

Project 7-blad Junior

NIEUWSBRIEF



Vierde jaargang
Nummer 7 - JULI 2019



“Verstild in glas...”

Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud van deze Nieuwsbrief:

Bladzijde	1	Kop en inhoudsopgave
Bladzijde	2	Het is zomer en dat zullen we weten – Barbera Smit
Bladzijde	3	‘Wildpluk’ op het wad bij Zwarte Haan, Friesland – Piteke van der Meulen
Bladzijde	6	Echt Walstro – Marja Frederiks
Bladzijde	7	Geef ze van katoen – Anneke Bleeker
Bladzijde	9	Kleur doet leven – Barbera Smit
Bladzijde	11	Fris fruit met een vrolijk stokbroodje – Anneke Bleeker
Bladzijde	13	Salade ‘rondje tuin’ – Anneke Bleeker
Bladzijde	14	Colofon

Het is zomer en dat zullen we weten ☺

Terwijl ik met de opmaak voor deze nieuwsbrief bezig ben en het voorwoord en mijn bijdrage 'kleur doet leven' tik is het buiten met dik 34 graden 'bloody hot'. Rolgordijnen naar beneden, schuifpui naar de tuin dicht om het in huis maar zo koel mogelijk te houden en de ventilator aan.

Ik zal zo eerst het bad boven met koud water vullen, alle deuren boven open en dan hoop ik dat het daar ook wat aangenaam blijft. Bakken met koud water, wastafel, babybadje, lavet, emmers, wat je maar hebt. Een beproefd middel dat mijn moeder en oma al gebruikten tijdens hittegolven in bv 1923 en 1947 ☺



Een paar hortensias in mijn tuin

Beitske, mijn hond, ligt in de hal, die gekerd gaat zo nu en dan in de brandende zon liggen alsof er niks aan de hand is.

We wandelen 's ochtends vroeg en 's avonds laat en verder moet ze haar behoeften maar in de tuin doen. Het is veel te warm om met haar te lopen. De straat is al snel te warm voor de voetzolen en een hond kan zijn/haar warmte alleen kwijt door te hijgen. Je moet ze ook vooral niet afkoelen door de tuinslang op hem of haar te zetten of ijsjes te geven.

Dit warme weer vraagt om verkoeling en Anneke deelt een paar mooie recepten in deze nieuwsbrief met een fris fruit en een zomerse salade.

Piteke is met haar zoon wezen 'wildplukken' bij het wad en Marja heeft geschreven over de Echt of de Geel Walstro.

Leuk voor de zomervakantie?

Vroeger kregen wij op de lagere school handwerk-les en niet alleen de meisjes, ook de jongens. Mijn broer en ik kregen van mijn moeder een bol katoen in de vakantie en dan haakten of breiden we eerst een pannenlap voor mijn moeder en mochten dan van de rest van de bol zelf iets bedenken. Poppenkleertjes of een pennenetui, zo heb ik van alles gebreid en gehaakt.

Anneke Bleeker breid van katoen vaatdoekjes, misschien voor jou ook een leuk idee voor de zomervakantie?'

Vraag je moeder om een bol katoen, je hebt ze in allerlei leuke kleurtjes. Anneke heeft ze zelfs in alle kleuren van de regenboog! Heel toepasselijk ☺



Mijn tuin, de appels groeien, bloem van de pompoenplant en de bloeiende knoflook

Ik wens je veel lees-, brei- en haakplezier en een mooie zomervakantie.

Barbera Smit

Wildpluk op het Wad bij Zwarte Haan – Friesland



Samen met mijn zoon ben ik deze maand bij Zwarte Haan geweest.

Zwarte Haan ligt bovenin Friesland aan de Waddenzeekust.

Je auto parkeer je gratis voor de zeedijk.

Je wandelt langs dit beeld de dijk op en wordt getraakteerd op een fantastisch uitzicht.

Dit gebied is uniek!

Het gras op de dijken wordt kort gehouden door schapen en lammetjes die er vrij rondlopen tussen hier en daar een hek of wildrooster.

