

A close-up photograph of a butterfly with orange, black, and white wings perched on a purple thistle flower. The background is blurred green foliage.

Het Wilde Genieten

Eerste jaargang, nummer 7 JULI 2019

Kopfoto: 'Genoeg voor iedereen' - Anneke Bleeker ©

Inhoudsopgave:

Pagina	1	:	Kopfoto: 'Genoeg voor iedereen' (Kaardebol met hommeltjes en atalantavlinder)
Pagina	2	:	Inhoudsopgave
Pagina	3	:	Voorwoord: Eind juli, veel te scoren en nog voldoende in het vooruitzicht
Pagina	4	:	Draag een boompje bij...
Pagina	6	:	'Wilde' wandeling op 17 augustus - Noord-Holland
Pagina	9	:	Zomerse stampot met extra boost
Pagina	10	:	'Gouwe ouwe' van de maand: Zomerse gevulde eitjes
Pagina	13	:	'Gouwe ouwe' van de maand: Juli-salade
Pagina	16	:	'Wilde' wandeling op 25 augustus - Friesland - Gaasterland
Pagina	17	:	Laten we onze verantwoordelijkheid nemen!
Pagina	19	:	Nieuwe wandelende studiegroep in Noord-Holland!
Pagina	20	:	Actief in Siebengewald
Pagina	21	:	Heermoes - Equisetum Arvense
Pagina	20	:	Colofon

Eind juli, veel te scoren en nog voldoende in het vooruitzicht...



Er valt veel te plukken als we kijken naar 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Dat gaat voorlopig ook nog wel even door. Via Project7-blad organiseren we studiegroepen, lees studie met een knipoog, maar tijdens deze zes dagen per jaar delen we kennis met elkaar en zo doen we dat ook met de 'Wandelende' studiegroepen, gericht op dat wat in de vrije natuur en in tuinen groeit wat eetbaar is.

Om je nu de gelegenheid te geven eens een dag mee te maken organiseren we op zaterdag 17 augustus, zondag 25 augustus een wandeling.

Op woensdagmiddag 2 oktober een korte lezing met foto's en een wandelingetje.

Meer over deze drie mogelijkheden die overigens kosteloos zijn, in deze nieuwsbrief.

De 17^e augustus kop van N-H, 25 augustus Friesland (Gaasterland) en 2 oktober noordelijk Limburg.

Op 14 september start een nieuwe groep in N-H, gericht op de 'wilde' groenten, kruiden en bloemen, een 'wandelende' studiegroep. De gastvrouw van deze groep stelt zich in deze nieuwsbrief voor.

Je ziet, de praktijk presenteren we ook graag want er is niets leuker dan met gelijkgestemden op pad te gaan, te leren wat je kunt eten en daarnaast is al lang bekend dat deze groepen meer zijn dan alleen deze kennis delen. Een luisterend oor voor elkaar, samen genieten van steeds een andere omgeving in de provincie, kortom het is heel waardevol om zo eens met anderen op pad te gaan.

En... er mogen meer groepen ontstaan.

Wie interesse heeft om gastvrouw of -heer te worden kan vrijblijvend de informatie krijgen. Samen zaaien, samen oogsten.

Er staat deze maand weer genoeg in deze nieuwsbrief, ik wens je heel veel leesplezier en wie de 17^e of 25^{ste} augustus zin heeft om mee te wandelen, we ontmoeten elkaar dan op één van die dagen, of wellicht op beide.

Opgeven voor deze wandelingen is verplicht. Dit kan per mail bij: anneke@project7-blad.nl

Anneke

Draag een boompje bij . . .

Tijdens de middagen met studiegroep Exmorra komt het onderwerp 'Voedselbossen' regelmatig voorbij.

Het is en blijft mooi en ook zeker interessant om over deze mogelijkheid te spreken maar nog mooier is het als we een boompje kunnen bijdragen.

Vrijwilligers gevraagd voor het beplanten van het voedselbos.
Op langere termijn voor het oogsten en snoeien.



Dorpsbelang Menaldum Werkgroep Bosk en Iepen Fjild.

Werkgroep: Meindert keizer, Ankie Keizer,
Jelmar Lautenbach, Maria Brukx, Heleen
Heijn, Rina Langendijk

Contactpersoon / PR: Maria Brukx
Fleringastrjitte 1 tel. 0518-452568
Voorzitter: Meindert Keizer
Graldasingel 45 tel. 0518-452015

Voor meer info: www.menaldumdorp.nl

Voedselbos Menaam

*Een voorbeeld voor
Noardwest Fryslân*



Dat kan...

