



## LENTE!!! Nieuwsbrief Project 7-blad maart

Zoals je ongetwijfeld al hebt gezien is het witte landschap verdwenen, letterlijk als sneeuw voor de zon. We hebben al een aantal mooie dagen gehad waarbij de zon goed aan het schijnen was.



De temperaturen gaan omhoog en dat brengt de lente naar ons toe.

Overall komen groene delen van kiemplantjes omhoog; de planten komen weer tot leven!

Gelukkig kunnen wij daar ook van meegenieten. De kiemplanten van de daslook, kraailook, vogelmuur, kleefkruid en fluitenkruid. Al deze planten zitten vol voedzame stoffen die de kiemplanten nodig hebben om te groeien. Daarom zijn deze jonge scheuten het voedzaamst als ze nog niet volgroeid zijn.

Er zit onder andere veel vitamine C in, zo zijn speenkruidblaadjes kleine vitamine C bommetjes!

Naast eetbare planten kom je ook in de lente nog eetbare paddenstoelen tegen, zoals de judasoor.



Deze paddenstoel groeit meestal op de vlier. Dat is een struik die je later in het jaar kunt gebruiken voor zowel de bloesem als de bessen. Je kan de judasoor herkennen aan de donkere bruine kleur en de contouren van een echt oor.

Het voelt zelfs als een oor aan oftewel naar kraakbeen.

De judasoor heeft geen smaak maar kan meegekookt worden met bijvoorbeeld rijst of pasta.



Zelf heb ik deze week vogelmuur gevonden en een aantal grote judasoren geplukt.

Deze natuurproducten kun je erbij doen of later toevoegen aan je pasta- of rijstgerecht. Het resultaat is altijd smaakvoller met producten die recht uit de natuur komen!

Jochem Hagoort  
Wildplukgids Project 7-blad

---