



gemeente

Zoetermeer

Ruimte

Afdeling Stadsbeheer

Natuurlijk Zoetermeer

Eetbare vruchten uit het plantsoen

Recepten



EETBARE VRUCHTEN UIT HET PLANTSOEN

Het verzamelen van vruchten om te eten is al zo oud als er mensen op aarde zijn.

Met het ontwikkelen van de akkerbouw zijn we ook fruit zoals appels, peren en bessen gaan telen en werd de noodzaak om zelf te verzamelen steeds minder. Daardoor is de kennis over andere eetbare vruchten langzamerhand minder geworden.

Ook in Zoetermeer zijn veel struiken en bomen met eetbare vruchten. Maar let wel op, er zijn ook vruchten die niet eetbaar zijn. Om u hierin wat wegwijs te maken is een foto met beschrijving gemaakt van de meest voorkomende eetbare vruchten.

RECEPTEN

Van veel eetbare vruchten kunnen jam, gelei, siroop of chutney gemaakt worden. Het is leuk om te doen, niet heel erg moeilijk en het is geweldig om eigen creaties te kunnen eten of cadeau te geven.

In 2002 is over eetbare vruchten een folder gemaakt. In het kader van het Dag van het Park is de folder herdrukt en is van de meeste vruchten een recept opgenomen.

De recepten zijn afkomstig van Groei en Bloei, afdeling Zoetermeer. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het secretariaat van Groei en Bloei telefoon 079-3411306.



In Zoetermeer groeien in de straten en de parken veel bomen en struiken waarvan de vruchten, al dan niet gekookt, gegeten kunnen worden. Op een aantal plekken is dat het bekende fruit zoals appels, peren en verschillende soorten bessen. In Seghwaert is zelfs van een oude boomgaard een parkje gemaakt. Al dit fruit mag als het rijp is geplukt worden. Maar er groeien ook nog andere, minder bekende, eetbare vruchten in het plantsoen.

Vooraf in de zomer en in het najaar hangen er veel soorten bessen en noten aan de struiken en bomen. Sommige zien er heerlijk uit, maar pas op, ze zijn niet allemaal eetbaar en sommige zijn zelfs min of meer giftig!

Bent u er niet helemaal zeker van of u een boom of struik herkent, eet er dan beslist geen vruchten van!

Twijfelt u en wilt u toch zekerheid vraag dan advies aan de groenbeheerders in de wijkpost.

Lijst met niet eetbare en/of giftige soorten vruchten

Cotoneaster of dwergmispel
Gelderse roos
Hulst
Kamperfoelie
Kardinaalsmuts
Klimop
Kornoelje (alle behalve de gele)
Laurier
Liguster
Paardenkastanje
Sneeuwbal
Sneeuwbes
Taxus
Vuilboom of Sporkehout
Wegedoorn
Wilde wingerd



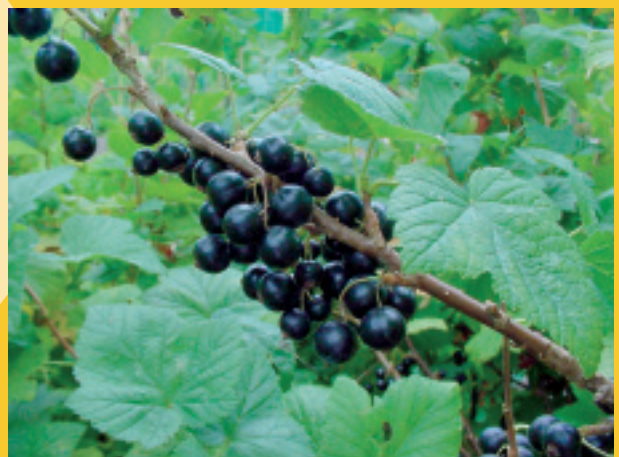
Appels



Peren



Rode bessen



Zwarte bessen



Krent

Het krentenboompje is overal in de stad te vinden. In het vroege voorjaar zijn ze te herkennen aan de massale witte bloemetjes en in het najaar aan de prachtige herfstkleur. De donkerrode bijna zwarte besjes zijn al rijp in juni. Ze zijn lekker zoet van smaak en zo van de struik te eten. Wees er wel snel bij, want de vogels hebben de struiken soms binnen een paar dagen leeggegeten.



