

Bernadette Wörndl

DE SMAAK

verzamelen · beleven

VAN

ontdekken · genieten

HET BOS

STERCK & DE VREESE



INHOUD

Voorwoord, *blz. 8*

Zo gebruik je dit boek, *blz. 11*

LENTE

Kleurrijke wildekruidensalade met
hondsdraf-geitenkaasballetjes,
blz. 16

Hazelnoot-ei op tuinbonensalade
met daslookbloemen, *blz. 21*

Daslookkappertjes, *blz. 23*

Daslookpesto, *blz. 23*

Daslooktortellini, *blz. 24*

Gemarineerde zalmforel met
klaverzuring-duizendblad-
yoghurt, *blz. 26*

Dennentoppenzout, *blz. 31*

Dennentoppenhoning, *blz. 33*

Dennentoppensiroop, *blz. 33*

Dennentoppenboter, *blz. 34*

Dennentoppenolie, *blz. 34*

Dennentoppenazijn, *blz. 35*

Dennentoppenijs, *blz. 35*

Negenkruidensaus met nieuwe
aardappelen en zachtgekookt ei,
blz. 38

Dolma's met esdoornbladeren,
blz. 41

Morieljetoast, *blz. 42*

Wild konijn in mosterdsaus met
beukenzaalingsalade, *blz. 47*

Meibowl, *blz. 52*

Lievrouwewedstrosiroop, *blz. 54*

Vlierbloesemcake, *blz. 57*

Vlierbloesemsiroop, *blz. 59*

Vlierbloesemwater, *blz. 59*

Vlierbloesem-oxymel, *blz. 60*

Gedroogde vlierbloesems, *blz. 60*

Vlierbloesemthee, *blz. 61*

Verkoudheidsthee, *blz. 61*

Vlierbloesemazijn, *blz. 64*

Vlierbessenkappertjes, *blz. 64*

Paardenbloemijs-affogato, *blz. 66*

Viooltjessorbet met kattentongen,
blz. 69

ZOMER

Nocino, *blz. 75*

Nocino-aperitief, *blz. 76*

Walnootbladerenijs, *blz. 76*

Zwarte noten, *blz. 77*

Alpendennenlikeur, *blz. 77*

Bosbessenkoekjes met melk, *blz. 82*

Bosbessenontbijtdrank, *blz. 82*

Muesli met blauwe bosbessen,
blz. 85

Bramenscones, *blz. 86*

Morellenijsslolly's, *blz. 89*

Gedroogde kersen, *blz. 89*

Morellen-cobbler, *blz. 91*

Eendenborst met sjalotjes, morellen
en knapperige veldsalie, *blz. 92*

Wildzwijnburger, *blz. 95*

Kornoeljebessenjam, *blz. 96*

Nep-olijven (ingemaakte
kornoeljebessen), *blz. 97*

Brandnetel-ricotta-pizza, *blz. 101*

Toast met aardappelcrème en cantharellen, *blz. 102*

Cantharellenragout met pretzelknoedels, *blz. 105*

Ingemaakte cantharellen, *blz. 108*

Beukenhout-zalmforel van het kampvuur, *blz. 111*

Meringues, slagroom en bosaardbeien, *blz. 114*

HERFST

Ricotta-gnudi met paddenstoelen en salieboter, *blz. 118*

Grote parasolzwammen met tartaarsaus, *blz. 122*

Eekhoortjesbroodsalade met salsa verde, *blz. 127*

Alpendennenpittentaart, *blz. 131*

Vlierbessencompote met kwarkknoedels, *blz. 133*

Pasta met walnotensaus, *blz. 134*

Fazantragout met bospaddenstoelen, *blz. 137*

Reerugfilet met pompoencrème en grote sponszwam, *blz. 140*

Reelever met sjalotjes en peren, *blz. 143*

Reebout op een bosbedje, *blz. 145*

Haverhoutpap met bramen, *blz. 148*

Dennennaalden-panna-cotta, *blz. 149*

Alpendennenstrooisel, *blz. 149*

Appel-bramen-pie, *blz. 151*

Eekhoortjesbroodsoep, *blz. 154*

WINTER

Hertenragout met rode bieten en kwetsen, *blz. 158*

Eendenconfit met dennennaalden en knolselderijpuree, *blz. 161*

Engelenogen, *blz. 164*

Walnoten-vruchtenbrood, *blz. 167*

Zuurbessen-glögg, *blz. 168*

Gebrande hazelnoten, *blz. 171*

Register, *blz. 174*

Dankwoord, *blz. 181*

Team, *blz. 182*

Colofon, *blz. 184*

PLANTEN PORTRETTE

HONDSDRAF, *blz. 19*

KLAVERZURING, *blz. 28*

PAARDENBLOEM, *blz. 37*

MORIELJE, *blz. 44*

LIEVEVROUWEBEDSTRO, *blz. 51*

VLIER, *blz. 63*

VIOOLTJE, *blz. 70*

BOSVRUCHTEN, *blz. 80*

GELE KORNOELJE, *blz. 99*

CANTHAREL, *blz. 106*

GROTE PARASOLZWAM, *blz. 121*

EELHOORNTJESBROOD, *blz. 128*

ZILVERDEN, *blz. 153*







A