Want één van de deelnemers aan deze middagen vertelde al diverse keren over haar bijdrage aan het 'Voedselbos in Menaam' dat zij samen met een groepje uit het dorp aan het creëren is.

Nu nog op papier, het staat in de startblokken maar zoals met alles hebben ook zij geld nodig als ruilmiddel om bomen, struiken en planten aan te schaffen.

Dergelijke initiatieven vragen veel voorbereiding en voordat de eerste spa de grond in gaat stroomde er al heel wat water door de diverse meren, sloten en kanalen.

Maar . . .het kan ook anders . . .

Velen kunnen helpen om een voedselbos te laten ontstaan.

Je kunt zelf boompjes stekken. Boompjes die spontaan extra in je tuin opkomen kun je in potten planten en schenken aan dergelijke mooie initiatieven.

Wie boompjes, struiken of planten wil stekken, ook mogelijk.

En . . . wie een kwekerij heeft of kent, een hoveniersbedrijf, een tuincentrum . . . en men is bereid enkele bomen, struiken en/of planten te schenken kan als donatie het 'Voedselbos in Menaam' helpen laten ontstaan.

Wel is het handig om dit via overleg aan te pakken zodat er niet 500 braamstruiken aangeleverd gaan worden en verder niets.

Maria Brukx is te benaderen.

De gegevens staan op de folder hierboven en -onder afgebeeld.

Hoe mooi kan het zijn als een bedrijf dit als reclame kan zien? Met een bordje in het voedselbos waarop de naam van de gever staat.

Als idee . . . de initiatiefnemers in Menaam zullen alles in goede banen leiden, wij delen dit idee en het zou geweldig zijn als we via Maria bij studiegroep Exmorra op de hoogte gehouden worden.

We gaan als studiegroep beslist een kijkje nemen als er iets te bewonderen valt.

En ook de deelnemers van de studiegroep opperden al diverse mogelijkheden om zelf aan te leveren.

Dit is een begin, een idee wat ook op andere plaatsen overgenomen kan worden.

Samen zaaien is samen oogsten!

Dankjewel alvast als je helpt meedenken, aanleveren of een geldbedrag wilt schenken aan het te planten voedselbos in Menaam.

Dank alvast namens Maria Brukx.

Anneke

Wat is een voedselbos?

Wist je dat je veel meer eten kunt halen uit de natuur dan je denkt?

Eten vinden in je eigen omgeving was vroeger heel gewoon. In het verleden waren bossen ecologisch in evenwicht.

In een voedselbos proberen we de balans weer te herstellen. Het is een onderdeel van permacultuur.

Bovendien kun je profiteren van de opbrengst van een voedselbos. Je leert er van alles te ontdekken, ervaren en proeven.

Een voedselbos is een natuurbeleving.

Ook is een voedselbos een belangrijke aanvulling op de landbouw van de toekomst. Voedsel verbouwen in het bos.



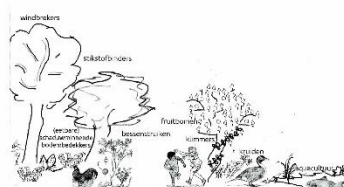
Een Voedselbos heeft 7 lagen:

1. Kruinlaag met hoge bomen die de wind breken: zoals tamme kastanje en walnoot.
2. Kleinere bomen: fruitbomen, o.a. appel, peer, kweeper en mispel.
3. Struiken: hazelaar, olijfwilg en kruisbes
4. Kruidlaag: zoals rabarber, daslook
5. Kruipers: o.a. bosaardbei
6. Klimmers: zoals druif en braam
7. Bosbodemleven: wortels, microben, schimmels

De plantensoorten in de 7 lagen versterken elkaar.

Permacultuur principes:

- ~ Vaste planten in plaats van eenjarige gewassen.
- ~ Er wordt niet geploegd, gewied noch gemest.
- ~ Er worden geen bestrijdingsmiddelen gebruikt.



Doel van een voedselbos in Menaam:

- ~ Meer biodiversiteit
 - ~ Meer natuurbeleving
 - ~ Leren van de natuur
 - ~ Saamhorigheid (Menskip) bevorderen
 - ~ Natuureducatie jongeren bevorderen
 - ~ Workshops:
- Leer bijvoorbeeld je eigen jam en gelei maken en thee van bloemen en kruiden.



