

*Dosia plukit*  
BESSEN



# INHOUD

VOORWOORD	6
JAM & GELEI	9
ONTBIJT & BRUNCH	29
LUNCH & HOOFDGERECHTEN	49
IJS & TOET	77
TAART, KOEK & SNOEP	107
DRANKEN	131
SMAAKMAKERS	153
BESSENGIDS	173
MOESTUINGIDS	180
WILDPLUKGIDS	204
REGISTER	212



De smaak van de aardbei en de rabarber wordt door het roosteren lekker geconcentreerd. Ik voeg nog wat rozenwater toe voor een extra bloemige smaak, maar als je daar niet van houdt, kun je het ook weglaten. In deze jam gaat wat minder suiker, dus bewaar de potten niet te lang.

# GEROOSTERDE-AARDBEIEN-RABARBERJAM

*met vanille en rozenwater*

Voor ± 1 liter

Bereiden ± 1½ uur

+ afkoelen

600 g aardbeien, kroontjes  
verwijderd

400 g rabarber

schoongemaakt en in stukjes

350 g suiker

sap en rasp van

1 (biologische) citroen

1 vanillestokje in de lengte

doormidden gesneden en

merg eruit geschraapt

1-2 eetl. rozenwater

Verwarm de oven voor op 180 °C. Meng intussen de aardbeien, rabarber, suiker, citroensap en -rasp, vanille en rozenwater op een grote bakplaat met opstaande rand. Zorg ervoor dat alles in één laag uitgespreid op de plaat past; gebruik anders twee platen.

Bak in het midden van de oven 1½ uur of tot bijna al het vocht is verdampt. Doe de stollingstest (zie pag. 11). Schep de jam meteen in goed schoongemaakte en gesteriliseerde potten. Vul het liefst tot de rand, sluit de potten direct goed af en laat ze omgekeerd afkoelen. De jam stijft pas op tijdens het afkoelen.

**Extra:** goed schoongemaakte en gesteriliseerde potten



1 Bessenbroodjes pag. 32 | 2 Crumpets pag. 47 | 3 Kaapsekruisbessenboter pag. 36 | 4 Vlierbessenboter pag. 36 | 5 Bramenboter pag. 36 | 6 Aardbeienboter pag. 36 | 7 Koffiebroodjes met bessen pag. 33 | 8 Muesli-sodabrood met gedroogde bessen pag. 34 | 9 Frambozenboter pag. 36



# MOESTUINGIDS

In elke tuin past wel een bessenstruik – of twee. Het is altijd een plezier om even de tuin in te lopen en wat heerlijk zoete bessen in je mond te kunnen stoppen. Zet eens een aalbes of kruisbes in je border of plant een framboos of kiwibes tegen een schutting. Heb je een moestuin, dan is er altijd wel een hoek of een hek te vinden waar een paar bessenstruiken het naar hun zin hebben.

Met de gids hieronder kun je beoordelen of een plant het in jouw tuin naar zijn zin zal hebben of dat je misschien wat meer moeite moet doen om een fijn plekje voor je plant te vinden. Ook kun je kijken of de plant bij jouw stijl van tuinieren past. Sommige planten hebben nu eenmaal meer zorg en onderhoud nodig dan andere.

Deze gids is niet uitputtend, maar zal je wel een flink eind op weg helpen bij de beslissing welke bes je wilt planten. Ik geef bij elke bes een aantal rassen die

ik zou aanraden. Het zijn voornamelijk rassen met smaakvolle bessen, een goede opbrengst en een goede weerbaarheid tegen ziektes. Maar ga vooral ook zelf op zoek naar het ras dat het beste bij je past. Dat is natuurlijk voor iedereen verschillend. Ik vind het zelf altijd leuk om wat bijzondere variëteiten of rassen te proberen die je niet in de winkel vindt, ook al zijn ze soms wat lastiger te kweken.

Sommige bessen kun je zowel kweken als in het wild vinden. Check ook de wildplukgids op pag. 204 voor informatie over bessen die je hier misschien mist.

## *Algemene tips*

---

### VOGELS

Voor alle bessen geldt: gooi er nog voor ze een kleurtje krijgen een net overheen, anders is al je zorg, aandacht en voorpret voor niets geweest. Vogels zijn misschien nog grotere bessenliefhebbers dan wij.

### OPBRENGST

Ik geef per bes aan hoeveel opbrengst een plant of struik zou kunnen geven. Dat is natuurlijk een redelijk grove indicatie, want de opbrengst verschilt per ras en per jaar. Een droog of koud jaar kan zorgen voor een magere oogst. Een warm, nat jaar kan juist extra veel bessen opleveren.

### WORTELGOED

Ik heb het in deze gids een paar keer over wortelgoed. Als in een plant in de winter de sapstroom stilvalt, kun je een aantal soorten struiken heel goed zonder aarde bewaren. Tijdens het najaar en de winter kun je bij kwekers terecht voor deze kale staken met wortels. Ze worden ook wel blote, naakte of kale wortels genoemd. Als je planten als wortelgoed koopt, kan het je soms wel de helft aan kosten schelen. Laat de blote wortels nooit uitdrogen en plant ze op dagen zonder vorst. Zodra ze als droge wortels gaan uitlopen, ben je meestal al te laat met planten.

### POTTEN

Je kunt alle bessen ook in potten kweken, maar sommige soorten zijn daar meer geschikt voor dan anderen. Aardbeien bijvoorbeeld zijn ideaal voor potten: de vruchten hangen hoog en droog en schimmelen dus minder snel. Slakken kunnen ook lastiger bij de vruchten komen. Grotere bessenstruiken kun je in potten kweken, maar je hebt wel flinke, ruime potten nodig. Ga goed op zoek naar wat kleinere rassen en snoei regelmatig bij. Voor alle potplanten geldt dat je ze, zeker in de zomer, vaker water moet geven. Je moet bessen in potten ook vaker mesten dan planten in de volle grond.





# WILDPLUKGIDS

Van vroeg in de zomer tot laat in de herfst: er valt altijd wel een bes te plukken. In juni kun je op pad voor de kleine maar intens smakende bosbessen en bosaardbeitjes. In juli beginnen de dieppaarse bessen van de vlier te rijpen. Eind augustus volgen zoete bramen, dikke rozenbottels en de geeloranje duindoornbessen. Deze laatste drie kun je zeker tot in september plukken. Eind september, begin oktober sluiten donkerrode cranberry's en de blauwe knikkers van de sleedoorn het plukseizoen af.

Bessen plukken in het wild is ontzettend leuk om te doen en een potje jam gemaakt van zelfgeplukte bessen smaakt altijd lekkerder dan die van bessen uit een bakje. Al was het alleen maar door de moeite die je ervoor gedaan hebt en de herinneringen aan de dag dat je op stap was.

Ik vertel hier iets over de bessen die ik graag pluk omdat ze lekker en gemakkelijk te vinden zijn – of omdat ze zó lekker dat je er echt je best voor wilt doen. Meer zeldzame soorten en bessen waar je wel erg veel voor moet doen, vind je hier niet terug. Als ik alle eetbare bessen in Nederland zou beschrijven, zou er geen ruimte meer zijn voor recepten! Bessen die minder vaak in het wild voorkomen en meestal in de moestuin gekweekt worden, zoals de aalbes, zwarte bes en kruisbes, vind je terug in de moestuingids.

Als je nog nooit zelf in het wild hebt geplukt, is het best lastig om te weten waar je moet beginnen. Waar ga je heen en wanneer? Hoe vind je de goede plukplekken?

Ik leer zelf het meest van een ander en heb altijd enorm veel opgestoken van excursies met ervaren wildplukkers. Vraag eens rond in je omgeving of zoek online bijvoorbeeld naar wildplukcursussen. Maar houd vooral ook het hele jaar door je ogen goed open. Zie je in het voorjaar heel vroeg een struik met witte bloemen bloeien? Check even of het een sleedoorn kan zijn en onthoud het plekje voor in het najaar. Speur in elk seizoen tijdens een wandeling in het bos naar kleine struikjes en kijk of er blaadjes of bloemen aan zitten die wijzen op een bosbes. Zoek ze op in je veldgids of app en kom later terug om te plukken. Je gaat op deze manier echt anders kijken naar de natuur en je leert bij elke wandeling wel weer wat bij. Zorg ervoor dat je, wanneer je met je mand in de aanslag op plukpad gaat, goed voorbereid bent.