Bij helder weer kun je Waddeneilanden zien liggen. Wij konden de vuurtoren van Ameland zien.

Op de grens van Wad en land groeien veel eetbare wilde planten.

Wij hadden rugzakken, snoeimesje, bakjes en zakken mee.

We gingen als eerste zeekraal oogsten.

We knipten de zeekraal halverwege af, zodat we de houtige delen lieten staan.

De malse toppen zijn ook rauw een delicatesse.

Toen we daar zaten te plukken kwamen er verschillende mensen langs die een praatje gingen maken en benieuwd waren wat we deden.

Ik heb zelfs reclame kunnen maken voor de wildplukwandelingen van project7blad.

Ook heb ik tips gegeven over hoe je de zeegroenten kunt bewaren en eventueel invriezen.

Mocht je zelf eens zeekraal plukken, neem een bakje mee dan blijft de zeekraal mooi en kun je het thuis heel gemakkelijk afspoeien en verwerken.





Schorre(n)kruid – *Suaeda Maritima* is een eenjarig plantje met het uiterlijk van rozemarijn. Het staat bekend om zijn malse, zachte blaadjes en mineraalrijke smaak. Je kunt deze zeegroente blancheren, roerbakken of gewoon rauw gebruiken.



Zeekraal - *Salicornia*

Zeekraal kun je rauw eten of door een salade verwerken. Ingevroren, kun je het later gebruiken door macaroni, spaghetti, rijst of bonenschotels. Voor het invriezen snijd ik de stengeltjes in drieën of vieren.



Zeemelde – *Atriplex halimus*

De blaadjes kunnen rauw door de sla. Gekookt kun je ze gebruiken als spinazie. De blaadjes kun je ook rauw invriezen en later wokken en door gerechten verwerken.





Mochten jullie aan de kust komen in Friesland of Zeeland, kijk en geniet van wat er aan eetbare wilde planten te vinden is!



Op de foto zie je zeeaster en een klein beetje schorrekruid.

Zulte – *Aster tripolium* L.

Zeeaster ook soms lamsoor genoemd, groeit op kwelders, uiterwaarden, op natte en voedselrijke grond.

De jonge bladeren kunnen rauw worden gegeten in salades, rauwkost of kruidenkwark.

Kort gekookt of geroerbakt zijn ze ook heerlijk.

Haal de bladeren van de stengels.

De buigzame stengels kun je schillen en ze als asperges klaarmaken.

Ik heb genoten van mijn rondje wildpluk aan de Waddenkust en heb een voorraadjie wilde zee groenten in mijn vriezer liggen.

Piteke van der Meulen



Echt Walstro – Galium Verum



Gisteren liep ik in de duinen bij Groet en daar viel mijn oog op de gele kleur van Echt Walstro. Meteen moest ik denken aan de afgelopen week toen ik in Duitsland was en waar ik wolken geel Echt Walstro en wolken wit Glad Walstro (*Galium Mollugo*) zag. En dan hier in de duinen ienemini plantjes, maar het stond er wel! Echt Walstro behoort net als kleeftkruid tot de sterbladigen familie of op zijn Latijns Rubiaceae.

Galium komt van het Griekse gala dat melk betekent en Verum is het Latijnse woord voor 'echt'.



Echt Walstro is een vaste plant die je vaak tegenkomt in bosachtige gebieden maar in Nederland ook in de duinen en langs de IJs-

selmeerkust. Vaak op zonnige droge plekken. Door bemesting verdwijnt Echt Walstro.

De bloemetjes zijn klein, hardgeel en ster-vormig. Ze bloeien de hele zomer. Het blad is donkergroen, heel kort behaard en staat in kransen van acht tot twaalf blaadjes.

De randen van de blaadjes krullen om waardoor het net naaldjes lijken. De jonge blaadjes krullen later pas, wat ons vertelt dat het een ontspannend kruid voor baby's is. De stengel is rond en vrij slap. De wortels maken uitlopers en vormen zo een soort mat en dat betekent weerstand verhogend. Je herkent de Echte Walstro aan haar geur en wanneer je het droogt wordt de geur nog sterker.



Vroeger was het kruid gewijd aan de godin Freya en later aan Maria. Men vertelde dat Maria op haar vlucht het kruid gebruikte om een bedje voor haar kind te spreiden. Een takje in het wiegje beschermt de baby tegen ziekte en onheil.

Echt Walstro is goed voor kinderen die moedermelk weigeren, of gemist hebben.

Maar Echt Walstro heeft nog meer genezende eigenschappen. Zo helpt het tegen bloedneuzen en is het zweetopwekkend, vocht afdrijvend en ontkrampend wat je kan afleiden aan de kleine blaadjes. Het kalmeert het zenuwstelsel en helpt uitwendig bij de wondgenezing.

Je kan er een kopje thee van zetten als je bijv. buikpijn hebt, of gewoon omdat het lekker is. Hiervoor gebruik je de bloeiende toppen.

Voor tinctuur wordt de hele plant gebruikt. Behalve de geneeskrachtige werking zijn er nog meer toepassingen voor Echt Walstro zoals vervanging voor dierlijk stremsel, dat nodig is om kaas te kunnen maken. In het verse kruid zit een enzym dat melk doet stremmen. De naam Galium verwijst daarnaar.

Maar je kan ook mooie kleurtjes maken met Echt Walstro. Zo worden de wortels gebruikt voor het maken van rode verf, het stuifmeel geeft een gele kleur af en van de bloemen wordt een oranje-gele verfstof gemaakt.



Een veelzijdige plant dus.

Marja Frederiks

Geef ze van katoen!



Leuk om cadeau te geven en om zelf te gebruiken.

Vaatdoekjes van 100% katoen. In het kader van bewust omgaan met de natuur is het ook een 'dingetje' eens stil te staan bij welk materiaal we gebruiken om te poetsen in plaats van alleen over de schoonmaakmiddelen na te denken.

Er zijn uiteraard vele variaties en maten mogelijk, ik deel even zoals ik ze maak.

Enne . . . tussendoor even breien is zeer meditatief! 😊



Ook inspirerend om op ideeën te komen, dit moet mijn familie maar niet lezen want dan denken zij vast . . . O jee, straks komt ze weer met een idee en dat gaat meestal tijd kosten. 😊
Geintje...

Breinaald 3 en bolletjes katoen . . .

76 steken

2 recht 2 averecht, twee naalden en dan verspringen, dus krijg je blokjes. (48 blokjes boven elkaar, dus zonder de opzetnaald en afhechtnaald 96 pennen breien).

4 recht 4 averecht, vier pennen en dan verspringen, ook dan krijg je blokjes. (22 blokjes boven elkaar).

Een variant is 2 recht, 2 averecht, twee pennen, dus 1 rij blokjes, dan 1 pen recht, 1 pen averecht en dan weer blokjes, zo om en om. Bij vaatdoekjes met blokjes van 4 pennen kun je 1 pen recht breien, 1 pen averecht, weer 1 pen recht en nogmaals 1 pen averecht en dan weer een rij blokjes, om en om geeft dat ook een leuk effect. Ribbels, dus alleen maar recht breien. Ook leuk met twee kleuren, ribbel om ribbel.

Je kunt je uitleven, kabels, vele patronen zijn mogelijk.

Snel resultaten! 😊

De 'onder en bovenkant' laat ik zo, langs de 'zijanten' haak ik een randje.