‘Wilde’ wandeling op 17 augustus

Voel je welkom om zaterdag 17 augustus met ons te bekijken wat er zoal aan 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen te scoren valt in de kop van Noord-Holland...



Project7-blad organiseert op zaterdag 17 augustus een kennismaking dag in de kop van Noord-Holland...

Samen genieten, ervaren, kennis delen, het samen heel gezellig hebben en geïnspireerd huiswaarts gaan.

Samen met studiegroep Schagen en Alkmaar vallend onder het concept van Project7-blad organiseer ik, Anneke Bleeker samen met Jenny Stam deze zaterdag.

Iedereen met interesse is welkom.

We verzamelen om 11.00 uur op een nog nader te bepalen locatie.

De dag loopt tot... zoals het loopt. Dat kan 16.00 uur zijn, het kan 17.00 uur zijn, voor de avond sluiten we af.

Wij hebben de tijd en we kunnen niet in één uurtje veel delen, we moeten de tijd hebben voor iedereen persoonlijk en als groep.

De dag organiseren wij belangeloos, als we starten en/of afsluiten bij een horecagelegenheid is de consumptie voor ieders eigen rekening.

En... mijn aandeel zal zijn dat ik zal stoppen bij heel veel planten, kruiden, bomen en struiken die we tegenkomen om te vertellen wat je ermee kunt doen.



We vertellen altijd alleen over dat wat wel eetbaar is om achteraf geen verwarring te laten ontstaan.

Deze dag is bedoeld om eens de sfeer te proeven zoals wij al veel langer op pad gaan, om wellicht kennis te maken met dat wat in de vrije natuur groeit en eetbaar is voor wie daar nieuwsgierig naar is, dames, heren, jongeren en de 'oudere jongeren', allemaal welkom. (Jongeren vanaf dat zij interesse hebben en graag willen leren wat ons kan dienen uit de vrije natuur).



Aan het eind is er gelegenheid voor de liefhebbers om te oogsten zodat je thuis de maaltijd in stijl kunt bereiden.



Denk aan zeekraal en andere gezonde heerlijkheden.

Opgeven voor 17 augustus: anneke@project7-blad.nl

Wie interesse heeft in de studiegroep op een aantal vrijdagochtenden per jaar en/of de tien zondagmiddagen in Alkmaar kan Jenny Stam mailen: jenny-stam@hotmail.com

Anneke



Zomerse stampapot met extra boost



Stamppot hoeft niet per se winterse sferen op te roepen, in de zomer kan een stamppotje op zijn tijd ook heerlijk zijn.

Stamppot met verse raapsteeltjes is wel redelijk bekend maar in plaats van raapsteeltjes zijn er legio mogelijkheden.



Zelf ben ik gaan experimenteren met romaine sla.

Mooie stevige kropjes sla, zeer geschikt om fijn gesneden te verwerken net als raapsteeltjes. Daar nog een bosje vers geplukt zevenblad uit de tuin aan toegevoegd en het resultaat was een stamppot die heerlijk smaakte en qua structuur vrij stevig bleef.

Een fijn gesneden rauw uitje samen met peper, roomboter en een flinke scheut azijn maakten het geheel af.



Alle ingrediënten fijngesneden



Alles is dooreen gemengd, klaar voor de aardappelstamp

Je maakt een stampot zoals je gewend bent; wij gebruikten twee kropjes sla en een flink bosje zevenblad, de steeltjes pasten tussen mijn duim en wijsvinger, denk aan een bosje. Wie spekjes of vlees bij de stampot wil serveren, kies een goede verantwoorde kwaliteit. Wie liever iets anders kiest, denk ook aan de vele kaassoorten die verkrijgbaar zijn, je kunt eindeloos combineren.

De boodschap via deze stampot in deze nieuwsbrief is dat zevenblad fijngesneden in heel veel gerechten goed tot zijn recht komt, een hoog vitamine C gehalte bevat en naast dat het supergezond is ook heerlijk ruikt tijdens het snijden en lekker smaakt.

Eet smakelijk.

Anneke

‘Gouwe ouwe’ van de maand...

Recept voor: Zomerse gevulde eitjes





Begoniabloemen



Zevenblad



Oost-Indische kers



Rozemarijn

Inleiding:

Iedereen kan wel gevulde eitjes maken.
Da's niet zo moeilijk.
'Wilde' gevulde eitjes maken is ook niet zo moeilijk, je hebt alleen wat meer ingrediënten nodig. Wees eens creatief en leef je uit!

