

Lang Leve Het Bos !

Koninklijke Nederlandse Bosbouw Vereniging



Het bos op tafel



Bos levert ook producten, die erg nuttig of lekker zijn. In de herfstvakantie kunt u dat zelf ervaren in diverse horecagelegenheden.

WWW.KNBV.NL WWW.LANGLEVEHETBOS.NL

De Koninklijke Nederlandse Bosbouw Vereniging viert dit jaar haar 100 jarige bestaan. Daarin is veel aandacht het voor planten van bos en het oogsten van hout. Maar bossen leveren ook andere producten en ook dat willen we belichten. U kunt het bos letterlijk proeven!

Het bos als bron van voedsel

bijvoorbeeld:



Blauwe bosbes (*Vaccinium myrtillus*)

Bosbessen kunt u gebruiken voor sappen, siroop, wijn, compote, jam, als dessert, in vruchtensoep en in sauzen. Het sap van de bessen verbetert de spijsvertering.

Tamme kastanje (*Castanea sativa*)

Maak van de kastanjes een lekkere puree of soep of verwerk ze in vullingen voor braadvlees en gevogelte. Kastanjepuree past goed in een dieet voor mensen met hoge bloeddruk.



Gewone vlier (*Sambucus nigra*)

De bessen van de vlierstruik worden verwerkt in koekjes, gekonfijt en als snoepje bij thee, jams, geleien, limonade en vlierbessensiroop. Vlierbessen-snack: bloempjes met steeltje dippen in pannenkoekenbeslag en even dopen in hete olie.



Grote brandnetel (*Urtica dioica*)

Brandnetelbladeren kunt u gebruiken in soepen, theemengsels, omeletten of bereiden als spinazie. Brandnetelthee stimuleert de stofwisseling.



Wild



Bijzondere producten uit het bos zijn de dieren, die als wild op het menu kunnen verschijnen: ree, hert, wild zwijn, haas, konijn en fazant.