

Paardenbloemgelei



Paardenbloemen zijn niet alleen voor bijen nuttig, maar ook voor de mens kunnen ze iets betekenen. Ben je benieuwd naar de smaak ervan? Je kan er lekkere gelei van maken!

Tijdens de maanden maart en april bloeien paardenbloemen volop en bijen zijn er dol op. De bloemen zijn voor bijen een belangrijke bron van nectar en stuifmeel. Als bijen van paardenbloemen hebben gesmikkeld komen ze volledig onder het geeloranje stuifmeel thuis.

Honingbijen die paardenbloemen hebben bevlogen leveren een goudgele honing met een pittig aroma.

Ook voor de mens is de paardenbloem voedzaam en geneeskrachtig. Zeg dus nooit meer onkruid tegen paardenbloemen!

23



Paardenbloemgelei

Bereiding

1. Pluk een tweetal liter paardenbloemen en was ze bij voorkeur niet.
2. Trek de bloemblaadjes uit de kelk en droog ze op een vel keukenpapier.
3. Snijd de citroenen en sinaasappels in stukken. Voeg de citroenen, sinaasappels en de bloemblaadjes toe aan het water en laat 30 min koken.
4. Zeef het mengsel met een theedoek en ga na hoeveel sap er overblijft.
5. Voeg per deciliter sap 55 gram confituursuiker toe en laat een viertal minuten doorkoken. Giet een druppel van de gelei op een koud bordje; als hij direct stolt dan is de gelei goed.
6. Giet in potjes en voeg bij elk potje een takje rozemarijn of tijm. Sluit de potjes af met een deksel en laat deze omgekeerd afkoelen.



tip!

Pluk **niet** teveel paardenbloemen, de bijen zullen je dankbaar zijn!

Wat heb je nodig?

- 1 kopje paardenbloemblaadjes
- 2 citroenen
- 2 sinaasappels
- 1 kg confituursuiker (exacte hoeveelheid wordt bepaald door het sap na het koken)
- 1 takje rozemarijn of tijm
- 500 ml water

weegschaal en theedoek



Pluk de paardenbloemen 's **morgens** en alleen op plekken waarvan je zeker weet dat het land **niet bespoten** is. Vanzelfsprekend laat je ook de paardenbloemen langs de wegkant staan. Maar in tuinen en weilanden waar niet gespoten wordt kun je naar hartenlust plukken.