Ingrediënten:

eieren, hardgekookt (reken ongeveer twee eieren per persoon)
mayonaise (enkele eetlepels, om een mooi glad eierdooierpapje te krijgen)
een beetje zwarte peper uit de pepermolen
een beetje fijngemalen Keltisch zeezout (uit de molen of uit de vijzel)
een half theelepeltje kerriepoeder
een klein beetje rode paprikapoeder

enkele bijna open knoppen van de teunisbloem (super fijn gesneden)
enkele bloemen van de Oost-Indische kers (ragfijn gesneden)
enkele blaadjes van de Oost-Indische kers (ragfijn gesneden)
enkele blaadjes zevenblad (ragfijn gesneden)
de los geritste blaadjes van twee takjes marjolein (ragfijn gesneden)
de los geplukte bloemblaadjes van vier goudsbloemen (ragfijn gesneden)
een paar takjes citroenkruid (ragfijn gesneden)



Blad van de Oost-Indische kers (links), bloemen van de Oost-Indische kers (midden-boven), knoppen van de teunisbloem (midden), takjes rozemarijn (rechtsboven), blad van het zevenblad (midden-rechts), bloemen van de goudsbloem (linksonder) en citroenkruid (rechtsonder)



Enkele ingrediënten uitgelicht:
Blad van de Oost-Indische kers (links), bloemen van de Oost-Indische kers (midden-boven), knoppen van de teunisbloem (midden), takjes rozemarijn (rechts)

Werkwijze:

Kook de eieren hard (ongeveer acht minuten) en koel ze af met koud water.
Pel de eieren en snijd ze in de lengterichting doormidden.
Haal het eigeel uit het eiwit.
Je hebt nu in beide helften een kommetje.
Doe de halve bolletjes eigeel in een schaal.
Scheep hier mayonaise bij en begin alles met een vork te prakken.
Hoeveel mayonaise kunnen we natuurlijk niet zo zeggen; dat is afhankelijk van hoeveel gevulde eitjes je gaat maken.
Goed mengen.
Als het mengsel te droog is, doe je er nog wat mayonaise bij.
Doe ook gelijk de zwarte peper, de kerriepoeder en het zout erbij.

Snijd de teunisbloemen en de bloemen van de Oost-Indische kers ragfijn. Doe dit ook met het zevenblad, het blad van het citroenkruid en het blad van de Oost-Indische kers. Pluk de bloemblaadjes van de goudsbloem los. Meng dit alles goed door het ei-/mayonaise-mengsel. Goed mengen/doorroeren.
Leg nu de halve eiwitkuipjes op een bord of een schaal.
Scheep met een koffielepel wat eimengsel in het holletje.
Laat het er iets bovenuit steken. Vul zo alle halve eitjes.
Bestuif de ei-vulling met een beetje rode paprikapoeder.
Leg dan op iedere vulling een knopje van een begonia.
Als je ze hebt, kun je ook hier en daar een heel klein blaadje van de begonia gebruiken om het hapje te versieren.

Anneke Bleeker

www.project7-blad.nl

Recept nr.:	81	30 juli 2017
Categorie:	Salades	
Recept voor:	Juli-salade	
		
		
	Close-up van de Juli-salade	
Inleiding:	Een salade in juli met zomerse bloemen.	
Ingrediënten:	Voor de salade: sla (elke krop is goed) tomaten komkommer Voor de dressing: enkele eetlepels Griekse yoghurt (biologisch) enkele eetlepels mayonaise (biologisch) een scheut frambozenazijn (zie recept 77) 6 à 7 bieslookbloemen (bloemblaadjes los geplukt)	

