



Schutpad



LANDSCHAP ERFGOED UTRECHT

Langs het Klompenpad Schutpad zijn allerlei lekkere wilde ingrediënten te vinden om na uw wandeling mee te gaan koken. De geplukte ingrediënten kunt u aanvullen met streekproducten die hier worden gemaakt en die u onderweg kunt kopen. Hieronder vindt u enkele recepten waarmee u thuis nog even kunt naproeven van uw wandeling door het mooie buitengebied van Leusden.



Startpunt

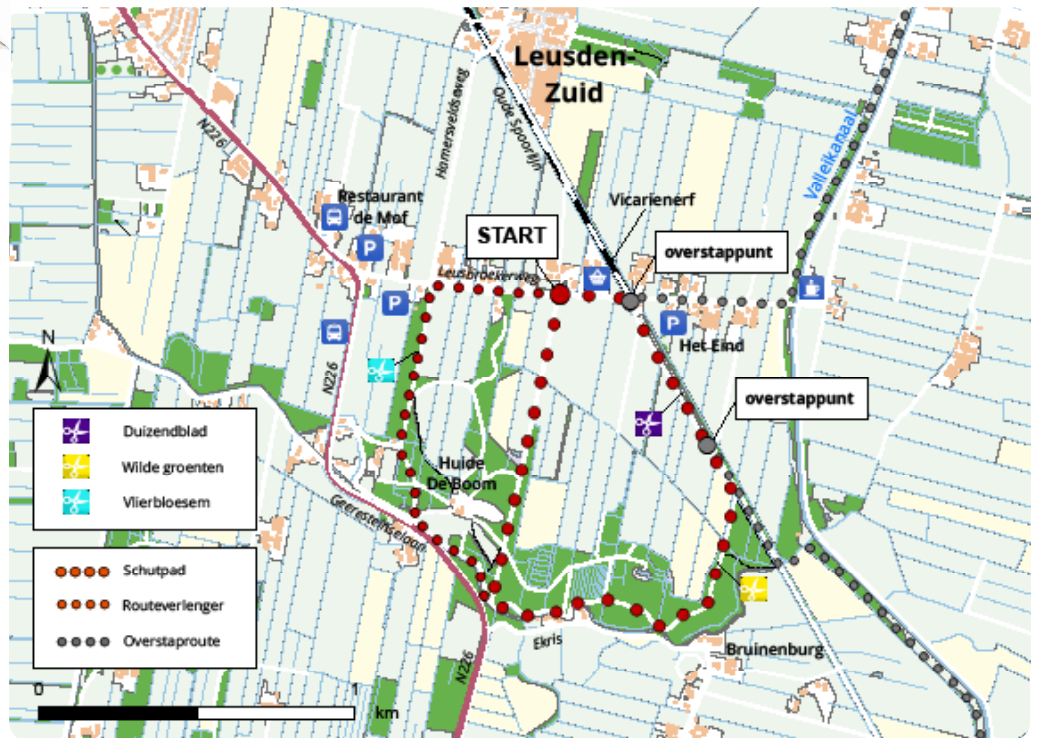
Leusbroekerweg
tegenover huisnr. 11 Leusden

Openbaar vervoer

Bushalte De Boom,
Woudenberg

Horeca

Restaurant De Mof
Arhemseweg 93, Leusden



Praktische informatie

- Schutpad is 3,5 km en gemarkeerd in twee richtingen.
- Kijk op de kaart voor de plukplekken.
- Routenavigatie en informatie over landschap en cultuurhistorie is ook beschikbaar via de Klompenpaden app.
- Het Klompenpad is niet geschikt voor kinderwagens en rolstoelen vanwege de smalle en onverharde paden.
- Stevig en waterdicht schoeisel wordt aanbevolen.
- Honden zijn verboden op particuliere delen van het Klompenpad om verstoring van vee en wild te voorkomen. Dit is aangegeven op de openstellingsborden die u aan het begin van het particuliere terrein vindt.

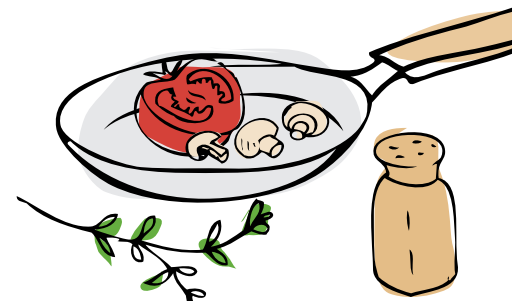
Plukingrediënten

Wilde groenten (juni tot en met oktober), duizendblad (juni tot en met oktober) en vlierbloesem (mei tot met juni).

Plukregels

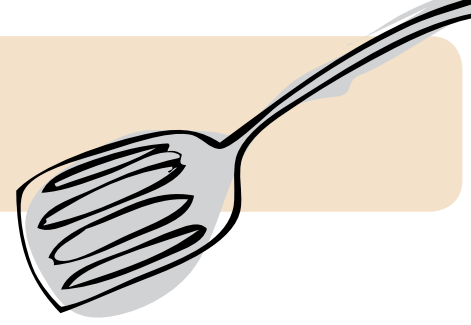
Let op! Pluk en verzamel met respect, liefde en gezond verstand. Niet langs drukke wegen en plekken waar met bestrijdingsmiddelen wordt gespoten. Respecteer andermans eigendommen, volg aanwijzingen van de grondeigenaar of boswachter op en pluk met mate: alleen voor eigen gebruik en dus niet voor commerciële doeleinden.