Als ik naar het bos of over de velden kijk, op een zonnige herfstdag het kleurenspeel bewonder of door het bos loop en het geritsel van de bladeren hoor, dan maakt mijn hart een sprongetje van geluk.

Het verbaast me dan ook niet dat een oude, in Japan erkende natuur-geneeswijze mensen aanraadt zich onder te dompelen in het bos – dit wordt ‘bosbaden’ genoemd. Je zou ook kunnen zeggen: aandachtig, zonder oordeel en met een alerte geest bewust de sfeer van het bos waarnemen, met alle zintuigen, om de helende kracht van het bos volledig in je op te kunnen nemen.

En als we rustig naar onszelf luisteren en ons afvragen wat goed voor ons is, dan weten we het: het is de natuur, waar we van houden, en het is liefde, die we voortdurend zoeken en nodig hebben.

Enkele van de mooiste herinneringen uit mijn jeugd zijn met mijn grootouders het bos in gaan om hout voor de open haard te sprokkelen en toevallig een paar grote parasolzwammen voor het middageten vinden. Of een middagdutje doen in de wijngaard van mijn opa, of een heel weekend lang bessen plukken op

de bergweide van mijn oom. Om deze geluksmomenten opnieuw te beleven hoef ik alleen maar een korte wandeling in het bos te maken. Gewoon daar zijn is al genoeg om al die mooie herinneringen op te roepen.

En dan zijn er nog de verrassende, onverwachte momenten, die me onderdompelen in iets nieuws. Iets wat niets met het dagelijks leven te maken heeft, maar me vertraagt en afleidt.

Ik vind paddenstoelen en bessen, ontdek wilde kruiden, noten en andere boomvruchten. Als ik dingen verzamelen, kan ik mijn gedachten uitschakelen en helemaal tot mezelf komen.

Als ik dan weer mijn dagelijkse activiteiten opneem, merk ik pas hoe goed die afleiding en afwisseling voor me zijn. Zorgen, stress en problemen worden gerelativeerd. Heel even ben ik de tijd en het dagelijks leven totaal vergeten. En in mijn hoofd ontstaat ruimte voor nieuwe recepten en combinaties.

Dat geeft me kracht en maakt mijn ziel, maar ook mijn keuken, gelukkig.

De mooiste bijkomstigheid is de gezamenlijke maaltijd daarna, waarbij de bijzondere oogst wordt gevierd. Het moment waarop je beseft dat een bord met zelfgeplukte of zelfverzamelde lekkernijen het allerlekkerst is. Voor mij is dat geluk in zijn puurste vorm.

Als je bramenjam uit de winkel, of jam gemaakt van bramen uit de winkel, vergelijkt met jam van zelfgeplukte bramen, merk je meteen dat ze niet hetzelfde smaken. De jam van zelfgeplukte vruchten zal vanwege de vele mooie herinneringen altijd iets heel bijzonders blijven.

Daarom is het belangrijk altijd op zoek te gaan naar de beste kwaliteit, ook bij producten die we niet zelf kunnen verzamelen, kweken of bejagen. Als we ervoor kiezen met weinig, maar bijzonder waardevolle en goede ingrediënten te koken, worden we altijd beloond met een goede smaak. Als ik de mensen en de geschiedenis achter de producten ken, weet ik hoe ze gekweekt zijn of geleefd hebben, hoe er met het voedsel is omgegaan en waar het vandaan komt. Dat maakt een groot verschil. Want dan kan ik erop vertrouwen dat het

mensen zijn die net zo'n passie voor hun vak hebben als ik voor koken heb.

Mijn grootste inspiratiebron is de natuur. Daar worden afzonderlijke ingrediënten recepten, worden kleuren smaakcombinaties en worden geuren gerechten. Dat is precies wat veel recepten in dit boek gemeen hebben. Ze leven van het moment, van de herinnering, van de aandacht die wij in onze geest beoefenen. Dat werkt meditatief en helend, en is doorslaggevend voor wat een maaltijd zo goed maakt.

Misschien is bosbaden een mooie gelegenheid om een korte reis naar het verleden te maken en gewoon in het bos te mogen zijn. Net als toen we nog kind waren.

*En ik ga het bos in,
om mijn verstand te verliezen
en mijn ziel te vinden.*

JOHN MUIR



*Zo gebruik je dit boek***B**

ij het **VERZAMELEN** van vruchten, paddenstoelen, wilde kruiden en dergelijke is het altijd verstandig een gidsje bij je te hebben, zodat je kunt controleren of je echt de juiste en eetbare dingen in handen hebt.

De **OOGSTTIJD** en de rijpheid van vruchten, paddenstoelen, kruiden, bloesems en knoppen lopen gedurende de seizoenen op natuurlijke wijze in elkaar over en kunnen onder invloed van het weer per jaar verschillen. Daarom is het belangrijk de natuur bewust te observeren, zodat je haar jaar na jaar steeds beter leert kennen.

De recepten in dit boek zijn bedoeld voor **4 PERSONEN**, tenzij anders aangegeven.

Voor alle recepten geldt dat je alle ingrediënten, vruchten, groenten, kruiden en sla voor gebruik **GOED MOET WASSEN** en droogdeppen. Veeg paddenstoelen goed schoon en borstel eventuele restjes aarde of zand eraf – je kunt ze beter niet wassen, tenzij ze extreem zanderig zijn.

De **OVENTEMPERATUUR** geldt voor boven- en onderwarmte, tenzij expliciet wordt vermeld dat je de hete-luchtoven moet gebruiken. Alles wordt in het midden van de oven gebakken, tenzij anders aangegeven.

VLOEISTOFFEN (behalve olie) worden bij hoeveelheden van minder dan 1 liter vanwege de nauwkeurigheid – en omdat het naar mijn ervaring praktischer is – afgewogen en dus aangegeven in grammen. Omdat er op de meeste verpakkingen milliliters staan, geldt voor het gemak het volgende: als je iets koopt, kun je ervan uitgaan dat 1 milliliter gelijkstaat aan 1 gram – tijdens het koken kun je het product alsnog exact afwegen. Ik geef de inhoud van potten en flessen aan in milliliters, omdat de meeste fabrikanten die maataanduiding gebruiken.

Voor het vullen moet je inmaakpotten en -flessen **AFWASSEN MET HEEL HEET WATER** of liever nog uitkoken. Daardoor worden ze steriel en ontstaat er geen schimmel in de houdbare producten. Daarnaast is het verstandig de producten op een koele, donkere plek te **BEWAREN**, zodat je al je mooie producten niet voor niets hebt verzameld en ingemaakt.

Bij gebak, dressings en ijs kun je een extra portie of restjes overhouden **VOOR DE VOLGENDE DAG**. En dat is maar goed ook, omdat het altijd fijn is om iets lekkers nog een keer te eten en veel dingen de volgende dag nog beter smaken en een heerlijke klikjesmaaltijd vormen.

Ik zou in mijn recepten het liefst aanwijzingen gebruiken als ‘een handvol van dit’, ‘een snufje van dat’, ‘een scheutje van dit’ en ‘een vleugje van dat’. Maar dat kan natuurlijk niet. Ik wil je wel aanmoedigen om meer zelfvertrouwen in de keuken te hebben; meer **UIT TE PROBEREN**, recepten aan te passen aan je eigen smaak,

ze te veranderen naar gelang van je humeur, het seizoen, het weer en de streek, anders te interpreteren, eventueel fouten te maken en daarvan te leren. Zo proef je elke keer iets anders en vervel je je nooit.

Het is dus absoluut toegestaan – sterker nog, ik raad het je aan – niet alleen de hoeveelheden, maar ook de ingrediënten aan te passen aan je **PERSOONLIJKE VOORKEUR**. Zo wordt elk gerecht een echte feestmaaltijd. Het is daarbij altijd belangrijk zorgzaam en liefdevol met het voedsel om te gaan, alles te gebruiken en niets te verspillen.

Hoewel alles zorgvuldig onderzocht en gecontroleerd is, wordt alle informatie onder voorbehoud gegeven. De auteur en uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid. De informatie over de geneeskrachtige werking van planten is niet bedoeld als suggestie voor zelfmedicatie en is geen vervanging voor het raadplegen van medische of farmaceutische deskundigen.

Geniet van
de schoonheid van
de diversiteit!





VIOOLTJES-KATTENTONGEN BLZ. 69



DOLMA'S MET ESDOORNBLADEREN BLZ. 41



A lush green meadow with pink and yellow wildflowers in the foreground, and a dense forest of tall, thin trees in the background.

LENTE

Kleurrijke wildekruidensalade met honsdraf-geitenkaasballetjes

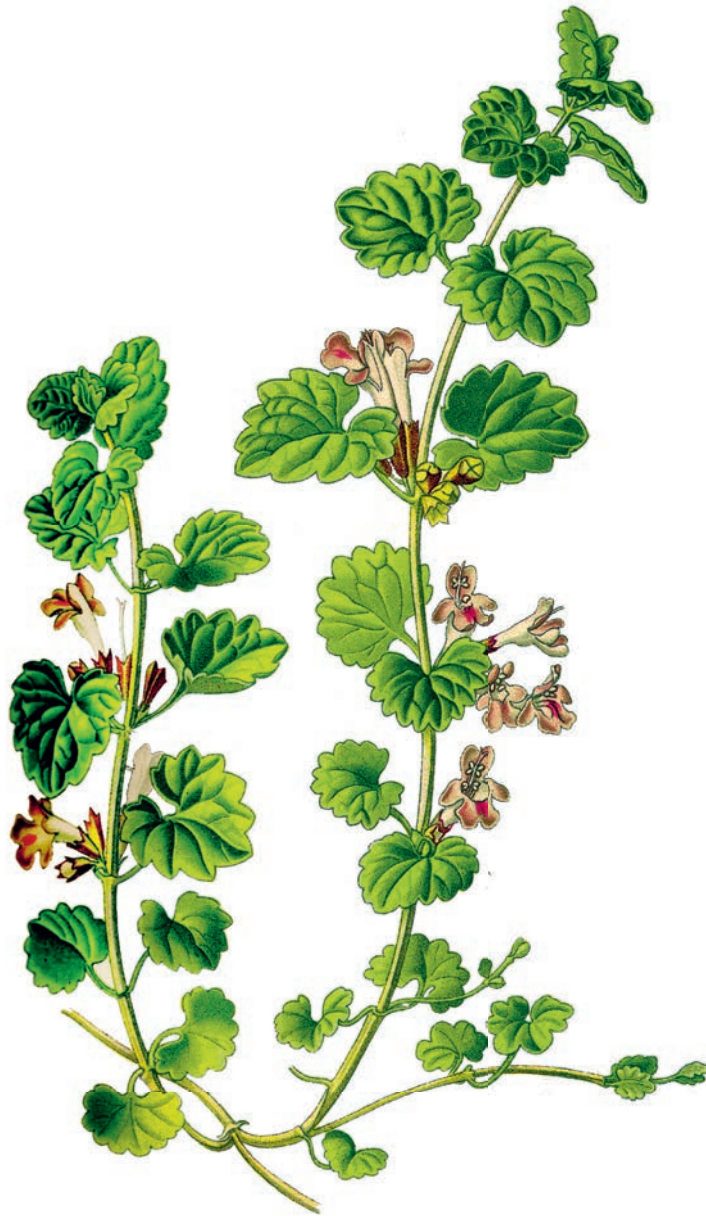
Een oplettende blik en een beetje kennis – meer heb je niet nodig voor deze salade. Als je weet en ziet welke wilde kruiden eetbaar zijn en door de natuur aan ons worden gegeven, koop je nooit meer sla. Het is altijd aan te raden een gidsje over wilde kruiden mee te nemen als je kruiden gaat plukken.

<p><i>150 g gemengde blaadjes en ♣ wilde kruiden (zoals jonge beukenblaadjes, duizendblad, paarden- bloemblad, madeliefjes, zevenblad, smalle weegbree, honsdraf, waterkers, veldzuring, glad walstro, brandnetel, klaverzuring, dovenetel, sleutelbloem)</i></p>	<p><i>1½ el van elk: hazelnootolie en olijfolie 1 el ♣ Dennentoppenazijn (zie blz. 35) of wittewijnazijn 1 tl ♣ Vlierbloesemsiroop (zie blz. 59) 250 g verse geitenkaas 4 el ♣ honsdrafbloemen zout versgemalen zwarte peper</i></p>
---	--

1. Meng de blaadjes en wilde kruiden met de twee soorten olie, de azijn, siroop en zout en peper. Breng de salade op smaak.
2. Verdeel de geitenkaas in stukjes ter grootte van een theelepel en draai er balletjes van. Wentel ze door de honsdrafbloemen en serveer ze met de salade.

Lekker met goed zuurdesembrood of brioche.





Hondsdrif (Glechoma hederacea)