	een beetje dille (ragfijn gesneden) een beetje verse oregano (wilde marjolein - ragfijn gesneden) een beetje Marokkaanse dragon (ragfijn gesneden) een beetje rozemarijn (ragfijn gesneden) Voor de eetbare versiering: twee kleuren daglelie, bloemblaadjes los geplukt, geen stamper en meeldraden verwerken is niet lekker. goudsbloemblaadjes, een paar bloemen ganzenbloem, een stuk of drie Oost-Indische kers bloem en paar knoppen
Werkwijze:	Werkwijze sla: Was de sla en laat deze dan goed uitlekken. Was de tomaten en de komkommer. Snijd de tomaten in partjes of plakjes en snijd de komkommer in plakjes. Verdeel de sla, de tomaten en de komkommer over een mooie slaschaal. Meng hier wat dressing doorheen. Werkwijze dressing: Schep de Griekse yoghurt in een schaal. Schep hier dan wat mayonaise bij. Hoeveelheden zijn hier niet goed aan te geven; het hangt ervan af hoeveel dressing je wilt maken. Wij gebruiken in ieder geval minder mayonaise dan yoghurt. Denk bijvoorbeeld aan een verhouding van 2/3 deel yoghurt t.o.v. 1/3 deel mayonaise. Doe hier ook de scheut frambozenazijn bij en meng alles goed door-een. Voeg dan alle los geplukte bloemen en ragfijn gesneden kruiden bij en roer alles goed dooreen. Doe een deel van de dressing alvast in de slaschaal, zoals beschreven. De rest kun je in een schaal op tafel zetten 'voor de liefhebbers'. Werkwijze eetbare versiering: Strooi de los geplukte bloemblaadjes van de daglelie over de salade. Doe dit dan ook met de los geplukte blaadjes van de goudsbloem en strooi wat bloempjes en knoppen van de Oost-Indische kers over de salade. Maak de salade af met enkele hele bloempjes van de ganzenbloem en Oost-Indische kers.



Een tip:

Als je buiten eet, kun je behoorlijk last hebben van wat wij noemen: 'vliegend gespuis'.

Dat is zeer hinderlijk bij je eten.

Er zijn heel handige 'deksels' te koop, gemaakt van zeer fijnmazig metaalgaas, waar insecten niet doorheen kunnen. Doe zo'n 'deksel' over je schalen en je hebt geen last van vliegen, muggen en wespen op je voedsel.

Anneke Bleeker

www.project7-blad.nl

N.B.: Iedere maand doen wij een greep in ons recepten-archief.

Al deze recepten hebben wij in 2017 en 2018 wekelijks rondgezonden naar liefhebbers met belangstelling voor maaltijden met 'wilde' ingrediënten. Diegenen die deze recepten gemist hebben krijgen hierbij deze recepten alsnog...

Zondagmiddag 25 augustus: Welkom in het Gaasterland...



Laatst zei ik... vooruit, we plannen nog een keer een middag in Friesland...
Iedereen is welkom om te komen wandelen en dan zal ik bij vele planten, bomen en struiken vertellen wat er culinair mee 'uit te spoken valt'...

Met een mogelijkheid de sfeer te proeven hoe we met de gezellige 'studiegroepen' dergelijke wandelingen ervaren.



Zondagmiddag 25 augustus 2019

Verzamelen vanaf 13.30 uur - Start 14.00 uur.



De locatie waar we verzamelen krijgt iedereen per mail aangereikt dus opgeven is verplicht. We gaan naar de kruidenwei en het Rijsterbos bij de kleine plaats Rijs genaamd in het Gaasterland.



We eindigen waar we begonnen en dan is er voor de liefhebbers (op eigen gelegenheid) de mogelijkheid koffie, thee of iets anders te nuttigen. De middag is verder vanuit Project7-blad kosteloos.

We zullen rond 16.30/17.00 uur ongeveer plus/minus weer bij de startplaats arriveren.

Anneke

Laten we onze verantwoordelijkheid nemen!

Laten wij nu eens onze verantwoordelijkheid nemen.

Plastic, overall plastic, te bizar voor woorden en overall ter wereld.



Veel natuur is overwoekerd met plastic en ondertussen delen wij kennis over 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Het is toch te dol dat gezonde voeding te midden van veel zooi groeit?

In de eigen tuin zal het zo'n vaart niet lopen maar het is ook leuk in de vrije natuur eens wat te scoren aan kruiden en andere groenten.

Om nog maar niet te spreken over lekker wandelen, genieten en de dieren die leven in die omgeving.



Laten wij onze verantwoordelijkheid nemen!

Hieronder een link naar een filmpje en als het je raakt nodig ik je uit om meer informatie te ontvangen.

Op woensdagavond 4 september verzorgen wij in Friesland een gratis avond in Sneek om te komen luisteren.

De avond start om 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur.

Wie te ver van Friesland af woont, geef maar aan, iedereen kan meedoen.

Wij zijn begonnen, wij namen onze verantwoordelijkheid en helpen plastic om te zetten in schone brandstof.

Iedereen kan op zijn of haar manier een steentje bijdragen.

Ik daag je uit!

Anneke

anneke@project7-blad.nl

Link naar filmpje:

<https://www.youtube.com/watch?v=SFJYpbSWYW4>

Nieuwe wandelende studiegroep in Noord-Holland!



Zaterdag 14 september 2019 start een nieuwe wandelende studiegroep in Noord-Holland.

