

# Nieuwsbrief

HOBBYBOERDERIJ  
DE MIDDENSCHANS

30-03-2025



## Maart: het is weer lente!

Joepie..het is weer officieel lente!

Zelf vind ik dit de mooiste tijd van het jaar, hoewel alle seizoenen wel iets moois hebben. Maar de lente is toch wel de tijd van nieuw leven, een nieuwe start, een nieuw begin.

Het is meteen daardoor ook de drukste tijd van het jaar.

Want dan moet er volop gezaaid worden. De kassen beginnen langzaam aan weer vol te raken met zaaigoed en in huis staat het inmiddels ook al aardig vol met jonge tomaten, paprika en peperplantjes. En niet te vergeten de zoete aardappelstekken, waar ik verderop in de nieuwsbrief meer over vertel.

De eerste aardappels zijn al gepoot en ook de plantuitjes zijn gezet. De tuinbonen en peulen komen al op.

Ook de daslook laat zich nu goed zien. Daslook is een bijzonder voorjaarsplantje die bij vele kruidenvrouwen het hart sneller laat kloppen. Daarom is de daslook ook de plant van de maand.

Ook bij onze eenden en kippen is het lentegevoel losgebarsten.

Er wordt weer volop de liefde bedreven. Onze krulganzen zitten al 2 weken op een nest van wel 18 eieren. Ben benieuwd of het iets gaat worden.

En de kippen leggen ook alweer volop. Dus genieten we elke dag van verse eitjes.

Langzaamaan zal de natuur steeds groener worden.

Probeer dagelijks even een wandeling te maken en geniet van deze mooie tijd van nieuw leven!

### Inhoud:

---

Maart: het begin van de lente

---

Plant van de maand

---

Recept van de maand

---

Wat is dit en waar dient het voor?

---

Zelf zoete aardappels stekken

---

Voedselbank voor bijen

---

Kruidentips

---



## Plant van de maand: Daslook

Daslook (*Allium ursinum*), ook wel bekend als wilde knoflook, is een plant uit de lookfamilie (*Alliaceae*) die vooral voorkomt in loofbossen en vochtige schaduwrijke gebieden in Europa en Azië.

Daslook is een meerjarige plant die tot ongeveer 30 centimeter hoog kan groeien. De bladeren zijn breed, lancetvormig, glanzend en donkergroen, en hebben een sterke knoflookgeur. De bloemen zijn klein, wit en stervormig, en verschijnen in trosjes aan het einde van een lange steel. Na de bloei vormen zich kleine, zwarte zaden. Daslook verspreidt zich gemakkelijk door zelf te zaaien en via de wortelstokken.

Daslook wordt meestal geogst in de lente, voordat de plant begint te bloeien. De jonge bladeren zijn het meest smaakvol en kunnen rauw of gekookt worden gegeten. Ze kunnen worden toegevoegd aan salades, soepen, sauzen, pesto, brood en diverse andere gerechten. De bloemen en zaden kunnen ook worden gebruikt als decoratie voor verschillende culinaire creaties. Het is belangrijk om daslook niet te verwarren met giftige planten zoals de lelietje-van-dalen, die sterk op daslook kunnen lijken maar gevaarlijk zijn bij consumptie.

Daslook wordt al eeuwenlang gebruikt in de traditionele geneeskunde vanwege zijn gezondheid bevorderende eigenschappen. De plant bevat verschillende actieve bestanddelen, waaronder allicine, vitamine C, en antioxidanten, die kunnen bijdragen aan een betere gezondheid. Hier zijn enkele van de geneeskrachtige voordelen van daslook:

- Versterking van het immuunsysteem: Daslook bevat een hoog gehalte aan vitamine C en antioxidanten, die het immuunsysteem kunnen versterken en bescherming bieden tegen ziekten.
- Verbetering van de spijsvertering: De plant heeft een positief effect op de spijsvertering en kan helpen bij het verlichten van maagklachten, zoals winderigheid en indigestie.
- Ontgiftiging van het lichaam: Daslook heeft ontgiftende eigenschappen en kan helpen bij het verwijderen van schadelijke stoffen uit het lichaam.
- Ondersteuning van de hartgezondheid: De actieve bestanddelen in daslook kunnen bijdragen aan het verlagen van het cholesterolgehalte en de bloeddruk, wat gunstig is voor de hartgezondheid.



## Omelet/roerei met daslook

Handje daslook ( of meer)  
eieren  
zout en peper  
klontje roomboter

Kluts zoveel eieren als je met personen bent. Snij de daslook fijn en voeg toe aan het eiermengsel. Voeg naar smaak zout en peper toe. Doe een klontje roomboter in de pan en bak de omelet in enkele minuten gaar of maak er een roerei van.

( uit het boek "wildplukken" van Leoniek Bontje)



## Daslook kruidenboter

5 el zeer fijn gesneden daslook  
100 gr roomboter op kamertemperatuur  
1 teentje geperste knoflook  
snufje zout en peper

Prak de roomboter met de rest van de ingrediënten door elkaar.

De volgende dag zijn alle smaken goed ingetrokken en is de boter nog lekkerder.

(uit het boek "wildplukken" van Leoniek Bontje)



## Daslook pesto

2 handen daslookbladeren  
50 gr zonnebloempitten  
50 gr geraspte Parmezaanse kaas  
extra virgin olijfolie  
zout en peper naar smaak

Was de bladeren, dep ze droog en knip ze in stukken.

Rooster de zonnebloempitten in de pan totdat ze lichtbruin kleuren.

