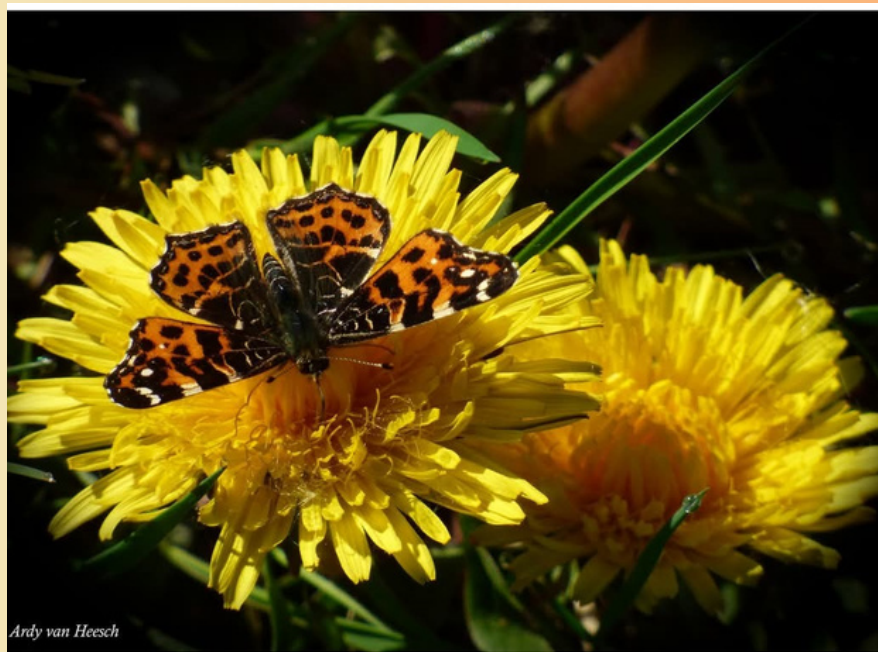


Nieuwsbrief

HOBBYBOERDERIJ
DE MIDDENSCHANS

25-05-2025



Alles groeit en bloeit..

We zitten alweer eind Mei. Wat gaat de tijd toch snel. Dat komt doordat we nu volop bezig zijn in de kruidentuin en moestuin.

Steeds meer kruiden komen op. Sommigen staan al volop te bloeien.

De pompoenen worden uitgeplant op het veld. De bonen gaan de grond in.

De eerste peultjes kunnen bijna geoogst worden.

De tomatenplanten groeien hard in de kas en de paprika's en pepers wennen aan de buitentemperatuur.

Nu breekt een leuke tijd aan, want iedere dag probeer ik iets uit onze eigen tuin in de maaltijd te verwerken. Zodat we elke dag een beetje kunnen genieten van al het lekkers wat de natuur ons geeft.

En de dag sluiten we vaak af met een heerlijke kop verse munt, vlierbloesem, citroen verbena of citroenmelisse thee.

Zo blijft het iedere dag een feestje om met je eigen groentes en kruiden te werken.

En ik kan je zeggen; zo'n dag verveelt nooit.

Inhoud:

Alles groeit en
bloeit..

Plant van de
maand

Recepten

Wat is dit en waar
dient het voor?

Kruidentips



Plant van de maand: De vlier “bloesem”

De vlier: Latijnse naam: Sambucus Nigra
Sambucus is afgeleid van het Griekse woord “Sambuka” wat fluit betekent. In de oude Griekse tijd werden van de jongen vlierstammen fluiten gemaakt. Of het komt van Smabyke wat voor een harpje staat, wat vroeger van vlierhout gemaakt werd.

“Nigra” betekent zwart en slaat op de bessen van de struik.

In de volksmond word de Sambucus Nigra ook wel genoemd: Gewone vlier, Zwarte vlier, Flierenhout, Holderboom, Vlierder, Vledder, Boltenboom.

Een boom van een struik

De vlier is een struik, geen boom. Ook al kan ze wel 7 meter hoog worden.

Je vindt vlier in het wild, in struikgewassen en bossen. Maar ook gecultiveerd in tuinen.

Vlier houdt van voedselrijke, stikstofrijke vochtige klei of kalkrijke grond. Het liefst staat ze op een zonnige plek of waar halfschaduw is.

De vlier komt spontaan op allerlei plekken op, omdat de vogels (vooral spreeuwen en lijsters) de zaden van de bessen uitpoepen.

De vlier heeft veel te bieden.

Eind mei/begin juni verblijdt ze het landschap met grote crème-witte schermbloemen die heerlijk ruiken en waar je veel mee kunt doen.

Aan het einde van de zomer zijn de bloemen omgetoverd tot grote trossen diep paars/zwarte besjes die heel geneeskrachtig zijn.

Deze bessen moet je trouwens niet rauw eten, maar verwerken (warm). Ze zijn rauw licht giftig en bij het overmatig rauw eten ervan krijg je braakverschijnselen. Wanneer de bessen gekookt zijn is dit gif verdwenen.

Naast de bloemen en bessen zijn ook de jonge bladeren te gebruiken en de bast.