Rozenbottel

Ook de bottels van de wilde (botanische) rozensoorten zijn rauw te eten, ze zijn rijk aan vitamine C en heerlijk van smaak. Alleen jammer dat het nogal een werk is om de harige zaadjes eruit te peuteren. Daarom is het handiger om er sap, gelei of jam van te koken. Ook wijn maken behoort tot de mogelijkheden. De meest gebruikte bottels zijn die van de Japanse bottleeroos of rimpelroos.



Hazelnoot

De gewone hazelaar is een struik die wel 5 m. hoog kan worden en al in februari bloeit met hangende gele katjes. De noten groeien in een groen bladomhulsel en zijn zeer decoratief. De struik is in heel Zoetermeer te vinden maar vooral in de parken liggen in het najaar de rijpe hazelnoten voor het oprapen onder de struiken.



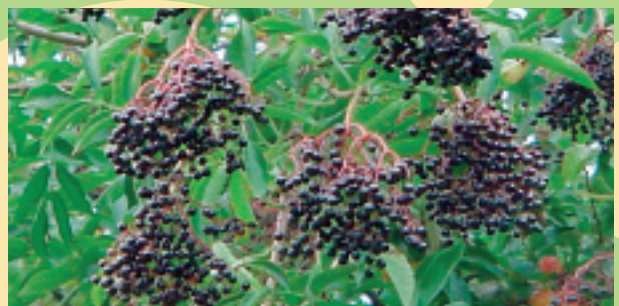
Boomhazelaar

Zoals de naam al aangeeft, groeit deze hazelaar uit tot een redelijk hoge boom. Hij is minder bekend en minder aangeplant dan de gewone hazelaar. De boomhazelaar komt met name in Meerzicht en Noordhove voor als straatboom, maar ook in de andere wijken en in de parken is hij aangeplant. De vruchtomhulsels zijn meer ingesneden dan die van de gewone hazelaar en zijn min of meer behaard.



Lijsterbes

In augustus kunt u bijna niet om de lijsterbes heen. De struik of boom is direct herkenbaar aan de grote trossen met feloranje bessen. De bessen zijn vrij melig en niet erg lekker om zo te eten, in grotere hoeveelheden kunnen ze bovendien giftig zijn. Wel is er een lekkere jam of gelei van te maken, de gifstof verdwijnt nl. bij het koken. Wees er wel snel bij, de vogels zijn ook gek op lijsterbessen!



Vlier

De vlier bloeit in juni met kleine, roomwitte geurende bloemen in staande platte schermen. Van de bloemen kan een heerlijke siroop gemaakt worden. In september, als de bessen rijpen, gaat de hele tros hangen. De bessen worden dan purperzwart van kleur. Rijpe vlierbessen kunnen beter niet rauw worden gegeten, maar verwerkt tot sap, gelei, jam of wijn zijn ze heerlijk.

Recepten

Algemeen

Van veel vruchten kunnen jam, gelei, siroop of chutney gemaakt worden. Voor het bereiken van een goed resultaat is het belangrijk een aantal richtlijnen op te volgen.

Suiker

Suiker heeft in jam/gelei veel functies; hij zoet, stijft en conserveert de jam. Jam met een suikergehalte van 60% is nauwelijks meer vatbaar voor bederf. Om een minder zoet resultaat te krijgen kan ook speciale geleisuiker gebruikt worden.

Vruchten

Vruchten moeten stevig zijn, rijp of bijna rijp en droog geplukt. Voor de bessen van sleedoorn geldt dat de nachtvorst er over geweest moet zijn, anders zijn ze wrang. U kunt de sleedoornbessen ook 24 uur in de diepvries leggen.

