

# VOE(T)DSEL AAN DE VECHT

ROUTE 6 km



Langs de oevers van de Vecht strekt zich een prachtig landschap uit. Beleef het Vechtpark en ontdek eetbare planten in bermen en langs de waterkant. Rolstoelgebruikers kunnen op sommige delen de oranje alternatieve route volgen. Er is dan wel enige spierkracht vereist in verband met hellingen.

Deze route is gemaakt door Miriam Gerrits; natuuractiviteitencentrum De Koppel

20  
22



# Voe(t)dsel aan de Vecht

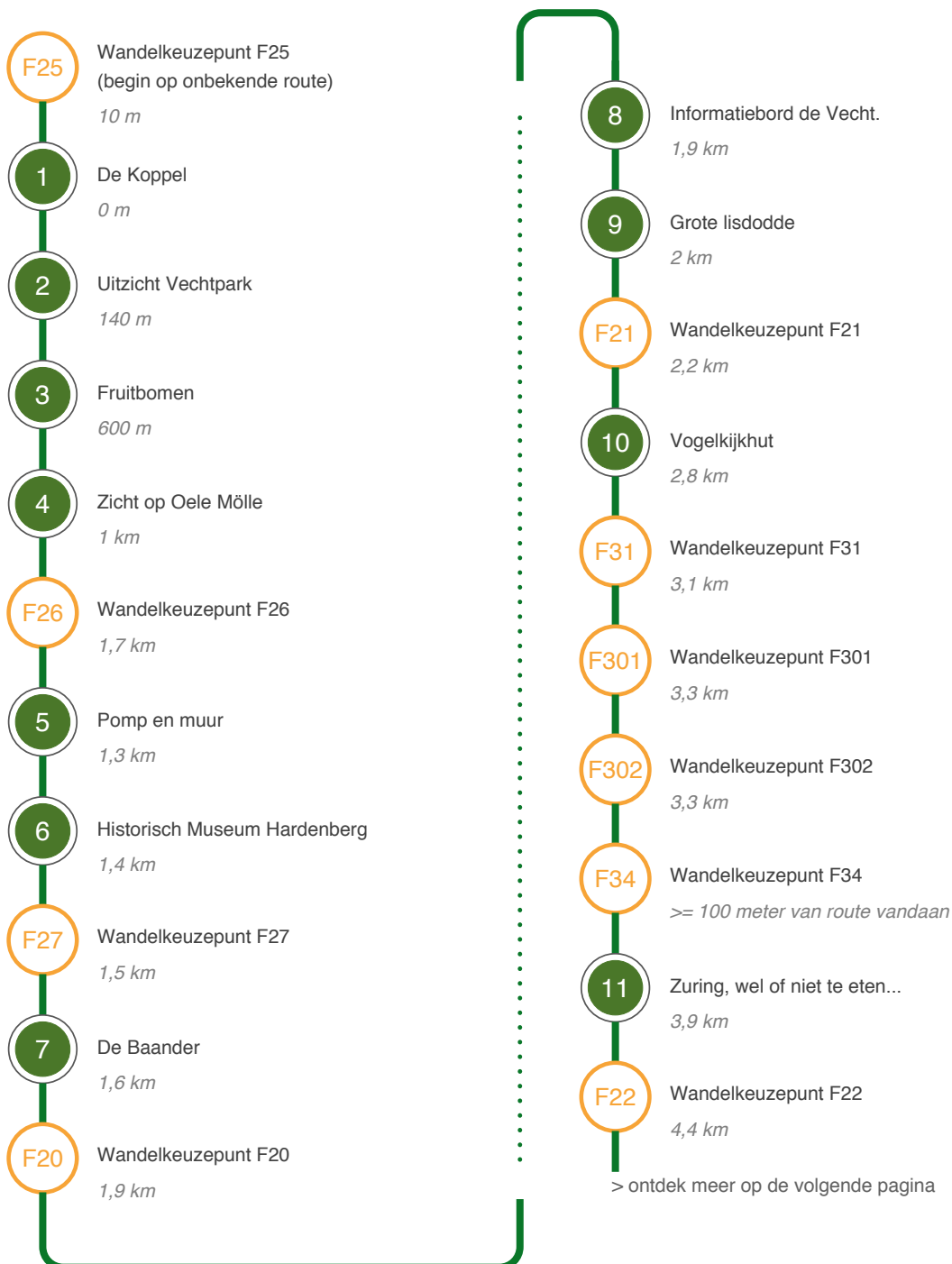




# Vo(e)t(d)sel aan de Vecht

Hoe kom ik bij het startpunt?

Startpunt: Natuuractiviteitencentrum De Koppel, Vechtstraat 8, 7772 AX Hardenberg Met de auto vanuit richting Zwolle of Emmen: N34, afslag Hardenberg Centrum. Twenteweg volgen tot rotonde. Rotonde 3 kwart, u komt dan op de Bruchterweg. Eerste weg links Vechtstraat. OV: vanaf station Hardenberg linksaf Burg. Schuitemstraat in. Bruchterweg oversteken en rechtdoor lopen tot u niet verder kunt. Aan het eind linksaf Stuwdiijk op. U ziet aan het eind De Koppel. Deze wandeling duurt circa 15 minuten.



## Vervolg route

- 
- 12 Paardenbloem in het Vechtpark  
*4,7 km*
  - 13 Molengoot  
*5,7 km*
  - 14 Sint Jacobskruiskruid.  
*5,8 km*
  - F24** Wandelkeuzepunt F24  
*6,1 km*
  - 15 Brandnetels  
*6,3 km*
  - 16 De Stuw  
*6,4 km*

## Einde van de route

# Voe(t)dsel aan de Vecht

6 km

1