Wandelende studiegroepen waarbij de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen centraal staan zijn echt heel leuk.

Waardevol, samen kennis delen, gelijkgestemden ontmoeten en samen zesmaal per jaar vanaf maart tot in oktober in de eigen provincie genieten.

Hannahma Keur is de gastvrouw van de nieuwe groep in Noord-Holland en stelt zich hieronder voor.

Voor de 14e september gaat zij een locatie bedenken en de keren daarna worden ingevuld met inbreng van de deelnemers.

Geweldig dat er weer een gelegenheid bij komt voor wie gezelligheid zoekt, interesse heeft in dat wat groeit en bloeit en in de keuken verwerkt kan worden.

Mijn liefde voor de planten had ik al als kind. Ik woonde aan de kust en was betoverd door de duinen en de planten die daar groeide. De heerlijke geuren en kleuren van de duinviooltjes, hertshooi en de andere planten in de zomer.

De koningskaars met de zachte fluwelen blaadjes die als een grote bloem stonden te stralen. Dat is mijn lievelingsplant en daar voel ik zoveel liefde voor, het raakt mijn hart. Bramen zoeken en daar jam en sap van maken. De bramen uit de duinen smaken heerlijk.

Als jonge vrouw en moeder kon ik het niet laten om zelfs op vakantie allerlei determinatie boeken mee te nemen en wilde planten te bekijken. Bloemen plukken, drogen en vruchten natuurlijk.

Zelfs in de tent werd er in de zomer jam gemaakt tot vermaak van mijn familie.

Ook wilde paddenstoelen plukken, kruiden en van alles werd er gebrouwen waar mijn familie niet zo blij mee was.

De kinderen durfden het niet te eten.

Het breidde zich uit tot geneeskrachtige kruiden. Ik ging alleen naar de huisarts voor een diagnose en daarna zocht ik zelf de kruiden erbij. Zoals blijkt is het een soort “ziekte” waarmee ik besmet ben.

Zo kwam ik erbij om te gaan werken bij antroposofische huisartsen als doktersassistente.

Dit nieuwsgierige Aagje wilde zoveel leren en weten.

Eigenwijs gewerkt met dansvormen om bewustzijn te ontwikkelen en door te geven als docent, daarnaast ook nog sociaal betrokken als maatschappelijk werkster aan de gang geweest.

Nu met pensioen en werkzaam als transformatie energie healer.

Dit is in vogelvlucht iets van mij.

Het is fijn om als gastvrouw voor project7-blad mee te helpen om bewustzijn en liefde voor de wilde planten te verspreiden.

Hannahma Keur,

Gastvrouw voor de wandelende studiegroep in Noord-Holland.

Zelf woon ik in Hoofddorp

Wil je zaterdag 14 september meewandelen en je aansluiten bij deze groep?

Je bent van harte welkom, opgeven is verplicht!

anneke@project7-blad

De volgende wandelingen staan gepland voor zaterdag 5 en zaterdag 26 oktober.

Actief in Siebengewald

Er is een Studiegroep actief in Siebengewald, in Limburg.

Anneke gaat op 2 oktober haar bijdrage leveren aan een middag, die geheel in het teken staat van eetbare ‘wilde’ planten, bloemen, kruiden, etc.

Ze zal een korte presentatie verzorgen. Daarna is het tijd voor een wandeling waarbij er aandacht is voor alles wat we in het wild tegen komen.

Tevens wordt aan geïnteresseerden de gelegenheid geboden aan deze middag deel te nemen. Je kunt je kennis omtrent deze materie vergroten en je kunt een kijkje nemen bij een van de Studiegroepen die onder de vleugels van Project 7-blad actief zijn.

Aanmelden verplicht: riet.kool.rk@gmail.com. Je krijgt het adres door na aanmelding.

Aanvang van de middag: 13.30, welkom vanaf 13.00 uur.

Deelname aan deze middag is GRATIS!!!

Heermoes – Equisetum Arvense

Botanie

‘dennenboompje’.

Uit de hoofdstengel die je uit elkaar kunt trekken en weer in elkaar kan zetten groeien, gelede dwarstakjes die naar boven toe meestal steeds korter worden.

Net zoals varens, wolfsklauwen en mossen, planten paardenstaarten zich voort door middel van sporen. Bij Heermoes bevinden de sporendoosjes (sporangioforen) zich bovenaan bladgroenloze, bruinachtig-beige onvertakte stengels, die je in het vroege voorjaar ziet opduiken. Nadat de sporen gerijpt en uitgezaaid zijn sterven de fertiele (vruchtbare) stengels af, en duiken de bekende groene ‘dennentak-achtige’ stengels op.

