

Nieuwsbrief



In dit nummer

Vogel excursie

Vitrine

Bankjes in het park

Eetbare planten

Recept

Activiteiten

Met deze nieuwsbrief van de Stichting Voorveldse Polder informeren wij u over de ontwikkelingen in dit park in uw eigen buurt en nodigen wij u van harte uit bij onze activiteiten.

VROEGE VOGEL EXCURSIE

Wat zijn de verschillen tussen de boomkruiper en de boomklever?



De afgelopen jaren was deze excursie steeds een succes. Daarom nodigen we je ook dit voorjaar weer uit om mee te gaan.

Datum: zaterdag 4 april

Tijd: 06.30 uur !

Verzamelen bij het tunneltje aan de Ariënslaan.

Neem als het kan je verrekijker mee!

Dit kan aan bod komen tijdens de vogel excursie onder de enthousiaste leiding van Kees Janse.

Je weet nooit wat je te zien of te horen krijgt, maar de ervaring leert dat er in de vroege ochtend genoeg te beleven valt op vogelgebied. Soms is de ijsvogel te horen of is hoog in de lucht een slechtvalk te zien.



WAT SPEELT ER IN HET PARK

VITRINE

Bij de ingang van het park aan het Lo Bruntpad staat een vitrine waarin we informatie geven over verschillende thema's in betrekking tot het park.

Deze keer is het thema **VLEERMUIZEN**



In het park komen vijf soorten vleermuizen voor. Ze zijn vooral actief van april tot en met augustus.

Vanaf eind maart - na hun winterslaap - jagen ze tijdens warme avonden op insecten.

De grootste kans om ze te zien is in de schemering, in de buurt van water en bomen.

Meer informatie over de verschillende soorten vind je in de vitrine!



BANKJES IN HET PARK

Zeker nu het zonnetje zich steeds meer laat zien is het heerlijk om weer plaats te nemen op één van de vele banken die het Park Voorveldse Polder telt.

Even de drukte van de stad achter je laten, even niets doen en genieten van het groen om je heen. Voor de bankliefhebbers is er nu goed nieuws.

De gemeente heeft dit voorjaar een aantal door de tand des tijds of door vandalisme aangetaste banken vervangen.

De nieuwe banken staan klaar om de parkbezoeker te verwelkomen, zoals bijvoorbeeld deze bank bij het trimparcours.



Na het sporten kun je hier heel goed even uitblazen.

EETBARE PLANTEN EN WILDE GROENTEN.

Wat is lekker, gratis en gezond? Juist, de Nederlandse natuur. Je moet alleen wel een beetje voorkennis hebben om zo maar groenten en eetbare planten uit het wild te plukken voor consumptie. We helpen je een eindje op weg met onze top vijf eetbare planten.



Om te beginnen bij de bekendste eetbare plant: de **BRANDNETEL**. Je kunt er thee van maken, maar ook soep, met bijvoorbeeld verse roomkaas. Daarnaast kun je het blad gebruiken voor een stampot. De meeste mensen combineren dit met verse bladspinazie, maar zonder kan ook. Goed kruiden en je hebt een origineel gerecht.



Dan de **PAARDENBLOEM**. Een veelvoorkomende plant die iedereen herkent, maar waarvan bijna niemand weet dat je het jonge blad kunt eten. Lekker door een salade. Ook de gele bloemhoofdjes zijn eetbaar en geven bovendien kleur aan je gerecht. Ook lekker: een paar blaadjes door je omelet.



Nog zo'n plant die je dagelijks ziet, het **MADELIEFJE**. Vroeger maakte je er misschien kransen van, maar weet dat je ze ook kunt opeten. Vooral als de bloem nog niet open is hebben de bladeren een nootachtige smaak. Als je de knoppen in het zuur legt, kun je daarmee net als kappertjes een vissalade van extra smaak voorzien.



Als ergens veel brandnetels zijn, is er waarschijnlijk ook **WEEGBREE** in de buurt. Het is een volwaardige groente die je net als spinazie kunt bereiden; warm of rauw door een salade. Ook kun je er thee van zetten. Een andere manier om weegbree te gebruiken is het verpakken van voedsel.



ZEVENBLAD, de naam zegt het al, herken je aan zijn zeven bladeren. De structuur lijkt op die van spinazie, de smaak heeft wel wat weg van peterselie. Zevenblad is erg gezond, te weten dat het vitamine C, caroteen, magnesium, kalium en calcium bevat. Lekker bij kip. Een van de meest veelzijdige eetbare planten.

INFORMATIE OVER HET PARK VOORVELDSE POLDER

LENTESOEP VAN ZEVENBLAD

Pluk een flinke bak met zevenblad en gebruik daarvan de blaadjes (ongeveer 50 gram)



Verder nodig:

- 1 rode ui , gesnipperd
- 1 prei, in ringen
- 2 tenen knoflook
- scheut olijfolie
- 2 groente- of kippenbouillonblokjes
- 1 klein bekertje slagroom
- 3 takjes dille, fijngeknipt
- zout, versgemalen peper

Was de blaadjes grondig, laat ze even uitlekken en hak ze grof.

Verhit de olie in een pan met dikke bodem bak de ui zachtjes, zonder te laten kleuren.

Fruit de prei en uitgeperste knoflook een minuutje mee. Doe het zevenblad in de pan met ± één liter water en verkruimel de bouillonblokjes erboven.

Doe het deksel erop en laat minstens tien minuten koken tot het zevenblad gaar is.

Pureer de soep met een staafmixer en voeg nog wat water toe als de soep te dik is.

Roer slagroom en dille erdoor en laat nog een minuutje zachtjes koken.

Maak de soep op smaak af met zout en peper

KOMENDE ACTIVITEITEN

- | | |
|-----------------|---|
| 4 april | Vogelexcursie
Start: 06.30 uur |
| 4 april | Schoonmaakactie
Start: 10.00 uur |
| 2 mei | Schoonmaakactie
Start: 10.00 uur |
| 6 juni | Schoonmaakactie
Start: 10.00 uur |
| 4 juli | Schoonmaakactie
Start: 10.00 uur |
| 4 juli ? | Hooien met boer Dirk
Start: 10.00 uur |

Wilt u een reactie sturen of geïnformeerd worden over de activiteiten? Mail naar: syp@voorveldsepolder.nl.

Bezoek ook de website: www.voorveldsepolder.nl