## De Koppel



### Natuuractiviteitencentrum

In natuuractiviteitencentrum De Koppel is altijd iets te zien of te doen. Regelmatig wisselende exposities, lezingen, proefjes, excursies, uilenballen pluizen en nog veel meer. Vanaf de zomer van 2016 is er een expositie over de natuur in het Vechtdal. Op maandagmiddag gesloten.

### Anjerpunt



De Koppel is een van de vijf Anjerpunten in het Vechtdal, genoemd naar de Vechtdalanjer. Bij deze punten is van alles te zien over de facetten historie (Gramsbergen), natuur (De Koppel), landbouw (Beerze), landgoederen (Vilsteren) en duurzaamheid (Hoonhorst).

2

## Uitzicht Vechtpark

### Alles begint met water!

Uitzicht over het Vechtpark. Niet voor niets liggen veel steden en dorpen langs een rivier. Men kon niet zonder water. Daarnaast bracht een rivier vruchtbare grond mee voor de landbouw en maakte transport mogelijk, zodat er gehandeld kon worden met andere plaatsen.



3

## Fruitbomen



### Mmmm, heerlijk fruit!

Bijna elk huis had vroeger een boomgaard met fruitbomen. Om fruit voor de winter te bewaren werden appeltjes gedroogd en werd veel fruit geweekt. Ook werden fruitbomen zó gesnoeid dat ze zomers voor schaduw zorgden, zoals hier te zien is. Een fruitboom is nog steeds een aanwinst voor de tuin.

4

## Zicht op Oele Mölle

### Voor uw dagelijks brood...

Windmolens vond je vroeger overal, ze waren letterlijk broodnodig. Ze maalden het graan tot meel, zodat er brood gebakken kon worden. Er waren ook molens om olie te persen, mosterd te maken, water te verpompen of hout te zagen. Een windmolen zet wind om in energie, vroeger én nu.



