

**Creatief
met natuur**

© 2023 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, Germany

Original title: Hecker, Mach was draus.

Mit der Natur durch Frühjahr und Sommer

© 2022 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, Germany

Original title: Hecker, Mach was draus.

Mit der Natur durch Herbst und Winter

Nederlandse editie: © 2024 –
Uitgeverij Sterck & De Vreese

Omslagontwerp Mijke Wondergem
Boekverzorging: Hermen Grasman
Fotografie: Frank Hecker

NUR 421 | 428
ISBN 978 90 6471 161 5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Uitgeverij Sterck & De Vreese, postbus 234, 8400 AE Gorredijk, Nederland –info@sterckendevreese.nl.

Sterck & De Vreese is een imprint van
20 Leafdesdichten en in liet fan
wanhoop bv

www.sterckendevreese.nl

Creatief met natuur

Plukken
verzamelen
verwerken

Katrin en Frank Hecker

Sterck & De Vreese

Inhoud

Over dit boek 8

Creatief met natuur – Lente

Madeliefjesolie 13
Kruiden in ijsblokjes 14
Voorraadjes nestmateriaal 17
Kruidige bospesto 20
Meitophoning 22
Daslook in een cup 26
Huizen voor wilde bijen 29
Bijenhôtel in hardhout 31
Lievevrouwbedstro-siroop 33
Plantaardige chips 34

Creatief met natuur – Zomer

Regenboog-bloemen-zout 39
Muntlimonade 43
SOS-insectenbeet 44
Vaarwel theezakjes 46
Pannenkoeken met rode klaver 48
Mini-bloemenvijver 50
Zalf uit de pan 53
Bloemenprints 57
Insectendrinkplaats 61
Wildebloemenwijn 62
Lavendel vlechten 65
Tijmhoning 66
Bosaardbeien-crumble 68
Hangende boeketten 71

Creatief met natuur – Herfst

Balsamicoazijn van bramen 75
Kruiden roken 76
Wierookbundels maken 78
Vlierbessenjam 81
Zaadzakjes 82
Hoplikeur bereiden 86
Seizoenskrans 88
Groen krachtvoer 91
Hazelnoot-chocoladepasta 94
Meidoorn-vruchtenwijn 96
Paardenbloemwortel-koffie 99
Kastanje warmtekussen 103

Creatief met natuur – Winter

Punch van wilde vruchten 106
Zout van sparrennaalden 108
Walnootpesto 111
Goud uit het bos 112
Sleedoornpittenkussen 116
Sfeervol boslicht 119
Lekkers in een kopje 120
Mezenkoekjes en voederkegels 122
Adventster van takjes 124
Windlicht van ijs 129
Wierook branden tijdens de
Rooknachten 130

De auteurs aan het woord 135





Over dit boek

Dit boek nodigt uit om met open ogen te kijken naar de rijkdom van de natuur om ons heen, om kleine schatten mee naar huis nemen en er wat moois, lekkers of gewoon iets heilzaams van maken. We brengen altijd wel wat mee van onze herfstwandeling: een handvol rijpe bramen, een takje met grillige vorm of een mooi verkleurd blad. Maar wanneer we thuiskomen, weten we niet altijd wat we ermee kunnen doen.

Dit boek zit boordevol ideeën en moedigt je aan om de kruidenheks (of de kruidentovenaar) in jezelf te ontdekken, je smaakpapillen opnieuw te prikkelen, je immuunsysteem op een natuurlijke manier te versterken, oude natuurlijke gebruiken te leren en nieuwe smaken te ontdekken.

Lente en zomer zijn de seizoenen van ontwaken en overvloed in de natuur: je kunt nu smakelijke en helende kruiden vinden die verwerkt kunnen worden tot pittige pesto's, kleurrijke zouten, kostbare oliën en plantenchips. In herfst en winter dwaal je door bossen en velden en vindt dan de lekkerste



DE KLEUREN VAN DE ZOMER VERPAKT IN ZOUT



VLIERBLOESEM LAAT JE DOOR DE WIND DROGEN OM SCHIMMELVORMING TE VOORKOMEN

bramen, vlierbessen of hazelnoten, die je kunt verwerken in lekkere siropen, jam of pasta. Het is ook het moment om zaden uit de bloementuin te verzamelen. Je hebt niet veel kennis of speciale ingrediënten nodig om van je verzamelde schatten natuurlijke hoestsiropen, antieuk-rol of helende honing te maken – je hoeft alleen maar de handen uit de mouwen te steken!