Pectine

Pectine maakt jam/gelei stijf en komt vrij bij het koken. Overrijpe vruchten geleren niet goed. Het pectinegehalte in de vruchten is dan teruggelopen. Eventueel kan dan een pectinerijke vrucht worden toegevoegd (bv. citroenschil of -sap).

De volgende vruchten zijn rijk aan pectine:

Appelen	Onrijpe kruisbessen
Bramen	Pruimen
Bosbessen	Rode bessen
Citrusvruchten	Vlierbessen
Kweeperen	Zwarte bessen

Jampan

Een jampan moet groot en wijd zijn en bij voorkeur van roestvrij staal of puntgaaf email.

Jampotten

U gebruikt bij voorkeur potten met een metalen schroefdeksel bv. oude jampotjes of appelmoespotjes. Potjes waarin hartige groenten o.i.d. hebben gezeten kunnen soms de smaak van een zoete jam negatief beïnvloeden. Maak de jampotten, de deksels en alle gereedschap (trechter, opscheplepel) in bijna kokend sodawater schoon en spoel ze na in kokend heet water. Laat de potten met heet water staan tot gebruik. Hygiëne is heel erg belangrijk voor een smakelijk resultaat en voor de houdbaarheid van uw producten.



Algemene bereidingswijze voor jam

Schil of was de vruchten. Haal alle aangetaste plekken goed weg. Doe de vruchten met aanhangend water in de pan. Doe bij geschildre vruchten een klein laagje water op de bodem om aanbranden te voorkomen. Voeg een gelijk gewicht aan suiker toe. Indien geleisuiker gebruikt wordt, dan de aanwijzingen op de verpakking volgen. De massa onder regelmatig roeren aan de kook brengen. Als het echt goed kookt nog ongeveer 5 minuten laten doorkoken. Controleer of de jam de goede dikte heeft door een klein beetje op een koud schoteltje te gieten en dit even te laten afkoelen.

Als de jam naar uw mening de goede dikte heeft, kunnen de potten gevuld worden. Vul de potten tot bovenaan, doe meteen het deksel erop en zet de potten omgekeerd op het aanrecht of een dienblad om af te koelen. Door de pot omgekeerd weg te zetten, komt er geen lucht bij en is de kans op schimmel kleiner. Als de potten afgekoeld zijn, voorziet u de potten van een etiket met inhoud en de datum. Met 1 kilo vruchten vult u gemiddeld 4-5 jampotten.

Verschillende bereidingswijzen

Vruchtensap en vruchtensiroop

Vruchtensap is bedoeld voor de korte termijn. U kunt op verschillende manieren vruchtensap maken. De vruchten kunnen gekookt worden (zie bij geleï), of u kunt ze onbewerkt in de sapcentrifuge doen. Gekookt sap is iets langer houdbaar. Vruchtensiroop is langer houdbaar omdat er suiker aan wordt toegevoegd en omdat het ingekookt wordt. Voeg per liter sap ongeveer 1500 gram suiker toe. Kook het sap met de suiker kort door totdat de suiker is opgelost. Laat het sap dan afkoelen. Neem vervolgens per liter sap 30 gram citroenzuur. Los deze op in weinig kokend water en laat het ook afkoelen. Citroenzuur en sap mengen en over doen in schoongemaakte flessen.

Jam, Gelei en Marmelade

Het verschil tussen jam en geleï zit in de bereidingswijze. Gelei is meestal een doorzichtige massa waarin geen vruchtvlees herkenbaar is. De smaak komt van het vruchtensap. Een geleï wordt vaak gemaakt van vruchten met veel pitjes zoals bv. bessen. In jam is de volledige vrucht, of een combinatie van vruchten verwerkt. Marmelade wordt gebruikt als er in het gerecht citrusvruchten verwerkt zijn, dus bv. stukjes citroenschil.

Chutney

Chutney is een pittig-zoete marmelade van Indiase oorsprong. Chutney kan als bijgerecht bij bv. varkensvlees of kip gegeten worden, maar is ook lekker op brood met kaas of ham of op toast of als dipsaus.

Recepten met sap of drank

Sleedoorndrupje

Een heerlijk recept voor een schitterend drankje:
1/2 kg sleedoornbessen (die even kennis maakten met de vriezeman, buiten of in de diepvries),
350 g fijne suiker,
1/4 liter water
1 1/2 liter jenever of brandewijn.

Was de vruchtjes, doorprik ze met een stopnaald en kook de suiker met het water tot siroop. Laat de siroop helemaal afkoelen en roer er dan de brandewijn onder. Doe de sleedoornbessen in afsluitbare potten en giet er de gesuikerde brandewijn over. Laat de drank op een warme plek staan en schudt er geregeld eens mee. Wacht tenminste tot Kerstmis alvorens het heerlijke vocht aan de lippen te brengen. Zet de brandewijn of jenever eerst goed koud om er ten volle van te genieten.

Zwarte bessensap

Zet de gewassen en geriste bessen op het vuur met aanhangend water. Doe de pulp in een schone doek en pers het sap eruit. Voeg per liter sap suiker naar smaak toe. Breng het mengsel aan de kook en laat het onder voortdurend roeren een minuut doorkoken. Sap overdoen in flessen en goed afsluiten. Koel bewaren.

Recepten met geleï of jam

Appelgelei

Halveer de vruchten en ontdoe ze van rotte plekken. Weeg ze en doe op elke kilo appels de schil van een citroen en twee kruidnagels (steek de kruidnagels in de citroenschil, dan raken ze niet zoek). In plaats van kruidnagels kunt u ook een stuk pijpkaneeel nemen. Voeg zoveel water toe dat de appels net onderstaan. Breng de appels aan de kook en laat ze op het laagste pitje koken totdat ze helemaal gaar zijn. Doe de pulp in een schone doek en pers het sap eruit. Het vocht wegen en per kilo vocht 800 gr suiker toevoegen. Aan de kook brengen, goed laten doorkoken tot de gewenste dikte, afschuimen en in potjes doen.

Japanse kweegelei (Chaenomeles)

Behandel de vruchten als bij de appelgelei. De gele schil van deze vrucht geeft geen kleur aan de geleï. Voeg daarom bij het koken een theelepel koenjit (kurkuma of geelwortel) toe voor een mooie gele kleur.

Sierappel

De grotere soorten kunnen verwerkt worden als moes, of geleï, ook in combinatie met bv vlier of lijsterbes.

Bessengelei

Zet de gewassen en geriste bessen op het vuur met aanhangend water. Doe de pulp in een schone doek en pers het sap eruit. Voeg per liter sap 750 gr suiker toe. Breng het mengsel aan de kook en laat het onder voortdurend roeren een minuut doorkoken. Als de gewenste dikte bereikt is, in potjes scheppen en afsluiten.

Vlierbessengelei

Vlierbessengelei helpt bij hoest en koorts; óf als gelei, óf als warme drank door bij de gelei kokend water te gieten. Vlierbessengelei is ook ideaal om stoofpeertjes rood te kleuren. Volg het recept van bessengelei.

Vuurdoornbesgelei

De pitjes van de vuurdoornbes zijn giftig. Verwerken van het sap tot gelei is daarom de beste keuze. Zie recept bessengelei.

Gele Kornoelje (Cornus Mas)

De dieprode vruchten van deze kornoelje kunnen verwerkt worden in jam of gelei. Zie recept bessengelei.

Mahonia

De bessen zijn te zuur om rauw te eten maar kunnen prima verwerkt worden in sap of gelei. Volg hiervoor het recept van de bessengelei.

Bramenjam

Was de bramen in flink lauw water; mochten er wormpjes inzitten, dan komen die nu naar buiten. Doe de vruchten met aanhangend water in een pan, kneus de vruchten met een houten lepel. Voeg hetzelfde gewicht aan suiker toe. Breng het mengsel aan de kook en laat het onder voortdurend roeren vier minuut doorkoken. Afschuimen en direct in de potten doen. Een combinatie met appels is ook heel smakelijk.

