid, het ei en de hazelnoten bij elkaar op een bord en versier met wat beukennootjes.

Tanja Wieggersma, Zwolle

SAMEN VOOR SCHONE DRINKWATERBRONNEN

Je staat er eigenlijk nooit bij stil, maar we wonen in Nederland bovenop onze drinkwaterbronnen. Deze bronnen zijn, vooral in zandgebieden, heel kwetsbaar voor verontreinigingen. Dit speelt zeker in Overijssel. Dat betekent dat we samen een verantwoordelijkheid hebben om deze bron te beschermen voor de toekomst.



Wandelroutes door waterwingebieden
De gebieden waar ons drinkwater vandaan komt zijn prachtige, ongerepte natuurgebieden. Vitens deelt deze mooie natuur graag met jou. Daarom hebben zij in diverse waterwingebieden wandelingen uitgezet. En vertellen ze over de bijzondere landschappen, dieren en leuke weetjes over het gebied. Download gratis de Vitens Wandelroutes app!

Wat doet Vitens?

Vitens doet alles wat nodig is om van het grondwater lekker schoon en fris kraanwater te maken. Welke zuivering er precies nodig is, hangt af van de waterkwaliteit van de bron. “Op sommige plaatsen heeft Vitens helaas al een extra zuiveringsstap moeten bouwen, vanwege de toename van bestrijdingsmiddelen in het grondwater”, vertelt Lieve Declercq, voorzitter directie van Vitens, “We hebben liever een schone bron, zodat we er eenvoudig kraanwater van kunnen maken. Want wat er niet in zit, hoeft er ook niet uit.” En zeg nou zelf, dat is toch ook een veel prettiger idee, een schone bron?

Wat doet provincie Overijssel?

De provincie is verantwoordelijk voor de bescherming van de openbare drinkwatervoorziening. Overijssel heeft 24 drinkwaterbronnen. “Samen met gemeenten, waterschappen, Vitens en Rijkswaterstaat leggen we voor elke drinkwaterbron een gebiedsdossier aan”, vertelt Sander

van Lienden van provincie Overijssel, “In dit dossier staat informatie over het watersysteem, de kwaliteit van het water en alle oorzaken van verontreiniging die een risico vormen voor de drinkwaterwinning.” De provincie pakt samen met haar partners deze risico’s vervolgens aan met concrete maatregelen. “Zo werken we bijvoorbeeld samen met boeren om de uitspoeling van meststoffen en bestrijdingsmiddelen in de landbouw terug te dringen en maken we met Prorail afspraken over het gebruik van bestrijdingsmiddelen langs het spoor”.

Wat kunt u doen?

Gelukkig zie je dat overheden en Vitens serieus bezig zijn om onze waterbronnen te beschermen en schoon drinkwater te leveren. Ook jij kunt hier een steentje aan bijdragen. Je kunt bijvoorbeeld biologisch afbreekbare middelen gebruiken of ouderwetse methoden, zoals kokend water om groene tegels te voorkomen. Kijk voor meer tips op pagina 18.

KRAANWATER-*graag*-

RECEPT

KRAANWATER IS
DE BESTE DORSTLESSER,
WANT HET IS ...

♥ GEZOND ♥

- ➔ Geen suiker
- ➔ Geen vet
- ➔ 0,0 kcal

🌱 DUURZAAM 🌱

- ➔ Heel veel stoffen (bv. kalk, ijzer, methaangas) die we uit het water filteren worden hergebruikt
- ➔ Kraanwater is 300 keer duurzamer dan flessenwater
- ➔ Kraanwater is een natuurproduct

€ GOEDKOOP €

- ➔ 1 liter water kost 0,1 cent
- ➔ Je kunt een jaar lang water drinken (2 liter per dag) voor minder dan 1 euro

✓ SUPERGOED ✓

- ➔ Het Nederlandse kraanwater hoort bij het beste van de wereld
- ➔ Op 247 punten gecontroleerd
- ➔ Zo zuiver dat je er babyvoeding van kunt maken

... EN HET IS
HARTSTIKKE LEKKER!

WATERFRUIT HEERLIJK FRIS!



SINAASAPPEL

Halveer een sinaasappel en pers deze helemaal uit. Snij een paar schijfjes van een andere sinaasappel en stop deze in de waterkan. Dat maakt het extra kleurrijk en geeft extra smaak. Vul de kan aan met water.