Doe alle ingrediënten in een hoge pot en voeg op gevoel olijfolie toe. Maal met de staafmixer tot een gladde massa.

Je kunt het bewaren in steriele potten in de koelkast of vriezer.

Na openen beperkt houdbaar.



## Daslooksoep

150 gram daslook  
350 gram bloemige aardappels  
1 grote ui  
1 liter groentebouillon  
een scheutje room naar smaak  
zout en peper  
olijfolie

Zo maak je de daslooksoep:

Snipper de ui en bak ze glazig in de olijfolie. Voeg de geschilde en in stukken gesneden aardappels en de bouillon toe. Kook de aardappels tot ze goed gaar zijn.

Was de daslook en snij in grove stukken.

Voeg ze aan de soep toe en roer even door de soep zodat de daslook een beetje slinkt

Zet nu de staafmixer in de soep en maal ze helemaal fijn.



## **Wat is dit en waar dient het voor: De melkkoker met melkwacht**

Vaak krijg ik in mijn "winkeltje" de vraag waar de aparte deksel op sommige melkkokers voor diende.

Je hebt melkkokers met deksels met gaten, maar ook melkkokers met een deksel met een tuit erop en gaatjes.

Deze laatste deksel wordt "melkwacht" genoemd.

De "melkwacht" is gemaakt om te voorkomen dat de melk zou overkoken.

De gaatjes in de deksels spelen ook een belangrijke rol.

Melk heeft de neiging om snel over te koken wanneer het kookpunt bereikt is. De gaatjes in de deksel zorgden ervoor dat de stoom kon ontsnappen, waardoor de druk in de koker gereguleerd werd en het overkoken werd voorkomen.

De gaatjes zorgen ervoor dat er lucht bij de melk kan komen, waardoor het schuim op de melk niet te dik wordt en gaat overkoken.

Ging de melk er toch overheen dan liep het via de tuit en de gaatjes weer terug de koker in.



## Zelf zoete aardappels stekken



Het is heel gemakkelijk om zelf zoete aardappel te stekken.

Ik doe het op deze manier:

Ik steek 3 prikkers in de zoete aardappel en hang ze in een glazen potje gevuld met water. Deze potjes heb ik binnen op de vensterbank staan. Na een tijdje gaat de zoete aardappel wortels krijgen en zie je bovenop kleine stekjes ontstaan.



Deze stekjes laat ik groter groeien tot ongeveer 5 a 10 cm.

Dan haal ik ze voorzichtig van de zoete aardappel af. De aardappel laat ik gewoon in het glazen potje staan, want hij zal nieuwe stekken blijven maken.



De stek die ik er voorzichtig afgehaald heb, zet ik dan weer in een ander potje met water. Na een tijdje zal de stek wortels gaan krijgen.



Als de stek voldoende wortels heeft aangemaakt, zet ik ze in een potje met potgrond. Hier kan de stek verder groeien tot de temperatuur buiten goed genoeg is om uit te planten. Meestal na half mei. Ik zet de plantjes per 2 in een grote emmer van 30 liter of bv een speciekuip kan ook. Je oogst pas als er nachtvorst op komt is. Dan heb je de mooiste en grootste zoete aardappelen.



## Voedselbank voor bijen!

The Pollinators zetten zich al jaren in voor meer voedsel voor bestuivers en meer biodiversiteit. Bestuivende insecten zijn cruciaal voor gezonde ecosystemen en daarom willen ze zoveel mogelijk mensen betrekken bij het beschermen van deze kleine maar belangrijke wezens.

Bestuivende soorten hebben het erg moeilijk. En dat terwijl ze onmisbaar zijn in onze voedselketen: meer dan 70% van ons voedsel is afhankelijk van de bestuiving door bijen en aanverwante insecten.

Hoog tijd om ze een handje te helpen dus. En dat kan! Door te zorgen voor een constant aanbod van voedsel zijn ze beter in staat te overleven. Het zaaien van bloemen helpt de bijen dus direct.

Daarom zijn er ook dit jaar weer de voedselbanken voor bijen en ik ben daar een van.

Vanaf 11 april kun je bij mij terecht voor een gratis zakje bloemenzaad.

Wel graag even een berichtje sturen naar mijn e-mail adres om een afspraak te maken voor het ophalen. De zakjes zijn beperkt op voorraad.

Op 22 april is dan de landelijke zaaidag!

HELP JIJ MEE MET DE BIJEN BIJVOEREN ?

# Kruiden tips



**DE KRUIDENCAST**

## Podcast “De Kruidencast”

Ongeveer 1 x per maand komt er een nieuwe uitzending online van “de Kruidencast”, waarin 2 dames, Ilona en Laura informatie geven over 1 bepaald kruid op een erg luchtige manier. Leuk om naar te luisteren. Op deze manier doe je toch weer extra informatie op over kruiden, hun werking, geschiedenis van het kruid en ze delen enkele recepten.

## 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.



## Kruidenthee recept Voorjaarskuur

Deze kuur maakt schoon en ruimt op. Klachten en kwaaltjes worden minder en je krijgt een flinke portie energie, zodat je er de rest van het jaar weer lekker tegenaan kunt.



Berkenblad  
Brandnetel  
Lindebloesem  
Driekleurig viooltje  
Moerasspirea

Gebruik 1 ruime theelepeltje kruiden per kop thee. Drink 10 dagen lang, 3 kopjes thee per dag.  
Voor meer info over deze thee kun je me een mailtje sturen.

## De volgende nieuwsbrief zal op 27 April 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.