Lijsterbesjam

Was en ris de lijsterbessen, zet ze op het vuur met zoveel water dat ze net onderstaan en voeg per kilo bessen de schil van een citroen toe. Zeef de bessen als ze goed gaar zijn. Voeg de suiker toe (evenveel als het gewicht van de bessen). Breng het mengsel aan de kook en laat het onder voortdurend roeren een minuut doorkoken. Eventueel kan op het laatst een scheutje Armagnac of rum toegevoegd worden voor een speciaal resultaat. Afschuimen en direct in de potten doen.

U kunt de lijsterbessen ook mengen met appel. Volg hiervoor bovenstaand recept en het recept van appelgelei. Meng twee delen lijsterbesmoes en een deel appelsap. Voeg evenveel suiker toe als het totale gewicht van het mengsel. Breng het mengsel aan de kook en laat het onder voortdurend roeren vier minuten koken. Afschuimen en direct in de potten doen.

Mispeljam

De mispel wordt niet gemakkelijk rijp en is na wat nachtvorst vaak pas smakelijk.

Gebruik voor de jam 500 gr mispels, was ze, verwijder steeltjes en pitten en snij de vruchten in kleine stukjes. Kook ze met een halve liter water en het sap van twee citroenen op een zacht vuur gaar. Roer het mengsel door een zeef, meet de hoeveelheid en voeg per kilo moes 750 gr suiker toe. Breng dit mengsel met een kaneelstukje weer aan de kook en doorkoken tot de gewenste dikte is bereikt.

Rozenbotteljam

Was de rozenbottels, ontdoe ze van de uitsteeksels en zet zo op het vuur met rijkelijk koud water. Zodra de massa kookt, op het kleinste pitje minstens een uur laten koken totdat de bottels zacht zijn. Zeef ze daarna en voeg per kilo moes een kilo geleisuiker toe en het sap van een citroen. Breng het mengsel aan de kook en laat het onder voortdurend roeren vier minuten koken. Afschuimen en direct in de potten doen.

Meidoornmarmelade

Neem twee kilo mooie rijpe bessen (na de nachtvorst zijn ze zoeter) en zet ze op met een bodem water. Kook tot ze zacht zijn. Zeef de bessen door een zeef, zet de vruchtenpuree weer op met de zeer fijn gesneden schil van een citroen. Voeg in één keer 1500 gr suiker tot en blijf roeren, want deze marmelade brandt snel aan. Als alle suiker is opgelost, nog even doorkoken, afschuimen en deze stevige marmelade direct overdoen in potten. Van de bessen van de meidoorn wordt gezegd dat ze goed zijn voor het hart en de regulering van de bloeddruk.



Recepten met chutney

Appelchutney (hartig)

1 kg appels 1-2 eetlepels ketjap
1 theelepel sereh 2 dl olie
1-2 grote uien 2 teentjes knoflook
3/4 verse peper 2 bouillonblokjes
1 grote eetlepel massala (Hindoestaanse kerrie)

Vruchten halveren, steeltjes, lelijke plekken en pitten verwijderen. Uien, peper en knoflook in kleine stukjes snijden. In de pan olie verhitten, eerst de peper iets bruin laten worden, daarna uien en knoflook toevoegen. Zodra de uien glazig zijn de kerrie meebakken en daarna ketjap, serehpoeder en bouillonblokjes. Appeltjes toevoegen, goed doorroeren, deksel op de pan doen en gaar laten sudderen. De chutney in warme potten overdoen, en laten afkoelen. Als de chutney gemaakt wordt van Japanse kwee dan nog 500 gr suiker toevoegen anders wordt het te zuur.

Perenchutney (zoet)

1 kilo peren 1 ui
1 teen knoflook 150 gr rozijnen
sap 1 citroen 250 gr lichte basterdsuiker
3,5 dl azijn zout, peper
1 tl kruidnagelpoeder 1 tl korianderpoeder
1/2 tl kaneel, 1/2 tl komijnpoeder
1/2 tl gemberpoeder mespunt nootmuskaat
150 gr dadels (ontpit en in stukjes)

Snijd 1 kilo peren in vieren. Snipper een ui en een teen knoflook en breng dit samen met de overige ingrediënten in een grote pan aan de kook. 50 – 60 minuten koken onder af en toe roeren. Daarna in potjes scheppen en afsluiten.

Overige recepten

Hazelnootkoekjes

200 gr. gemalen hazelnoten (de velletjes hoeven er niet af)
300 gr bloem
1/2 tl bakpoeder
200 gr suiker
snufje zout
200 gr zachte boter
2 eieren

Doe alle ingrediënten in een kom en kneed met de mixer tot een korrelig deeg. Daarna snel met de hand tot een stevig deeg kneden. Maak een lange rol van het deeg van ca. 4 cm doorsnede en pak deze in folie. Laat de rol min. 30 minuten opstijven in de koelkast. Snij plakjes van de rol en leg ze op een met bakpapier belegd bakblik. Druk eventueel op ieder koekje nog een hazelnoot. De koekjes in ongeveer 15 minuten goudbruin bakken op 175 graden (beetje afhankelijk van de dikte). Op een taartrooster laten afkoelen.

Walnoot Notenmoes

Rooster 1 kop walnoten, 1/2 kop hazelnoten, 1/2 kop amandelen, 1 kop zonnebloempitten en 1 kop sesamzaad (op het laatst pas toevoegen). Maal alles in de keukenmachine tot een pasta. Meng indien nodig wat fijne olie door het mengsel om het geheel smeugig te maken. Lekker als broodbeleg. Wel in de koelkast bewaren.

Tamme kastanjepuree

De kastanjes moeten eerst gepeld worden voordat er puree van gekookt kan worden.

Kastanjes pellen: Breng een pan met water aan de kook. Maak met een scherp mes een kruis in de bovenkant van de kastanjes. Doe de kastanjes (in porties) in het kokende water en schep ze er met een schuimspaan na 2 - 5 minuten weer uit. Laat de kastanjes iets afkoelen, maar pel ze als ze nog warm zijn, dan gaat de schil en het zaadhuidje er gemakkelijk af.

Kastanjepuree. Kook de kastanjes in 45 - 60 minuten gaar in bouillon voor een hartige puree (lekker bv bij spruitjes) en voor zoete puree in melk met een vanillestokje. Giet een teveel aan vocht na het koken af, maar bewaar het wel. Pureer de kastanjes en voeg, als het te droog wordt een beetje van het bewaarde vocht toe, tot de gewenste dikte is bereikt.



Vuurdoorn

De vuurdoorn is een bekende tuinstruik die ook op sommige plaatsen in het plantsoen is aangeplant. De bessen zijn zowel oranje, rood als geel van kleur en staan of hangen in trosjes bij elkaar. Omdat de pitjes giftig zijn, kunt u de vruchtjes het beste verwerken tot geleï. De pitjes worden daarbij uitgezeefd. Wacht niet te lang met plukken want ook de vogels zijn er gek op.



Walnoot of Okkernoot

Walnoten groeien aan hoge bomen. Aan de boom herkent u ze niet als walnoot maar lijken ze meer op groene appeltjes. Ze zijn rijp zodra ze in september uit de boom vallen. Om de groene schil (bolster) er makkelijker vanaf te pellen, kunt u ze het beste ongeveer 14 dagen laten drogen. Dan komt de bekende bruine houtige noot te voorschijn.



Mispel

De mispel werd vroeger vaak als vruchtbom aangeplant. Deze kleine boom is in Zoetermeer op een paar plaatsen in de parken te vinden. De vruchten zijn pas eetbaar in september/oktober. Ze moeten overrijp zijn en zijn dan zacht en bruin. De (onjuiste) uitdrukking: zo 'rot' als een mispel, slaat hierop.



Sleedoorn

De sleedoorn is een grote struik met stevige dorens en is één van de vroegst bloeiende struiken. De bloemen zijn klein en wit en bloeien massaal voordat de struik in blad komt. De vruchten zijn net kleine donkerblauwe pruimen. De pruimpjes worden niet vers gegeten omdat ze erg wrang en zuur zijn. Na de eerste vorst zijn ze wel wat zoeter maar toch zijn ze meer geschikt om er geleï, chutney of sleedoornwijn van te maken.



Meidoorn

De meidoorn is een bekende struik die veel gebruikt wordt voor hagen en vogelbosjes. Door de scherpe dorens en dichte groei biedt hij veel bescherming aan vogels en andere kleine dieren. De besjes zijn rijp vanaf augustus. Ze zijn zo vers van de struik te eten en smaken een beetje zoet. Na een nachtvorst zijn ze lekkerder. Ze zijn prima te verwerken tot geleï.



Japanse kwee

De struiken van de Japanse kwee worden ongeveer 1 m. hoog en hebben grote dorens. Ze bloeien in maart/april met opvallende rode, roze of witte bloemen. De appelachtige vruchten rijpen vanaf augustus en verspreiden dan een heerlijke geur. Rauw zijn ze niet lekker maar er kan goed geleï, sap of moes van gekookt worden. Een paar kwee-appeltjes meekoken met appels geeft aan appelmoes een aparte smaak.



Mahonia

Een wintergroene lage struik met stekelige bladeren die al vanaf maart bloeit met trossen gele, heerlijk ruikende bloemen. De blauwberijpte bessen zijn in juli/augustus rijp en lijken op mini druiventrosjes. Ze zijn te zuur om rauw te eten maar heel geschikt om er sap, jam of gelei van te maken.



Gele kornoelje

Dit is de enige kornoelje met eetbare vruchten! Het is een hoge struik die heel vroeg in het voorjaar, voordat het blad uitkomt, bloeit met heel veel kleine gele bloemetjes. De vruchten zijn rijp als ze dieprood zijn en kunnen, hoewel ze wat zuur smaken, zo van de struik gegeten worden. Ook kan er goed jam en gelei van gemaakt worden.



Tamme kastanje

De tamme kastanje is niet hetzelfde als de veel voorkomende paardenkastanje, het verschil is duidelijk te zien aan de stekels van de bolster en de vorm van het blad. Ze zijn rijp in het najaar en u vindt ze dan, deels nog in de bolster, onder de boom. Rauw zijn ze niet erg lekker maar gekookt of gepoft hebben ze een heerlijke zachte smaak. U moet wel eerst de schil inkerven anders ploffen ze uit elkaar!



Sierappel

Sierappels vallen op met hun kleine rode en gele appeltjes die in grote hoeveelheden aan de struik of de boom hangen. De grootte van de appeltjes varieert van één tot vier cm. afhankelijk van de soort. De kleinste soorten blijven erg hard en zijn daardoor niet eetbaar. De grotere soorten kunnen wel gebruikt worden. U kunt er natuurlijk gewoon appelmoes van koken, maar in combinaties met andere vruchten zoals vlier en lijsterbes zijn ze ook goed te verwerken tot jam.



Braam

Ongetwijfeld de meest bekende in dit gezelschap. Bramen zijn te vinden langs bosranden in parken en op verwilderde plekken. Omdat de bloei lang doorloopt, zijn vaak zowel bloemen als vruchten tegelijk aan de plant te vinden. Rijpe bramen kunt u plukken vanaf augustus tot in oktober.



Colofon

Uitgave: gemeente Zoetermeer, afdeling Stadsbeheer, team Natuur- en Milieueducatie

Oplage: 1000 exemplaren, mei 2007

Tekst: team Natuur- en Milieueducatie en Groei en Bloei, afdeling Zoetermeer

Vormgeving: Cees Koppenol, Communicatie en Grafia Drukkerij

Fotografie: IVN: Taco Slagter
Team NME: Maaïke Kentie, Tilly Kester, Nel Sonneveld.

Informatie

Gemeente Zoetermeer, team NME, telefoon 3469662
www.zoetermeer.nl/natuur&milieu
 email: NMEzoetermeer@zoetermeer.nl

Groei en Bloei afdeling Zoetermeer, secretariaat
 telefoon 079-3411306
www.zoetermeer.groei.nl
 email: info@zoetermeer.groei.nl



Natuurlijk Zoetermeer