ROOD FRUIT

Pureer met een vork wat rood fruit (aardbeien, frambozen en bosbessen) in een bakje. Doe de puree in de waterkan. Spoel het bakje uit met water en doe dit spoelwater ook in de waterkan. Halveer een aantal aardbeien en voeg ze met enkele hele frambozen en bosbessen toe aan het water.



LIMOE / CITROEN

Voeg een paar plakjes verse limoen of citroen toe aan een heerlijke kan met koud kraanwater. Even roeren en klaar! Voor een sterkere smaak kun je de schijfjes in het water uitknipen.

ONKRUIDVARIATIE

Watermunt is altijd lekker in water. Je kunt de watermuntblaadjes toevoegen bij al deze waterfruit drankjes. Lekker voor de smaak en het kleurt leuk!





INTERVIEW

MEDICINALE TOEPASSINGEN VAN ONKRUID

Onkruid kun je niet alleen eten, het kan je ook helpen bij kwaaltjes. Marjoleine Dijk volgde drie jaar lang een erkende opleiding tot kruidentherapeut. Nu adviseert ze in haar praktijk mensen over verzachtende en helende kruiden die in de vrije natuur groeien.

Marjoleine Dijk
Kleine Veerweg 25A
8016 PA Zwolle
Tel: 038 – 3556601
marjoleine@ijsselzicht.eu
www.ijsselzicht.eu



Sinds mensenheugenis gebruiken we planten, struiken, bloemen en bomen om van te eten, maar ook voor medicinale toepassingen. Denk maar aan de aspirine die zijn oorsprong heeft in wilgenbast. Over de hele wereld vinden we het gebruik van kruiden terug, bijvoorbeeld in magen van mummies of bij oude nederzettingen. Planten dragen veel voedzame en genezende stoffen in zich. Marjoleine Dijk deed een driejarige opleiding tot kruidentherapeut en leerde alles over kruiden en het menselijk lichaam. 'Ik had een baan in een hele andere sector, maar ik miste iets in mijn leven. Toen ik deze opleiding tegenkwam, was mijn interesse direct gewekt', vertelt Marjoleine. Ondertussen heeft ze haar eigen praktijk in Zwolle.

Medicinale toepassingen

Marjoleine geeft kruidentherapie in haar praktijk aan huis. Voor je bij haar op consult kunt komen, moet je eerst met je klacht bij de huisarts zijn geweest. Tijdens een kruidenconsult luistert Marjoleine goed naar de klachten en de gemoedstoestand van de cliënt en kan zo bepalen welk kruid verzachtend en vaak helend werkt. 'Ik krijg bijvoorbeeld mensen op bezoek met huidklachten, spijsverteringsproblemen, terugkomende ontstekingen of een pijnlijke menstruatie', vertelt de kruidentherapeut, 'Aan het einde van een consult geef ik een kruid in druppelvorm mee. Dit heet tinctuur.' Een veelvoorkomend kwaaltje waar iedereen wel eens last van heeft, is een fikse verkoudheid. Marjoleine raadt dan vlierbloesem aan. 'De vlierbloesem oogst je met het stuifmeel er op. Deze droog je en daar drink je dan een hete kop thee met honing van.' Deze vlierbloesemthee heeft een positieve werking op het lymfesysteem en verwarmt je lichaam.

Viva la Natura

Elke eerste zondag van de maand geeft Marjoleine onder de naam Viva la Natura een kruidenlezing. In ruim een uur behandelt zij drie medicinale planten uit onze eigen omgeving die op dat moment groeien. Ze vertelt over de geschiedenis van de plant, waar je het kunt vinden en hoe je het kunt toepassen. Regelmatig organiseert zij kruidenwandelingen door de uiterwaarden van de IJssel en het Engelse Werk. Ook geeft zij kookworkshops en organiseert zij speciale sessies voor vrouwen over kruiden die werken op het hormoonstelsel.

Nu moestuinieren weer hipper wordt, is volgens Marjoleine de stap naar wildplukken steeds kleiner. 'Als ik in de uiterwaarden van de IJssel ben, zie ik steeds meer mensen wildplukken.' Marjoleine verwacht dat de interesse voor eetbare en medicinale planten alleen maar groter wordt.