In deze nieuwsbrief gaat de aandacht naar de bloesem, omdat die nu in het voorjaar aanwezig is.





Omdat de Vlier niet zo lang bloeit, heb je maar een paar weken om de Vlierbloesem te plukken.

Dit doe je liefst in de ochtend en bij zonnig weer.

Let erop dat je de plant zo min mogelijk beschadigt. En probeer zoveel mogelijk van het gele stuifmeel op de bloemen te laten zitten, omdat juist dit voor de lekkere smaak zorgt en hier de gezonde ingrediënten in zitten.

Voorzichtig plukken dus!

Na het plukken, de bloemen even uitleggen zodat eventuele kleine beestjes eruit kunnen kruipen. En NIET wassen, omdat daarmee al het stuifmeel wegspoelt.

Vlier herkennen

De vlier is een struik, maar ziet er vaak als een boom uit omdat hij wel 7 meter hoog kan worden.

De bladeren zitten per 3 tot 7 bladeren bij elkaar. Het blad is 5 tot 10 cm lang, het is eivormig en is aan de zijkanten gekarteld. De bloem: de bloemen zitten in schermen bij elkaar. De bloemen zijn wit, stervormig en de helmknoppen licht geel. De schermen zijn tussen de 8 en 25 cm doorsnede.

Ze hebben een zoete geur. De bloemen zijn te zien in mei en juni.

De vrucht: Op het einde van de zomer hangt de vlier vol met trossen zwarte / diep paarse bessen. Ze zijn rijp tussen augustus en oktober.

Van de vlierbloesem vers geplukt kun je een heerlijke thee zetten, of er bijvoorbeeld

vlierbloesempannenkoekjes mee maken. Je kunt de vlierbloesem ook in gebak verwerken of er lekkere koekjes van bakken.

De bloesem wordt ook verwerkt tot siroop, in nagerechten gebruikt of er wordt een licht alcoholisch drankje van gemaakt – variërend van wijn, bier tot champagne.

De bloesem bevat namelijk een natuurlijk gist dat alcoholvorming tot stand brengt.

Je kunt de bloesem ook drogen zodat je er gedurende het jaar thee van kunt zetten (goed bij verkoudheid).

Maar Vlierbloesem wordt ook verwerkt in cosmetische producten.

Een infuus van de bloemen wordt gebruikt:

- als reinigende en verzachtende lotion
- om rimpels te voorkomen
- als huidversterkende lotion
- als oogmasker
- in een aftershave ter verzachting van wondjes

De vlier is dus een prachtige plant en een van mijn favorieten.

Gelukkig hebben wij dan ook veel vlierstruiken in onze tuin staan.

Vlierbloesem Gelei

Vlierbloesem gelei

Ingrediënten

- 500 ml water
- 15 vlierbloesemschermen
- Sap van 2 citroenen
- 500 gram geleisuiker

Instructies

- Neem een pot of kan, doe er de bloesems in en overgiet met 500ml koud water en voeg het sap van 2 citroenen toe. Dek af en laat een dag trekken. Zet op een koele plek.
- Zeef het sap en doe deze in een kookpot. Voeg de geleisuiker toe, breng aan de kook en laat 1 minuut doorkoken.
- Steriliseer intussen je potjes en vul ze daarna op met de warme gelei.
- Sluit meteen en laat afkoelen.



Vlierbloesem Beignets

Voor vier stuks

- 4 volle toppen vlierbloesem
- 1 flesje bier of spa rood
- 1 snufje bakpoeder
- Zout
- +/- 8 volle el bloem
- Zonnebloemolie om te frituren
- Serveertip: poedersuiker

Zo ga je te werk

- Pluk de vlierbloesem en eventuele versiering, bijvoorbeeld leuke bloemetjes, uit de natuur.
- Zet alvast je frituur aan tot 180 graden en maak ondertussen het beslag.
- Voor het beslag mix je bier of spa rood, bakpoeder, zout en bloem met een garde in een kom door elkaar.
- Doop de vlierbloesem in je beslag en strijk af aan de rand van de kom.
- Leg je vlierbloesem in het frituurvet.
- Als ze een goudgele kleur hebben kun je de vlierbloesem uit de pan halen en op een servetje leggen om uit te lekken.
- Serveer de vlierbloesem met een beetje poedersuiker eroverheen.
- Let op: de steeltjes eet je niet op.



Vlierbloesem siroop

Vlierbloesem siroop

- 25 stuks vlierbloesemschermen of meer
- 1 citroen
- 1 kilo suiker per liter water



Bereidingswijze:

- Schud de vlierbloesem voorzichtig uit zodat eventuele beestjes eruit vallen. Let op: niet onder de kraan afwassen!
- Doe de vlierbloesem in een grote pan of bak en zet net onder water. Laat dit 24 uur staan.
- Zeef het mengsel eerst door een fijne zeef en daarna door een kaasdoek. Vang het vocht op. Gooi de bloemen weg. Meet af hoeveel vocht je dan over houdt. Per liter vocht weeg je een kilo suiker af.
- Doe het vocht met de suiker, schil van de citroen en het citroensap in een pan en breng dit rustig aan de kook. Laat dit rustig pruttelen tot alle suiker is opgelost. Verwijder de citroenschil en giet de siroop in een schone flessen en sluit af.
- Bewaar de siroop op een droge en koele plek. Na openen bewaren in de koelkast.

Vlierbloesem likeur

Ingrediënten:

- 1 liter neutraal smakende alcohol met 40% alcohol (bijvoorbeeld wodka, jenever of brandewijn)
- 15 grote jonge vlierbloesemschermen met veel stuifmeel
- 200 gram rietsuiker (of eventueel kristalsuiker)
- 1 grote biologische citroen

Doe alles in een grote (weck) fles.

Wil je niet dat de citroen gaat overheersen dan laat je de ingrediënten 48 uur staan alvorens te zeven. Hoe langer hij staat hoe meer citroensmaak hij zal krijgen.

Doe het gezeefde sap daarna in een schone steriele fles.

Vlierbloesem cocktail:

- Vlierbloesem likeur
- Witte mousserende wijn
- Citroenschijfje
- Takje rozemarijn
- Blauwe besjes



Bereiding:

Vul het glas met 25 ml vlierbloesem likeur. Voeg het citroenschijfje en de mousserende wijn toe. Garneer met een takje rozemarijn en wat blauwe besjes.

Een feestelijk begin van elke avond!



Wat is dit en waar dient het voor : Etenstrager (rantangs)

Emaillie etenstragers, vaak ook wel "rantangs" genoemd, werden en worden nog steeds gebruikt voor het vervoeren en bewaren van maaltijden. De belangrijkste toepassingen en voordelen waren:

- * Transport van maaltijden: Ze waren ideaal voor mensen die hun lunch of avondeten meenamen naar werk, zoals boeren en arbeiders.

De etenstragers bestaan uit meerdere, op elkaar gestapelde compartimenten. Dit is een kenmerkend ontwerp dat het mogelijk maakt om verschillende gerechten gescheiden te houden, bijvoorbeeld een hoofdgerecht, en een bijgerecht of dessert.

- * Draagsysteem: De etenstragers hebben een metalen beugel met een handvat aan de bovenkant. Dit systeem klemt de bakjes stevig bij elkaar en maakt het gemakkelijk om de rantang te dragen. De handvatten variëren in materiaal; de middelste heeft een houten handvat, terwijl de andere twee volledig van metaal zijn.

De etenstragers waren in verschillende maten verkrijgbaar.

- * Hygiëne en voedselveiligheid: Emaillie is een glazen laag op metaal. Deze gladde, niet-poreuze afwerking zorgde ervoor dat voedsel geen smaak van het metaal overnam en dat bacteriën zich niet gemakkelijk konden vermenigvuldigen, wat het hygiënisch maakte.

- * Warmtebehoud: Hoewel emaille zelf niet isoleert, behouden de metalen onderdelen van de etenstrager de warmte van het voedsel redelijk goed. Bovendien konden de bakjes soms ook direct verwarmd worden. Vaak werd de etenstrager nog in een doek gewikkeld om de warmte extra vast te houden.

Kruiden tips



Eigen siropen en gelei

De eerste eigengemaakte siropen en gelei zijn weer verkrijgbaar in mijn “schuurke”.

Japanse Duizendknoop gelei
Vlierbloesem gelei
Seringe Siroop
Vlierbloesemsiroop
Paardenbloem gelei

Ook leuk om te combineren met mijn geurbranders, kruiden waxmelts en kruidentheeën in een cadeaupakket!

Astrid Jongbloed
Herborist

Alle thee recepten die ik aanbied, zijn samengesteld door Astrid Jongbloed. Bij haar heb ik de opleiding kruidenthee gedaan en nu volg ik bij haar de jaaropleiding tot kruidenvrouw.



De Tuinen van Weldadigheid

18 mei zijn wij naar de eetbare plantjesmarkt geweest van “De tuinen van Weldadigheid”. Gelukkig hadden wij een heerlijk logeeradres in de buurt, want het was wel 3 uur rijden voor ons, namelijk in Veenhuizen. We hebben de tuinen bekeken en de plantjes markt bezocht en natuurlijk zijn er ook weer de nodige plantjes mee naar huis gegaan om hier verder mee te gaan kweken.



Volg mij nu ook op TikTok

**Hobbyboerderij de
Middenschans
@ardyvanheeschvank**

**Hier deel ik regelmatig leuke
recepten.**

**De volgende
nieuwsbrief zal op
29 Juni
verschijnen**

- Bij klachten of kwalen zijn kruiden heel goed inzetbaar.
- Dit zijn dan klachten of kwalen waarvan de huisarts zegt: “pak maar een paracetamolletje”.
- Bij ernstige of langdurige klachten altijd een arts raadplegen.
- Let op: bij medicijn gebruik altijd je arts raadplegen bij gebruik van kruiden. Sommige kruiden kunnen de werking van reguliere geneesmiddelen verstoren.
- Bij zwangerschap, zogen of kinderen onder de 12 jaar altijd even goed nalezen/ navragen of je de kruiden wel mag gebruiken.