### De Oele Mölle

De Oele Mölle is een achtkantige, houten stellingmolen. De achtkant is met riet gedekt en gebouwd op een stenen onderkant. Ook de kap is met riet gedekt. De wieken hebben een vlucht van 24 meter. De huidige molen heeft niet zijn oorspronkelijke vorm en is -deels- gebouwd in 1870.

### Werkend werkeloos

De Oele Mölle is deels werkend; als het mogelijk is dan draaien de wieken twee maal in de week. De molenstenen zijn echter niet aangesloten en de molen produceert dus niet daadwerkelijk meel.

### Molenbiotoop

Ook een molen heeft 'leefruimte' nodig. Vaak staat een molen op een molenbelt om zoveel mogelijk wind te vangen. Steeds vaker zien we dat door bebouwing de windkracht richting molen gehinderd wordt. De mogelijkheid om wind te vangen noemt men een molenbiotoop.



### Stadspomp

Een pomp was van levensbelang voor een stad. Hardenberg had er ooit zeven, dit is de enige die is overgebleven. Een pomp was ook een ontmoetingspunt waar de laatste nieuwtjes werden uitgewisseld. De pomp stond niet altijd hier en levert helaas ook geen water meer.

### Stadsmuur

Achter de pomp ziet u nog een deel stadsmuur van ijzeroer. Dit is een reconstructie met gevonden stenen van de oorspronkelijke muur. In 1497 werd Hardenberg grotendeels verwoest door brand en in 1518 liet Filips van Boergondië, bisschop van Utrecht kasteel en stadsmuur slopen.



6

## Historisch Museum Hardenberg

### Neem een kijkje in de kelder.

In het Historisch Museum voor streekcultuur 't Stadhuus, Voorstraat 34, vindt u een prachtig voorbeeld van een ouderwetse kelder. Daarin kon men voorraden bewaren voor de winter, een periode dat er weinig vers voedsel was. Bedenk daarbij dat vries- en koelkasten en blikjes nog niet bestonden.







### Wecken

Rond 1900 werd de firma 'Weck' opgericht. Zij verkocht speciale flessen met een rubber ring en beugel. De flessen werden gevuld met groente, fruit of vlees en daarna langdurig tegen de kook aan verhit. Door het ontstane vacuüm komt er geen zuurstof bij het voedsel en kan het jarenlang goed blijven.



### Een kijkje in de keuken



De keuken was vroeger het hart van het huis. Rond het fornuis speelde zich het dagelijkse leven af. Niet alleen omdat het daar warm was, maar ook omdat de huisvrouw tijdens het koken en bakken in de gaten moest houden of het vuur niet te warm of te koud was. Bovendien waren de kooktijden lang!

7

## De Baander

### Eten uit de regio

In streekproductenwinkel De Baander vindt u allerlei heerlijks dat door plaatselijke boeren geleverd wordt. Tip: koop hier een lekkere hap om in het gras aan de oevers van de Vecht te nuttigen. Streekproducten zijn duurzaam, omdat het vervoer zo beperkt mogelijk wordt gehouden.





## Informatiebord de Vecht.



### Neem even de tijd

Met uitzicht op de Vecht vindt u hier een bord met een mooi overzicht van de rivier. U ziet hier de vele meanders die de rivier eens had en die nu voor een deel weer hersteld worden. Dit om meer capaciteit te creëren voor wateropvang, maar uiteindelijk ook positief voor natuurontwikkeling.

### Schoon water

Schoon drinkwater is de basis van gezonde voeding. Langs de Vecht zijn op verschillende plekken drinkwaterwingebieden. In de Vecht is de waterkwaliteit de afgelopen jaren sterk verbeterd onder andere door een betere waterzuivering en het stoppen van het lozen van industrieel water.



## Grote lisdodde

### Hapje waterplant

De wortelstok van de lisdodde is eetbaar en heel zetmeelrijk, dus voedzaam. De plant haalt echter allerlei stoffen uit het water, ook vervuilende, daarom is het niet verstandig zo maar wilde planten te eten. Lisdodden zijn goed herkenbaar aan hun bruine 'sigaren'.