RECEPT

TEUNISKUSSENTJE

Teunisbloem staat vaak in bermen en heeft tere grote gele bloemen. Van deze plant maakt men voornamelijk van de zaden teunisbloemolie. De plant zelf is ook goed eetbaar. Een andere naam voor de teunisbloem is 'nachtbloem'. Pas aan het einde van de dag, als de zon zacht schijnt en de maan al op weg is, opent de teunisbloem haar bloemen. Insecten en nachtvlinders zoeken haar dan op. De bloemen hebben een zoete geur en smaak. Wil je ze zelf in het wild plukken, ze bloeien tussen juni en augustus.

BEREIDINGSWIJZE

Verzamel 4 grote, net niet uit knop, bloemknoppen van de Teunisbloem. Pluk ook 1 mooie, gaaf uitziende bloem. Blaas de eventuele insecten eraf en spoel het daarna af met water. Laat het bladerdeeg ontdooien en verwarm de oven voor op 175 °C. Snij het bladerdeeg in 4 vierkanten, druk met een ronde vorm (bijv. de onderkant van een kopje) een rand in het bladerdeeg. Leg de vier stukjes op een bakplaat met bakpapier. Druppel honing in het midden van elk bladerdeegvierkantje, leg de bloemknop er bovenop. Leg er stukjes walnoot naast, maar dit kunnen ook hazelnoten zijn of beukenootjes, wat je tegen bent gekomen op je wandeling of op voorraad hebt. Snij de mozzarella in kleine stukjes en verdeel dit over de bladerdeegvierkantjes. Strooi wat 4 seizoenenpeper erover en zet ze in de oven. Bak de bladerdeeghapjes ongeveer 12 minuten tot ze goudbruin zijn. Haal ze uit de oven en decorer ze met wat stukjes teunisbloem.

Marjoleine Dijk, Zwolle

BEREIDING

10 minuten
4 personen

INGREDIENTEN

4 teunisbloemknoppen
1 teunisbloem
1 blaadje bladerdeeg
1 el honing
handje walnoten, hazelnoten
of beukenootjes
1 bolletje mozzarella
peper

ZEVENBLADSALADE

MET GEROOKTE KIPFILET

Zevenblad dankt zijn naam aan de zeven bladeren die bij elke plant aan de stengel zitten. De plant wordt ook wel 'hanepoot' genoemd. Trek maar eens zevenblad uit je tuin. Als je naar de wortels kijkt, dan begrijp je waarom. Er zijn mensen die hun hele tuin al etend zevenbladvrij hebben gekregen.

If you can't beat them, eat them!

RECEPT

BEREIDING
15 minuten
2 personen

INGREDIENTEN
175 g zevenblad
200 g gerookte kipfilet
2 el pijnboompitten
6 el olijfolie
2 el azijn
verse kruiden (bijvoorbeeld
bieslook, peterselie of basilicum)
peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Snij de gerookte kipfilet in plakjes. Maak een dressing van olijfolie, azijn, verse kruiden en wat peper en zout. Verdeel het zevenblad over twee borden. Leg de plakjes kipfilet erop. Besprenkel met de dressing en strooi de pijnboompitjes erover.

Yvanka van der Steeg, Zwolle

ROLLETJE

BEREIDINGSWIJZE

Deeg: Snij de roomboter in stukjes en voeg dit samen met de roomkaas in een beslagkom. Mix dit met de staafmixer tot een romig geheel. Roer er vervolgens de zure room doorheen. Zeef de bloem, het zout en de vanillepoeder en voeg dit toe aan het roommengsel. Kneed het geheel tot deeg en maak er een bol van. Leg het deeg terug in de beslagkom, leg er een schone theedoek eroverheen en laat het minimaal 2 uur rusten in de koelkast.

Vulling: Terwijl het deeg aan het rusten is, kun je aan de slag met de vlierbessenvulling. Kook de rijpe bessen 15 minuten in een pan met water op laag vuur. Meng ondertussen de diksap, marmello / agar agar en het citroensap in een maatbeker. Zeef de vlierbessen, zodat je alleen het vocht overhoudt. Breng opnieuw aan de kook en schenk het diksapmengsel erbij. Laat dit drie minuten koken. Schenk het in een schone pot, draai de deksel erop en zet de potten 15 minuten op de kop. Laat afkoelen.

Verwarm de oven voor op 185 °C. Bestuif je werkblad met bloem en rol het deeg uit tot een dunne rechthoekige plak met een dikte van ongeveer 2 cm. Weeg 350 g vlierbessenvulling af, snij de watermunt fijn en roer de watermunt door de vlierbessenvulling. Smeer dit met een lepel over het deeg. Hak de noten fijn en hussel dit samen met de cranberry's. Meng de kokosbloesemsuiker met kaneel. Strooi het notencranberrymengsel en 2/3e van het suikerkaneelmengsel over het deeg. Snij de plak deeg in de lengte doormidden in twee gelijke stukken. Rol deze stukken voorzichtig op. Kluts het eigeel en bestrijk hiermee de twee rollen. Strooi hier het overige deel van het suikerkaneelmengsel overheen en snij de rollen in kleinere rolletjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en bak ze ongeveer 25 minuten in de oven.

Klop een stevige room van de slagroom en crème fraîche en spuit een toef bij de rolletjes. Decoreer het geheel met wat eetbare bloemetjes en verse watermunt.

Variatietips

Houd je van zoet? Gebruik dan extra kokosbloesemsuiker. Vervang voor een glutenvrij gerecht de speltbloem in amarant-, gierst-, quinoa-, boekweit-, of havermeel. Houd je erg van vlierbessen? Dan kun je 25 gram beetgare vlierbessen toevoegen aan je fijngehakte notencranberrymengsel.

Alwin van Dijk en Maaïke Middelweerd, Meppel



RECEPT

VLIERPLEZIER

BEREIDING

3 uur
12 personen

INGREDIENTEN

230 g gebuild speltbloem
225 g roomboter
200 g roomkaas
¼ tl zeezout
5 el zure room
100 g kokosbloesemsuiker
2 el kaneel
1 tl vanillepoeder
75 g walnoten
75 g pecannoten
25 g cranberry's
1 kg rijpe vlierbessen
200 ml water
15 g marmello of 20 g agar agar
2 el citroensap
100 ml diksap zwarte bes
flinke hand watermunt
1 eigeel
200 ml slagroom
400 ml crème fraîche



Bloei en Leef
Alwin en Maaïke zijn
eigenaar van Bloei
en Leef, een bedrijfje
op de grens van
Overijssel in Meppel.
Ze hebben een
passie voor (h)eerlijk
tuinieren, gezond
eten en bewegen en
culinaire fotografie
en delen dit graag
met anderen.

www.bloeienleef.nl
[www.facebook.com/
bloeienleef](https://www.facebook.com/bloeienleef)



SCHEERMES MET GEELWORTEL EN WILDE PESTO VAN DE LIBRIJE

Wie denkt dat eetbare planten zoeken in de natuur alleen voor ouderwetse mensen met geitenwollensokken is, die heeft het mis. Zolang hij kok is, zoekt Jonnie Boer van Restaurant De Librije al wilde kruiden en groenten.

Vanuit zijn jeugd in Giethoorn weet de sterren chef-kok welke pareltjes er in de vrije natuur groeien. Klaverzuring, waterpeper, moerasspirea of watermunt, Jonnie vindt het prachtig om zijn kruiden uit de natuur te halen en in zijn gerechten te gebruiken. Mede hierdoor kreeg hij samen met zijn vrouw Thérèse in 1993 een eerste Michelinster. Inmiddels zijn zij met De Librije nog twee Michelinsterren verder. Speciaal voor *Proef de wilde natuur uit Overijssel* vertelt hij ons het recept voor Scheermes met geelwortel en wilde pesto.



PESTO

20 g hazelnoten | 4 daslookwortels
15 g watermunt | 50 g zevenblad
15 g jong daslookblad | 60 g oude kaas
½ citroen | olie

Rooster de noten in een pan. Laat dit afkoelen en vijzel ze vervolgens fijn, samen met de wortels van de daslook. Voeg de munt, het zevenblad en de jonge daslook toe. Rasp de oude kaas en meng dit ook door de pesto. Breng de pesto op smaak met citroenschil, een beetje olie, zout en peper.

OLIE VAN GEELWORTEL

4 cm verse geelwortel of 1 el kurkuma
3 dl zonnebloemolie

Schil de geelwortel en snij in kleine stukken. Blender deze samen met olie helemaal fijn. Zeef vervolgens de olie.



CRÈME VAN GEELWORTEL

180 g geelwortelolie
45 g eiwit
40 g yoghurt
20 g azijn

Meng het eiwit, de yoghurt en azijn met de staafmixer in een litermaat. Voeg hier in een dunne straal de geelwortelolie aan toe, zodat er een mooie stevige crème ontstaat. Bewaar de crème in een spuitzak in de koelkast.



SCHEERMES

6 scheermessen

Haal het vlees van de scheermes uit de schelp. Maak de schelpen voorzichtig schoon. Snij het vlees in dunne ringen en bewaar dit in de koelkast tot gebruik. Verhit vlak voor het serveren een koekenpan tot deze heet is en voeg een klein beetje zonnebloemolie toe. Bak hierin heel kort de scheermessen. Maak deze vervolgens aan met een scheut olie en de pesto.

OVERIGE INGREDIENTEN

1 pakje bundelzwammen (of wilde paddenstoelen)
2 bosuitjes
wildpluk



Snij de bundelzwammen los van elkaar. Besprenkel ze met zonnebloemolie en brandt ze vervolgens af met een gasbrander. Breng de paddenstoelen op smaak met zout. Snij de bosuitjes in dunne ringen. Pluk en was de wilde salade.

SERVEREN

Leg de schoongemaakte schelpen op het bord. Leg hier het vlees van de scheermessen in en doe er de pesto overheen. Verdeel de groentes ertussen en spuit de geelwortelcrème in stippen op de schelpen. Garneer het tot slot met de wilde salade en een paar druppels van de geelwortelolie.

TIPS VOOR ZONDER

Gelukkig zijn er veel gezonde alternatieven om onkruid te voorkomen en te bestrijden. Je hoeft dus niet perse schadelijke chemische bestrijdingsmiddelen te gebruiken om je tuin of terras onkruid vrij te maken. Hieronder vind je een aantal veelgebruikte tips.

ONKRUID VOORKOMEN

- Leg worteldoek onder de tegels bij de aanleg van een terras of oprit.
- Veeg regelmatig je tuinpaden en terras met voegzand. Hierdoor krijgen zaden tussen de tegels geen kans om te ontkiemen.
- Zet planten dicht bij elkaar in de tuin. Zo krijgt onkruid geen ruimte om te groeien.
- Gebruik een bodembedekker, zoals houtsnippers, schors, schelpen, stro of cacaodoppen. Hierdoor komt er geen zonlicht op de bodem, waardoor zaden geen kans krijgen te ontkiemen.
- Sommige planten kunnen ook als bodembedekker dienen. Het zijn lage, compact groeiende planten die de bodem met hun mooie bladeren en bloemen helemaal bedekken. Voorbeelden zijn zeepkruid, muurpeper en maagdenpalm.
- Gebruik compost wat vrij is van kiemen.
- Gebruik compost die tijdens de compostering goed heet is geweest (boven de 70 °C). Deze hitte doodt onkruidzaden.

ONKRUID BESTRIJDEN

- Giet pure azijn of kokend water over onkruid tussen de tegels van je terras of tuinpad. Je kunt hiermee ook groene aanslag op tegels en houten schuttingen verwijderen.
- Verwijder onkruid tussen tegels met speciaal gereedschap, zoals een krabber, onkruidbezem of onkruidborstel.
- Gebruik een onkruidbrander om het onkruid weg te branden.
- Schoffel regelmatig je tuin. Dit zorgt gelijk voor gezonde portie lichaamsbeweging op een mooie zomerse dag.
- Verwijder onkruid met je hand. Dit is misschien tijdrovend, maar wel het meest effectief. Je verwijdert het onkruid met wortel en al, waardoor het langer wegblijft.

BEESTJES

Nast onkruid heb je misschien ook wel last van ongedierte, zoals slakken of insecten. Veel voorkomende insecten zijn bladluizen, caradokevers of spint. Ook hiertegen hoeft je geen schadelijke chemische bestrijdingsmiddelen te gebruiken. Er zijn voldoende gezonde alternatieven.

SLAKKEN

- Slakken eten graag jouw net opgekomen plantjes op. Ze houden echter nog meer van citrusschillen of bruin bier. Lok ze hiermee weg van jouw plantjes en ruim ze regelmatig op. Breng ze bijvoorbeeld naar een houtwal in de buurt of stop ze in je groencontainer.

- Slakken kun je ook tegenhouden met scherp wit zand, zout of de as van hout. Dit droogt hen namelijk uit.
- Er bestaan ook milieuvriendelijke slakkenkorrels, zoals Escar-Go van ECOstyle.
- Zet nematoden uit in je tuin om naaktslakken tegen te gaan. Nematoden zijn de natuurlijke vijand van naaktslakken en zijn verkrijgbaar via verschillende tuincentra en webshops.
- Als je teelt in potten, kun je ook een snoer van koper langs de rand van de potten plakken. Bij aanraking krijgt de slak een lichte stroomprikkel, waardoor hij omdraait en wegekruipt.

INSECTEN

- Bestrijd bladluizen met een mengsel van 1 L water, 1 el groene zeep, 1 el spiritus en 1 el plantaardige olie. Giet dit mengsel in een plantenspuit en spuit dit over de luizen.
- Ook brandnetelextract werkt goed tegen bladluizen. Kook een pan vol verse brandnetels ongeveer 30 minuten in ruim water. Laat dit afkoelen en 1 dag rusten. Zeef het mengsel en voeg zachte zeep toe. Spuit de brandnetelextract met een plantenspuit over de luizen.
- Gebruik milieuvriendelijke bestrijdingsmiddelen, bijvoorbeeld ECOstyle, tegen verschillende insecten, zoals luizen, mieren, tripsen, spint en witte vliegen.
- Insecten houden niet van bepaalde luchtjes. Plant een paar uien in je moestuin om de wortelvlieg weg te houden. Of stop een teentje knoflook of een aantal lucifers in de grond om bladluizen te weren.
- Mieren houden niet van afrikaantjes, lavendel, goudsbloemen of bieslook. Plant deze in je tuin om mieren op afstand te houden.
- Vind je deze planten niet mooi of heb je er geen plek voor? Mieren houden ook niet van kaneel, nootmuskaat en knoflook. Ook een 5 eurocent werkt goed tegen het bestrijden van mieren.

“Je kunt je tuin prima onkruidvrij houden door te schoffelen of te krabben, dat is nog gezond om te doen ook. Daarnaast kun je zorgen dat de bestrating goed aaneengesloten ligt, zodat onkruid tussen de tegels geen kans krijgt. Maar het helpt natuurlijk ook door onkruiden wat meer te waarderen....en er misschien wel een lekkere salade van te maken, of bijvoorbeeld thee van te trekken.”

Lieve Declercq, Voorzitter van de directie, Vitens.

ONKRUIDJOURNALISTIEK

UIT LETTELE

Michiel Bussink schrijft als journalist en auteur veel over voeding en waar onze voeding vandaan komt. Hij besteedt hierbij ook veel aandacht aan het eten van wilde planten uit de natuur. Inmiddels kent hij ontzettend veel lekkere onkruidrecepten en deze deelt hij graag met iedereen in zijn boeken, lezingen en workshops.

Bramen plukken, dat kennen we nog wel. Maar wist je dat rucola gewoon in het wild groeit? En dat je van lijsterbessen heerlijke gelei kunt maken? Michiel Bussink, journalist en auteur van het boek *Lekker Landschap*, helpt je graag op zoek te gaan naar al het lekkers wat de vrije natuur jou te bieden heeft. Hij heeft het eten van wilde planten van jongs af aan meegekregen. "Eten uit de natuur was bij ons thuis niet vreemd. We plukten regelmatig bramen en vlierbloesem", vertelt Michiel, "Mijn oma was altijd druk in haar tuin bezig met het verwijderen van onkruid, maar de vogelmuur liet zij staan om het aan haar kanariepiet te voeren. Vogels zijn er dol op! De Engelsen noemen het ook niet voor niets *chickweed*." Michiel woont met zijn gezin in het Sallandse dorpje Lettele, waar hij zijn eigen pastinaken, rozemarijn, zwarte bessen en pompoenen teelt. Deze verwerkt hij samen met gevonden wilde planten in heerlijke gerechten.

SCHRIJVEN OVER VOEDING

Michiel schrijft als freelance journalist al jaren achtergrondartikelen, columns, opiniestukken en recepten voor verschillende media. Daarnaast is hij auteur van de boeken *Lekker Landschap*, *Ik eet dus ik ben*, *Smaakboek Achterhoeks Fruit* en het *Deventer Kookboek*. 'Het liefst

schrijf ik over voeding. Waar komt het vandaan? Onder welke sociale, culturele, historische, economische en ecologische omstandigheden is het geteeld? Wat voor lekkers kun je er mee maken?' Naast het schrijven geeft Michiel lezingen, excursies en workshops over eetbare planten.

TIPS VOOR ZELFPLUKKERS

Michiel heeft een aantal tips voor als je zelf op zoek gaat naar eetbare planten. "Zoek niet te dicht bij drukke wegen of akkers, vanwege fijnstof, roet en bestrijdingsmiddelen. Pluk de jonge, verse bladeren. En als je twijfelt of een plant eetbaar is, pluk het dan niet." Veldzuring is volgens Michiel laagdrempelig om mee te beginnen. Hij eet zelf graag een paar blaadjes tussen zijn boterham met kaas. Maar een salade van paardenbloembladeren met veldkers als garnering vindt hij ook erg lekker. "Breng je salade dan wel even op smaak met walnoten of spekjes." Of wat dacht je van brandnetels op je pizza? Michiel is een lopende encyclopedie aan tips en recepten, welke gebundeld zijn in zijn boeken.

Michiel realiseert zich dat het bij sommige planten even wennen kan zijn om ze te eten. Sommige smaken kennen we niet goed meer, bijvoorbeeld bij erg bittere planten. Maar benadrukt hij: 'Bitter in de mond, maakt het hart gezond!'

Michiel Bussink

Wichinksweg 41

7434 RV Lettele

Tel: 0570 – 550062 of

06 – 52074978

info@michiellbussink.nl

www.michiellbussink.nl

VELDZURINGSOEP

MET GEPOGHEERDE EIEREN

Veldzuring is een lekkere wilde groente die overal in Nederland voorkomt. Tot vlak na de tweede wereldoorlog werd deze groente door de plattelandsbevolking in Nederland veelvuldig geplukt. Daarna is veldzuring in de vergetelheid geraakt. Eén ons veldzuring bevat 90% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine C. Het is een zeer gezonde groente die je ook als kruid kunt gebruiken in sommige sauzen of een omelet.



BEREIDING

30 minuten
4 personen

INGREDIENTEN

2 handen vol veldzuringbladeren
paar scheutjes olie
1 ui
2 aardappelen
1 liter bouillon
evt. scheutje witte wijnazijn
peper en zout
scheutje room
snuf nootmuskaat
4 verse eieren

BEREIDINGSWIJZE

Fruit de ui, voeg de in blokjes gesneden aardappelen toe. Laat even smoren. Voeg de bouillon toe. Laat de soep zo'n 10 minuten koken. Was de zuring, ontdoe ze van de steeltjes, snijdt de bladeren in reepjes. Doe ze bij de soep, laat eventjes doorwarmen, pureer de soep met een staafmixer. Proef en voeg eventueel wat wijnazijn toe: dit kan het zuur van de veldzuring helpen ophalen.

Op smaak brengen met peper, zout, room en nootmuskaat.

Ondertussen een grote pan met een flinke hoeveelheid water en een scheutje azijn opzetten, totdat het net aan de kook is. Een ei breken in een soepopscheplepel en daarmee voorzichtig in het water laten. Op dezelfde manier alle eieren. Zo'n 4 minuten koken, met schuimspaan uit het water scheppen, in kommen of soepborden doen en daar de zuringsoep in scheppen.

Michiel Bussink, Lettele



GEGRILDE ZALM

MET EEN SAUS VAN ZOETE AARDAPPEL EN BRANDNETEL GESERVEERD MET FRISSE GELE BIET

Deze superfood van eigen bodem barst van de vitamines, staat bekend om de ontgiftende werking en werkt bloedzuiverend. Eet wel alleen de jonge topjes, want de oudere blaadjes kunnen soms minder goede stoffen bevatten.



RECEPT

BEREIDING

30 minuten
2 personen

INGREDIENTEN

2x 200 g zalmfilet
olijfolie
peper en zout uit de molen
sap van een citroen
25 g boter
1 sjalotje
1 rode ui
500 g verse brandnetels
1/2 l kippenbouillon
1 zoete aardappel
250 gram gerookte spekblokjes
2 gele bieten

BEREIDINGSWIJZE

Doe handschoenen aan. Was de brandnetels, laat uitlekken en snij ze fijn. Snipper het sjalotje en de ui. Schil de zoete aardappel en snij in blokjes. Verwarm een eetlepel boter in de pan en fruit het sjalotje en de ui glazig. Voeg de kippenbouillon toe, laat 5 minuten koken en voeg de blokjes zoete aardappel toe. Kook de blokjes in 10 minuten gaar in de bouillon. Verhit de rest van de boter in een andere pan en smoor de brandnetels gaar. Voeg de bouillon met de aardappelblokjes toe en pureer het geheel tot een schuimige saus. Was de gele bieten en kook ze in 45 minuten in ruim water gaar. Laat iets afkoelen en haal dan de schil eraf. Snij de bieten in mooie gelijke blokjes. Bak de gerookte spekblokjes krokant in een koekenpan. Leg de zalm op een verwarmd bord, schep de romige saus erover, verdeel de blokjes gele biet op het bord en strooi een klein beetje van de krokante spekje langs de rand van het bord.

Jantine van Domselaar, Ommen

PAARDENBLOEMSTROOP

De naam van de paardenbloem verwijst naar het feit dat paarden deze bloem graag eten. Maar ook varkens en konijnen lusten ze graag. De paardenbloem wordt ook wel Leeuwentand genoemd, vanwege het grof getande blad.

De paardenbloem groeit met gele bloemen in weilanden en bermen. Het bevat vitamine A, B, C en D en verhoogt je weerstand. Je kunt de hele plant gebruiken. De wortel helpt de lever met ontgiften en de bladeren, stengel en bloem stimuleren de nieren afvalstoffen af te voeren.



RECEPT

BEREIDING

2 uur + 8 uur wachttijd
10 personen

INGREDIENTEN

3 handen paardenbloemen
500 ml water
halve citroen
500 g fijne kristalsuiker

BEREIDINGSWIJZE

Was de paardenbloemen niet, want dan gaat de smaak er uit. Snij de groene onderkantjes eraf of trek de gele blaadjes en de groene onderkantjes uit elkaar. Je gebruikt alleen de gele blaadjes. Boen de citroen en snijd hem in plakken. Voeg de paardenbloemblaadjes, de citroen en het water bij elkaar in een pan en breng aan de kook. Laat het 15 minuten zachtjes doorkoken met een deksel op de pan. Laat het mengsel vervolgens minimaal 8 uur rusten. Daarna kun je het mengsel zeven door een schone theedoek. Voeg de kristalsuiker toe, breng dit aan de kook tot het wat inkookt (tot het lijkt op honing). Dit duurt tussen de 20 en 30 minuten. Laat het mengsel afkoelen (dan wordt het ook steviger). Giet de stroop in schone potten en zet deze 15 minuten op de kop. Laat vervolgens afkoelen.

Els de Boer, Almelo

PROEF DE WILDE NATUUR UIT OVERIJSSSEL


natuur en milieu overijssel


LAAT WATER VOOR JE WERKEN

mede mogelijk
gemaakt door

 provincie
overijssel

JUNI 2015

COLOFON > **PROEF DE WILDE NATUUR UIT OVERIJSSSEL** IS EEN MAGAZINE VOOR ALLE FIJNPROEVERS UIT OVERIJSSSEL DIE INTERESSE HEBBEN IN ETEN UIT DE NATUUR. HET MAGAZINE IS ONDERDEEL VAN DE CAMPAGNE ZONDER IS GEZONDER. DEZE CAMPAGNE VRAAGT AANDACHT VOOR DE NEGATIEVE EFFECTEN VAN HET GEBRUIK VAN CHEMISCHE BESTRIJDINGSMIDDELEN OP ONS GROND- EN DRINKWATER EN GEEFT ALTERNATIEVEN IN DE STRIJD TEGEN ONKRUID. DE RECEPTEN IN DIT MAGAZINE ZIJN EEN SELECTIE UIT TAL VAN RECEPTEN DIE DOOR INWONERS UIT OVERIJSSSEL ZIJN INGEDIEND.

DIT MAGAZINE IS GEMAAKT DOOR NATUUR EN MILIEU OVERIJSSSEL EN MEDE MOGELIJK GEMAAKT DOOR PROVINCIE OVERIJSSSEL EN VITENS.

OPLAGE: 2.000 STUKS

REDACTIE: ANNEFLOOR ZUURBIER (NATUUR EN MILIEU OVERIJSSSEL), ALMA STREEFKERK (NATUUR EN MILIEU OVERIJSSSEL), MARJOLEINE DIJK (IJSSSELZICHT), BERT BOERMAN (PROVINCIE OVERIJSSSEL), SANDER VAN LIENDEN (PROVINCIE OVERIJSSSEL) EN SYLVIE MEIJER (VITENS)

EINDREDACTIE: ALMA STREEFKERK (NATUUR EN MILIEU OVERIJSSSEL)

VORMGEVING: FRANK DE WIT | DRUK: ZALSMAN ZWOLLE

FOTO'S: BLOEI&LEEF, MARJOLEINE DIJK, NATUURVAARDIG, MICHIEL BUSSINK, DE LIBRIJE, LIVIA LEYSEN, ALMA STREEFKERK, SHUTTERSTOCK