Maar let op! Haal niet te veel uit de natuur. De regel is: niet meer dan een handvol. Wilde bloemen en bladeren zijn namelijk een belangrijke

voedselbron voor wilde bijen, hommels, sprinkhanen, vlinders en vele andere insecten. En waar dat ook maar kan, op het balkon, in de achtertuin, in de schooltuin of in je eigen tuin, geef wilde planten en dieren alle ruimte. Nog een belangrijke waarschuwing: verzamel alleen bladeren en bloemen die je echt heel goed kent of duidelijk kunt identificeren. Veel soorten hebben namelijk oneetbare of zelfs giftige dubbelgangers. Daarom raden we je aan om altijd een goede determinatiegids of een app te raadplegen voor je wilde kruiden gebruikt.



A close-up photograph of a person's hand holding a sprig of a plant with small, white, star-shaped flowers and green, lanceolate leaves. The background is a blurred blue and green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the right side of the image.

Creatief met natuur Lente



DE MADELIEFJES ZIJN LEKKER IN EEN SALADE,
DE MADELIEFJESOLIE IS STREELZACHT VOOR DE HUID

Madelifjesolie

Maai je gazon niet. Zo kun je langer genieten van de kleine madelifjes met het goudgele hartje en de mooie witte blaadjes.

Vroeger vond je madelifjes in elke apotheek, omdat ze een gezonde mix van actieve ingrediënten bevatten die de hele stofwisseling stimuleren, waaronder bitterstoffen, immuunversterkende flavonoïden en helende tannines. Als je de bloemen een tijdje in warme olie laat weken, worden de werkzame bestanddelen geleidelijk erin opgenomen. De madelifjesolie kun je over een salade sprenkelen of als een voedende, helende huidolie gebruiken. Pluk wel madelifjes op plekken waarvan je zeker bent dat er niet gesproeid werd met onkruidverdelger of andere gifstoffen. Madelifjes in de berm van een drukke weg of op plekken waar veel honden

worden uitgelaten zijn ook niet aan te bevelen.

HOE DOE JE HET? Laat de madelifjes 1-2 uur verwelken en vul er een afsluitbare pot voor de helft mee. Giet er warme olijfolie overheen zodat alle bloemen goed onder de olie staan (anders gaan de madelifjes die niet in olie gedrenkt zijn schimmelen). Laat twee tot drie weken trekken, af en toe roeren. Zeef de madelifjes tot slot.

TIP: wil je een fluweelzachte huid? Voeg dan in je badwater 1 theelepel madelifjesolie toe aan 1/2 kopje haveremelk.



EERST DE BLOEMPJES LATEN VERWELKEN



BLOEMEN IN EEN SALADE:
VEEL KLEUR ÉN EETBAAR

Kruiden in ijsblokjes

Kruiden verliezen hun smaak als je ze droogt. Je kunt ze perfect bewaren in ijsblokjes.

Voor lentekruiden als daslook, look-zonder-look en zevenblad duurt het oogstseizoen maar een paar weken. Daarna gaan ze weer ondergronds (daslook) of worden hun bladeren hard en bitter. Deze populaire aromatische kruiden zijn slechts beperkt geschikt om te drogen, omdat hun smaak gemakkelijk verdampt. Als je er toch van wilt genieten in de zomer, kun je ze bewaren in de vorm van handige ijsblokjes.

HOE DOE JE HET? Pluk de kruiden, spoel ze kort met water af en verwijder de grove stelen. Hak de kruiden zo fijn mogelijk en doe ze in de ijsblokjesvorm. Vul de vorm niet volledig, zodat je ook nog water kunt toevoegen (ongeveer halfvol). Meng het water met het sap van een halve citroen en giet dit over de kruiden. Laat een nacht invriezen, daarna kun je de ijsblokjes uit de vorm duwen en in een diepvrieszakje bewaren.



ZACHT EN LICHTGROEN. ZO HOREN
LENTEKRUIDEN ERUIT TE ZIEN



OOK EETBARE BLOEMPJES KUN
JE MAKKELIJK INVRIEZEN



EEN VOORRAAD KRUIDEN IN EEN HANDOMDRAAI.
JE OOGST VOLOP AROMA'S ZONDER VEEL MOEITE