### Waarom *Typha latifolia*



De wetenschappelijke naam van deze plant is *Typha latifolia*. Typhos staat in het oude Grieks voor plas of moeras en latifolia betekent 'bredere bladeren'. Zo hebben veel wetenschappelijke planten- en dierennamen een heel logische betekenis. Wilt u meer weten, dan zijn er leuke websites.

<http://www.etymologiebank.nl/> (Direct naar etymologiebank)

<https://www.plantennamen.info/>  
(Plantennamen verklaard:)



10

## Vogelkijkhut

### Gluren naar de buren.

De meanderende Vecht bij Hardenberg is een foerageerplek voor talrijke trekvogels. Maar er zijn ook soorten, die hier blijven om te nestelen en hun jongen groot te brengen. De Vecht levert voedsel genoeg! Ga even rusten in de kijkhut en geniet van de vele vogelsoorten die hier te zien zijn.



11

## Zuring, wel of niet te eten...



### Oxaalzuur

In alle zuringsoorten komt oxaalzuur voor. Daarom worden de planten niet gegeten door vee, te zuur. Oxaalzuur onttrekt kalk aan je lichaam en is in grotere hoeveelheden ongezond. De planten zijn dan ook vaak opvallend aanwezig in weiden. Sommige zuringsoorten worden wél door mensen gegeten.

## Ridderzuring; niet eten!

(Rumex obtusifolius) Niet te missen in het Vechtpark: de grote Ridderzuring met zijn rode bloeiwijze, die tot het volgend voorjaar rechtop blijft staan. Niet voor niets loopt het vee hier met een grote boog omheen: Ridderzuring veroorzaakt o.a. diarree, in het dialect wel 'aan de ridder' genoemd..

## Schapenzuring

(Rumex acetosella) Een klein zuringsoortje waarmee je met een eenvoudig trucje\* een schapenkopje te voorschijn kunt toveren. Te vinden in tuinen en akkers, de jonge blaadjes worden wel als toevoeging gegeten in salades. Gebruik deze blaadjes vanwege het oxaalzuur met mate en alleen in het voorjaar!



### \*Trucje

De blaadjes van de Schapenzuring lijken al een beetje op een schapenkop. Dit kun je nog versterken door het blaadje net na de twee uitsteeksels dubbel te vouwen, waarbij je tegen de achterkant van het blad kijkt. Je ziet nu een heus schapenkopje!





### Veldzuring

(*Rumex acetosa*) Deze plant is een bescheiden zuringsoort met puntig blad, die je vindt in graslanden. De blaadjes worden wel gegeten in salades en als ingrediënt voor 'paling in het groen'. Nu gaat het niet zo best met de paling, ook niet in de Vecht, alle reden om dit gerecht níet aan te bevelen.

### Tuinzuring

(*Rumex rugosa*) Tuinzuring is een leuke, gemakkelijke plant voor de groentetuin. De blaadjes worden vroeg in het voorjaar gegeten in soep en bijvoorbeeld pannenkoeken. De smaak is friszuur. Oogst niet te lang, later in het jaar neemt het oxaalzuur teveel toe. Zaad is in betere tuinwinkels te koop.

## Paardenbloem in het Vechtpark

### Eetbare paardenbloem

Iedereen kent wel de Paardenbloem, *Taraxacum officinalis*. Tijdens de lente kan men jong blad eten. Hoe later in het jaar hoe bitterder de bladeren. Vroeger kweekte men 'molsla' door paardenbloemblad af te dekken met zand of een bord. De bladeren blijven dan bijna wit en zijn niet bitter.