De **wortelstructuur** van paardenstaarten is enorm complex en uitgebreid. Ze gaan zo’n 30 cm de diepte in, vertakken zich dan meters horizontaal, duiken weer 30 cm dieper, om zich opnieuw over een afstand van meters horizontaal uit te strekken, en weer 30 cm dieper te duiken, en dat tot een diepte van, en dat betreft dan specifiek Heermoes, vier tot zes meter diep.

Door zijn lange, diepe ondergrondse wortelstokken kan Heermoes behoorlijk woekeren; die wil je niet in eigen tuin.

Heermoes groeit op open, voedselrijke, omgewerkte grond in bermen en langs spoorwegen, in tuinen en op akkers, soms in lichte loofbossen.

Ook op industriële terreinen met zware vervuiling of uitgeputte en zwaar samengepakte grond is de plant vaak de eerste die komt.

Kies de plaats waar je Heermoes oogst met enige zorg uit. Heermoes haalt zijn voedingsstoffen vaak meters ver weg, meters diep, maar is hierdoor eventueel ook in staat diepliggende bronnen van vervuiling aan te boren en de verontreiniging in het eigen weefsel op te slaan (vooral in de wortelstokken en het onderste lid van de stengel).

Herkennen

Lidrus, holpijp, schaafstro

Geschiedenis

Heermoes stamt uit een heel oud geslacht. Net zoals de andere sporenplanten, varens, mossen en wolfsklauwen bestonden de paardenstaarten al lang voor de zaadplanten. Tijdens het Carboon, zo’n 300 miljoen jaar geleden, bestonden er al paardenstaarten die toen boomhoge planten waren die grotendeels de huidige steenkoollagen vormden.

In de klassieke oudheid wordt de plant al genoemd door de Griekse kruidkundige **Dioskordos**, die het aanbeval vanwege zijn 'aquaretische' tegenwoordig 'diuretische', vocht afdrijvende eigenschappen, bij de behandeling van aandoeningen aan de urinewegen, van nierstenen en sommige vormen van oedeem.

Zijn tijdgenoot **Plinius**, die als eerste de benaming *Equisetum* gebruikt, roemde vooral de bloedstelpende eigenschappen van de plant en meende dat de kracht ervan zo groot was dat het al volstond de plant vast te houden om een bloeding te stelpen.

In de Middeleeuwen noemt **Albertus Magnus** vooral de wondheling en bloedstelping als belangrijkste indicaties.

Hildegard von Bingen zou het kruid onbruikbaar hebben genoemd.

Heermoes raakte in de vergetelheid totdat **natuurdokter Kneipp** het zijn aanzien teruggaf. Hij noemt het 'onvervangbaar en onschatbaar' bij bloedingen, bloedspuwen, blaas- en nierkwalen, steen en gruis. Bij 'oude ziektes' zegt hij, bij 'vuile wonden', zelfs bij kankerachtige zweren en been verettering bewijst het kruid uitstekende diensten.

De Heermoes reinigt, wast en brandt het schadelijke gelijktijdig uit de wonden weg. Het gestoomde hete kruid wordt in natte doeken gewikkeld en op de lichaamsdelen die genezen moeten, gelegd.

De **Zwitserse pastoor Künzle** zegt over dit kruid dat ieder mens boven een bepaalde leeftijd, dagelijks en voor altijd een kop paardenstaartthee zou moeten drinken. Alle reuma, jicht en zenuwpijnen zouden voor altijd verdwijnen en ieder mens zou een gezonde levensavond hebben.

Signatuur

Holle stengels – werkt op de holle lichaamsdelen zoals; luchtwegen, darmen en blaas.

In de holle stengel zit een zachte nerf – zachte zenuwweefsel dat zich in de siliciumrijke myelineschede, verbinding tussen zenuwcellen, bevindt.

Geledingen – de geledingen in ons lichaam de wervelkolom, botten en gewrichten

Enorme groeikracht – weerstand

Oerplanten – basis energie

De plant blijft altijd overeind – weerstand

Pioniersplant – opruimer van afvalstoffen

Inhoudsstoffen

Mineralen:

Silicium (kieselzuur); Nodig voor het bindweefsel en de daarvan afgeleide weefsels waaronder bot, kraakbeen, pezen, huid, haar, nagels, de aorta, grote bloedvaten, lymfevaten, lever, nieren en longen.

