

IN HET BOS



Informatie: eten uit de natuur

In onze bossen kun je wandelen, rennen, klimmen, speuren, uitrusten én eten. Heb jij wel eens een hapje bos gehad? Als je goed zoekt kun je deze planten en bomen wel vinden.



braam

Gewone braam wordt ook wel bosbraam genoemd. Hij komt in alle werelddelen voor. Dit is de braam die je overal tegenkomt in het bos, in heggen en aan de bosrand. Hij houdt van zon en voedselrijke grond, maar kan ook op arme grond groeien. Op de waddeneilanden groeit hij voornamelijk in de vlierbosjes achter de zeereep en in het bos. Als ze rijp zijn mag je op veel plaatsen de duinen in om ze te plukken. Veel dieren en mensen zijn dol op bramen. Ze zijn smakelijk en gezond, vol vitamine C en mineralen. Vanwege hun kleurstoffen werden bramen vroeger ook gebruikt om stoffen en wol mee te verven.



vlierbes

Vlierbessen zijn lekker, maar je kunt ze pas eten als ze tot jam gekookt zijn in een open pan. Er zit blauwzuur in! Vlier groeit bijna overal in bossen, duinen en rivierdalen, waar maar een beetje stikstof in de grond zit. In de jonge duinen groeien vlierstruiken dichtbij zee, nadat duindoorns dat eerst mogelijk hebben gemaakt door stikstof in de grond te brengen. Vlier bloeit in juni met uitbundige schermen witte geurige bloempjes. Daar kun je lekkere limonade en thee van maken. In de herfst zijn de trossen zwarte, glanzende bessen rijp. Dit valt samen met de trektijd van veel vogels die de bessen eten.



duindoorn

Als in de herfst de oranje bessen de duinen kleur geven is duindoorn op zijn opvallendst. Je kunt de zurige lucht van de bessen ook goed ruiken. Ze zijn rijk aan vitamine C en dus heel gezond. Deze bessen worden ook door veel trekvogels gegeten. Ze zijn precies rijp in de tijd dat duizenden lijsters en andere zangvogels de duinen passeren op weg naar hun overwinteringsgebieden. De extra energie die de bessen geven hebben ze dan hard nodig.



brandnetel

Aanraking met brandnetels wordt gemeden door de mens, omdat de brandharen van de plant jeukende en geprikkelde huidirritaties veroorzaken. Toch kun je de brandnetel goed eten, bijvoorbeeld voor soep of kruidenthee. De brandharen verliezen hun werking door de bladeren te koken of te drogen.



rozenbottel

Van rozenbottels kan jam of thee gemaakt worden. Sommige mensen eten zelfs rozenbottelsoep. Rozenbottels zijn rijk aan vitamines. Voor dieren is de rozenbottel

een goede vrucht om de winter mee door te komen. Ze zijn belangrijk wintervoedsel voor veel vogels.



mint

Mint heeft een sterke herkenbare geur. De geur- en smaakstoffen van deze plant worden vaak gebruikt in bijvoorbeeld snoep, thee of tandpasta. Je kunt het gewoon bij de supermarkt krijgen. Voor verse muntthee bijvoorbeeld.



appelboom

In onze bossen kun je ook appelbomen tegenkomen. Ze groeien vaak langs de wandelpaden. En hoe komen ze daar? Bedenk maar eens wat jij met je klokhuis doet tijdens een boswandeling.