### Paardenbloemengelei

Ook de bloem is eetbaar, maar dan vooral verwerkt in drankjes of gelei. Pluk hiervoor alleen de gele delen, groene deeltjes geven een bittere smaak. Probeer het volgende recept eens:

### Ingrediënten

200 g paardenbloemen (was ze niet) halve citroen 450 g geleisuiker

## Recept:



Kook de bloemblaadjes in 1/2 l. water. Rasp de schil van de halve citroen en pers hem daarna uit. Voeg de rasp toe aan de bloemblaadjes, laat 15 min. koken. Leg een kaasdoek vergiet en zeef het prutje. Druk met een pollepel het sap eruit. Vul het sap aan tot 300 ml en voeg citroensap en suiker toe..

Breng zachtjes aan de kook en laat vier minuten koken. Schuim af met een schuimspaan voor heldere gelei te krijgen. Giet een druppel van de gelei op een koud bordje; als ze direct stolt dan is ze goed. Giet de gelei in een schone pot en laat op de kop afkoelen.

13

## Molengoot



### Waar een weg is....

De Molengoot fungeert sinds de herinrichting van het Vechtpark als vistrap. De vissen kunnen langs deze weg de stuw passeren. Ook is hier voldoende voedsel te vinden voor vissen en vogels. De Molengoot kan ook per kano bevaren worden.



## Sint Jacobskruiskruid.

### Niet alles is eetbaar!

Naast een aantal eetbare planten, zijn er ook planten die nergens naar smaken, een vieze smaak hebben of zelfs giftig zijn. Zo'n plant is het St. Jacobskruiskruid. Giftig voor mens en dier. Paarden en koeien lusten het niet. In de vorm van hooi krijgen ze het toch soms binnen, met nare gevolgen.



### Toch zijn er liefhebbers..



Sint Jacobsrupsen lusten wel graag het Sint Jacobskruiskruid!! En ze groeien er flink van. Doordat ze de giftige stoffen uit de plant binnenkrijgen, worden ze zelf ook giftig voor vogels. Daarvoor waarschuwen ze met de alarmkleuren geel en zwart, dezelfde kleuren die ook wespen hebben.

## Brandnetels

### Brandhaard?

Aan uw rechterhand ziet u tegen de dijk veel brandnetels groeien. Brandnetels groeien op voedselrijke grond en floreren bij stikstof. Daarom zijn brandnetels vaak langs mesthopen en wegen te vinden. Brandnetels zijn een teken van veel voeding in de grond.



### Smaakprikkel

Brandnetels bevatten veel ijzer en zijn een gezonde voedselbron. Door het blad een paar minuten te koken verdwijnt de stekeligheid. Voor recepten gebruikt u de jonge toppen van ongeveer 15 cm lang. Ouder blad is vezelig. Gekookte brandnetel heeft wel wat weg van spinazie en is net zo te gebruiken.

### Lekker heksensoepje:

Ca. 500 gr verse brandneteltoppen, 2 grote geschilde en in kleine blokjes gesneden aardappels, 2 gesnipperde uien, teen knoflook, geperst, 1 theelepel gemalen komijn, 1 theelepel koriander, 1 theelepel kruidnagelpoeder, 1 l. water, 2 kippenbouillonblokjes, klein blik kikkererwten.

Kook de brandneteltoppen in het water en pureer ze met de staafmixer. Voeg alle ingrediënten toe, behalve de kikkererwten. Laat je soep 15 minuten zachtjes koken. Voeg de kikkererwten toe, warm nog even goed door en je hebt een heerlijke stevige soep. Serveer met grof volkorenbrood met boter.

## De Stuw



### Uitzichtpunt

Vanaf de brug heeft u goed zicht op het woelige water! Water is voor iedereen van levensbelang, maar kan ook levensbedreigend zijn. Door allerlei maatregelen langs de Vecht, zoals ruimte voor hoog water, wordt de veiligheid vergroot.

### De Koppel

U ziet hier uw startpunt weer liggen. Kijk nog even binnen of bezoek de aangrenzende tuinen met wilde planten. U komt hier nog meer te weten over de natuur in het Vechtdal.