Laat altijd wat staan, hangen of groeien voor mensen en dieren die na jou komen. Gebruik een goed geïllustreerde flora of raadpleeg het internet als je planten en paddenstoelen nog moet leren kennen. Bij twijfel over de planten, bessen en paddenstoelen: laten staan!





recepten



voorgerecht

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- olijfolie
- 1 wortel, in stukjes
- 1 theelepel kerrie
- 1 theelepel korianderzaad
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1 liter groentebouillon
- vergiet vol wilde groenten, bv
zevenblad, dovenetel,
hondsdraf, kleefkruid,
brandnetel,
weegbree
eventueel
verse
tuinkruiden
klein bekertje
crème fraîche



SOEP VAN WILDE GROENTE

voor 4 personen

Voor het maken van een smakelijke groentesoep hoef je helemaal niet langs de groenteboer. In de natuur zijn voldoende wilde groenten te vinden. Pluk de jonge bladeren van deze planten en gebruik deze in de soep.

Bereidingswijze

- Pel en snipper de ui en pers de knoflook en fruit beide in de olie goudbruin.
- Bak de wortelstukjes even mee en voeg kerrie, paprikapoeder en korianderzaad toe.
- Was de wilde groenten en snijd ze in stukjes.
- Voeg de wilde groenten en de bouillon en eventueel verse tuinkruiden toe en laat de soep 15 minuten op een zacht vuurtje pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg een klein bekertje crème fraîche toe en pureer de soep met de staafmixer.
- Serveer met stokbrood met geraspte kaas uit de oven.



hoofdgerecht

- 500 gram voorgekookte aardappelschijfjes
- 1 prei, in ringen
- 4 lente-uitjes, in ringen
- 1 teentje knoflook
- 150 gram gemengde jonge blaadjes en bloemhoofdjes van duizendblad
- olijfolie om in te bakken
- 4 eieren
- 50 ml melk
- snufje zout en peper
- 75 g kaas
- 100 gram chorizo, in blokjes
- 200 gram cherrytomaten, gehalveerd
- een paar blaadjes peterselie

SPAANSE TORTILLA MET DUIZENDBLAD

voor 4 personen

Dit is de Spaanse variatie op een omelet of frittata. Omdat er aardappels in zitten vult deze tortilla erg goed. Om de tortilla extra smakelijk te maken gebruik je verschillende kruiden waaronder duizendblad. Dit plantje werd, voordat hop werd ontdekt, ook gebruikt voor het brouwen van bier. Bij de biologische zuivelboerderij Vicariënerf kun je geraspte kaas, eieren en melk kopen.

Bereidingswijze

- Was de blaadjes van het duizendblad. Verwijder eventueel de dikke nerven.
- Verhit de olie in een koekenpan en bak de prei en uitjes samen met de blaadjes en bloemhoofdjes van het duizendblad 5 minuten.
- Voeg de aardappelen en chorizo toe en bak deze 2 minuten mee.
- Klop de eieren los met de peper, zout, melk en kaas. Giet over het aardappelmengsel. Voeg de tomaten toe en strooi de fijngesneden peterselieblaadjes er overheen.
- Zet het vuur laag en bak de aardappelomelet met een deksel op de pan 15-20 minuten tot de bovenkant is gestold. Doe een deksel op de pan en laat de omelet op een zacht vuurtje gaar worden zonder de omelet te keren.
- Snijd de aardappelomelet in punten en verdeel over de borden.





VLIERBLOESEMIJS MET BANAAN

voor 4 personen

nagerecht

1 handjevol vlierbloesems
zonder steeltjes
geraspte schil van 1
biologische citroen
ca. 250 ml water
2 rijpe bananen
2 eetlepels honing
1 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel gemberpoeder
150 gram
aardbeien



De bloemen van een vlier bevatten veel geur en smaak. Schud de schermen na het plukken even uit om eventuele insecten kwijt te raken. Doe dit niet te wild, anders schud je ook het stuifmeel eruit. Verwijder alle groene steeltjes totdat je alleen de bloesems overhoudt. De honing kun je halen bij de biologische zuivelboerderij Vicariënerf.

Bereidingswijze

- Doe de vlierbloesems en de citroenrasp in een glazen pot en schenk hier kokend water overheen. Doe het deksel op de pot en laat deze een nacht staan.
- Giet het mengsel door een zeef en vang het water op. De bloesems worden verder niet gebruikt en kunnen op de composthoop worden gegooid.
- Voeg de bananen, honing, kaneel en gember aan het water toe en pureer alles met de staafmixer.
- Giet de puree in een diepvriesdoos en zet deze in de vriezer. Laat met het deksel op de doos 1 tot 1,5 uur bevriezen, roer alles goed door met een vork en zet meteen terug in de vriezer. Herhaal dit enkele keren totdat de gewenste dikte bereikt is.
- Schep met een ijslepel bolletjes ijs in glazen schaaltes en garneer met schijfjes aardbei.

Biologische zuivelboerderij Vicariënerf
Leusbroekerweg 17
3832 BG Leusden

Veel kookplezier
www.klompennaden.nl