Kalium; Kalium speelt (samen met natrium) een rol bij de vochthuishouding en het doorgeven van prikkels in het zenuwstelsel. Dit mineraal zorgt ervoor dat de spieren zich

samentrekken en dat zenuwprikkels goed geleid worden. Daarnaast is kalium belangrijk voor de regeling van de bloeddruk.

Calcium; Nodig voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit. Belangrijk bij de werking van zenuwen en spieren, de bloedstolling en het transport van stoffen (natrium, kalium en magnesium) in de lichaamscellen.

Mangaan; Nodig om diverse enzymen te activeren die nodig zijn voor de stofwisseling.

Looistoffen: Samentrekkend, wondhelend, anti bacterieel.

Saponinen: Reinigend, slijmoplossend, vochtafdrijvend en opwekkend.

Bitterstoffen: Lever en gal, stimuleren de spijsvertering

Organische zuren: Ontzuren het bloed, licht laxerend

Flavonglycoside: Hart en haarvaten. Ze hebben een katalyserende werking.

Sporen van Alkaloïden: Giftig, ze worden door looistoffen geneutraliseerd.

Thiaminase: Breekt vitamine B1 af. Hitte en alcohol breken dit enzym af, vandaar dat het gebruik van Heermoes in tinctuur, infuus en decoct de voorkeur heeft.

CONSTITUTIE:

Versterkend, aanvullend, weerstandverhogend (Silicium, sterke groeikracht, de plant blijft altijd overeind) en bloedzuiverend (pioniersplant, organische zuren) Bij ontstekingen (looistoffen)

Vult de basis energie op (oerplant)

Tegen slagadervernauwing, aderverkalking. (saponinen)

Schimmelinfecties van nagels en zwemmerseczeem (bitterstoffen, looistoffen)

Tegen vetzucht, bij verkoudheid, ontstekingsremmend, bij slagaderlijke aandoeningen (Silicium)

Bloedstelpende en doorbloedende werking (Silicium)

BEWEGINGSAPPARAAT:

Opbouwend en versterkend bij: bot ontkalking, versterkt tussenwervels, kapsels en banden van gewrichten, bindweefsel (Silicium, mineralen)

Bij hernia, voor soepele botstructuren (Bechterev), bij botbreuken, bij bekken instabiliteit, botpijn, vergroeiing van de wervelkolom, artrose, reuma (Silicium, gelede stevige stengel)

Uitwendig bij pijn, knobbels in botten, artritis (Silicium, stevige stengel)

URINEWEGEN:

Versterkt de nierfunctie, haalt urinezuur uit de botten, vochtafdrijvend, bij overgewicht, prostaatvergroting en ontsteking.

Bij incontinentie, het versterkt de nieren en de blaas, blaasgruis afvoerend.

Bij blaasontsteking, bedplassen en na nierontsteking.

HUID:

Schimmel infectie, slechte haargroei, slechte nagels (Silicium)

Voor slecht helende wonden na trauma (post traumatische spierdystrofie)
Wildgroei, wild vlees, woekeringen van de huid, fistels, zweetvoeten en winterhanden.
Lotion voor vette huid of haarwasmiddel voor vet haar.

LUCHTWEGEN:

Chronische bronchitis, longemfyseem. Na Tuberculose voor de opbouw.

Alle aandoeningen aan holtes, buikholte, maag en voorhoofdsholte (holle stengel, silicium en mineralen)

SPIJSVERTERING:

Bij mond –en tandbederf, parodontitis, om tanden te behouden. (silicium)

ZENUWSTELSEL:

Versterkend en kalmerend. Bij tocht en kou gevoeligheid

Oogst de plant

De stengels worden bij voorkeur geoogst als ze nog soepel en buigzaam zijn, en als de zijtakjes nog stevig omhoog wijzen. Als de zijtakjes gaan hangen is de groei over zijn hoogtepunt heen, en is ook de medicinale werking minder. In de jonge plant is het aanwezige kiezelzuur nog vooral onder de vorm van enkelvoudige verbindingen aanwezig, die nog enigszins opneembaar zijn, in een ouder stadium zijn de kiezelzuurstructuren zo groot dat ze niet oplosbaar en niet door het lichaam opneembaar zijn.





Bijdrage van:

Marja Frederiks
Studiegroep Exmorra

Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Teksten: Anneke Bleeker, Frank Bleeker, Marja Frederiks

Foto's: Anneke Bleeker

Kaartje: Internet

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief?
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Deze Nieuwsbrief standaard ontvangen?

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl