

RECEPT



HARTIGE WILDE GROENTETAART

Ingrediënten

250 gram volkoren meel
100 gram boter
1 dl koud water
1 ei
zout naar smaak
2 fijngesneden uien
ongeveer 500 gram fijngesneden wilde groente zoals brandneteltoppen, brede weegbree, smeerwortelblad, waterzuring, zevenblad, veldzuring, blad van fluitenkruid, melganzevoet, gepelde tamme kastanjes (indien gevonden)
zaad van springbalsemien (indien gevonden)
verse peper
200 gram verse kaas

Eventueel:

enkel zaden van de gewone berenklaauw
weegbreezaad
brandnetelzaad
1 eetlepel (olijf)olie

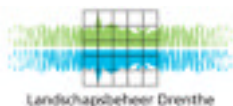
Bereidingswijze

Maak deeg van het meel, de boter, water (voeg water beetje bij beetje toe tot een goed deeg ontstaat), ei en zout. Kneed het kort. Bekleed er een springvorm mee en prik gaatjes in de bodem. Smoor de fijn gesneden ui met de fijngesneden wilde groenten, gepelde tamme kastanjes en springbalsemienzaad. Voeg een klein beetje water toe. Stoof het geheel in 5 minuten beetgaar. Voeg de verse kaas en de eventuele fijngemaakte zaden op het einde toe. Maak op smaak met peper en zout. Laat indien nodig iets uitlekken. Vul de deegbodem hiermee en bak onderin de oven op 220 graden in 30 tot 40 minuten.

Garneer bij het serveren eventueel met veldkers, veldzuring, vogelmuur en wilde eetbare bloemen.



Deze FOODWALK is ontwikkeld door Natuurvereniging Zuidwolde, ondersteund door Landschapsbeheer Drenthe. Kijk voor meer informatie op www.lbdrenthe.nl of www.natuurverenigingzuidwolde.nl



BELEEF EEN FOODWALK IN TEN ARLO



WANDELEN IN EN ROND TEN ARLO

In 2014 is een begin gemaakt met een FOODWALK in het gebied rond Ten Arlo. Tijdens de wandeling kunt u zoeken naar allerlei planten, bomen en struiken die ook voor mensen als voedsel kunnen dienen. Deze FOODWALK is ontwikkeld op initiatief van Landschapsbeheer Drenthe en samengesteld en uitgezet door

Natuurvereniging Zuidwolde. Langs de route zijn bomen en struiken geplant die in het juiste seizoen vruchten gaan dragen. Het aantal bomen en struiken wordt verder uitgebreid.

Wij wensen u veel plezier bij deze FOODWALK.





Startpunt

De FOODWALK start op de brink van Ten Arlo aan de Hoogeveenseweg in Zuidwolde.

Routebeschrijving

De route begint op de nieuw ingerichte brink van Ten Arlo aan de Hoogeveenseweg in Zuidwolde tegenover het Sterrenrestaurant De Groene Lantaarn (Hoogeveenseweg 17, 7921 PC Zuidwolde). Loop vandaar een klein stukje richting Hoogeveen en neem de eerste weg schuin rechts (Noorderweg). De Noorderweg is gekenmerkt door de aanwezigheid van grote aantallen tamme kastanjbomen die meestal in oktober grote hoeveelheden eetbare vruchten geven. Ga bij het bord dat



aangeeft dat de weg rechtdoor doodloopt, rechtsaf. Volg de weg met verderop de bocht naar rechts. Dit gedeelte loopt parallel aan de N48 (Hoogeveen-Ommen). Volg de bocht bij het nieuwe tunneltje. Ga niet linksaf onder het tunneltje door, maar blijf op de weg die overgaat in een zandpad. Blijf dit zandpad volgen langs de Zuidwoldiger waterlossing.

Route verkorten

Waar camping De Bulte staat aangegeven, kunt u rechtsaf om een gedeelte af te snijden en een kortere route te nemen. U komt, wanneer u het pad tussen de akkers volgt, rechtstreeks bij ten Arlo uit.

Wandelroute vervolgen

De route loopt verder langs de Waterlossing tot het bruggetje. Ga daar rechtsaf en volg het oude kerkenpad, dat tussen de weilanden doorloopt. Het pad is een openbare weg en mag door alle wandelaars vrij worden gebruikt. Volg dit pad rechtdoor tot de boerderijen van Ten Arlo. Loop om de boerderijen heen om terug te keren bij het startpunt.

Tip

Met de planten en vruchten die in het wild worden geplukt of verzameld, kunt u veel verschillende gerechten bereiden. Er zijn allerlei heerlijke recepten te vinden in boeken en ook op internet. De ingrediënten die u tijdens deze route kunt plukken zijn:



April, mei juni en juli tot oktober: allerlei kruiden voor thee, soep en quiche, etc.

Juli en augustus: lijsterbessen en bramen

Augustus en september: kersen van de Amerikaanse vogelkers, vlierbessen en herfstframbozen

Oktober: tamme kastanjes en herfstframbozen

Langs de route staan veel planten waarvan de bladeren of de vruchten eetbaar zijn.

Bedenk dat u goed moet weten om welke planten het gaat. Er zijn planten of vruchten die je beslist niet moet eten, omdat ze schadelijk/giftig zijn.

Bij het verzamelen van de ingrediënten komt u meer dan anders in de bermen waardoor u groter risico heeft op tekenbeten. Controleer uzelf daarop en haal teken zo snel mogelijk weg.