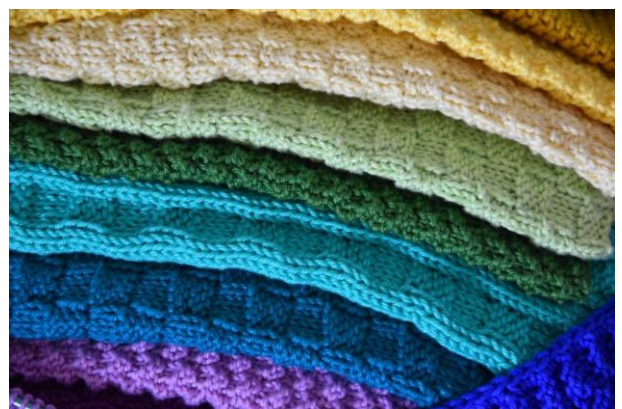
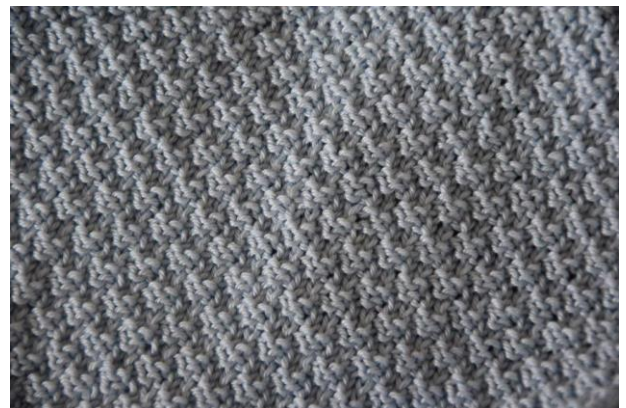
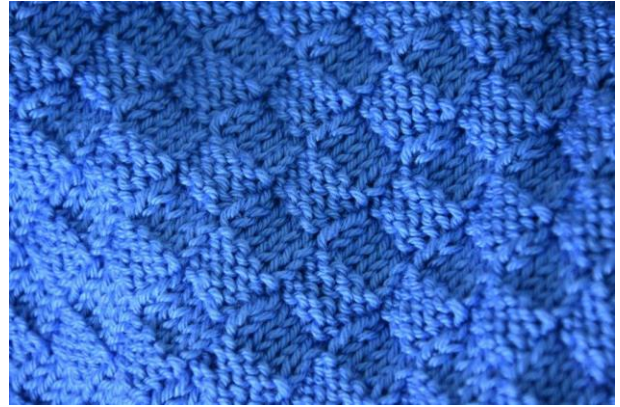
Deze doekjes zal ik alleen op het aanrecht gebruiken.

Voor ander poetswerk zijn er wel andere opties.

Maar het staat natuurlijk wel heel leuk als dit soort zelfgemaakte doekjes in de keukens prijken.

Toch?

Anneke Bleeker



Kleur doet leven

Ik zeg wel eens: verandering van spijs doet eten, verandering van kleur doet leven!

De afgelopen maanden heb ik de kleuren van de regenboog besproken in deze junior nieuwsbrieven.

Er zijn natuurlijk nog meer kleuren zoals: wit, is een open en uitnodigende kleur, als een lege bladzijde, een nieuw begin, zwart is het tegenovergestelde, is een gesloten kleur, als je deze kleur draagt wil je niet opvallen.

Als je als kind zelf je kleren mocht uitkiezen, zul je niet of in ieder geval niet snel voor de kleur zwart hebben gekozen. Deze kleur wordt pas interessant in de pubertijd, als je jezelf wilt verstoppen voor de veranderingen in je lichaam en je niet zo goed raad weet met jezelf. Dan ga je zwart dragen om niet op te vallen ☺

Zwart, een rechter draagt zwart, de rechter moet niet opvallen, het gaat om de rechtszaak en niet om de persoon van de rechter. Net als een ober, die draagt zwart omdat het om het eten gaat en jouw beleving op dat moment, de ober draagt daarbij een wit overhemd omdat hij daarmee wel benaderbaar is, straalt toch ook openheid uit.

We kennen natuurlijk ook goud en zilver en tal van kleurnuances.



Regenboog (wikipedia)

De regenboogkleuren zijn eigenlijk het belangrijkste, het zijn ook de kleuren van de chakra's.



Chakra's (wikipedia)

En het zijn de primaire kleuren rood, geel en blauw en de secundaire kleuren oranje (rood en geel), groen (blauw en geel) en paars (rood en blauw) en indigo de combinatie van eigenlijk al deze kleuren.

Kleuren, ze zijn belangrijk in ons leven. Kleur is trilling, energie maar ook emotie. Dat zag je hierboven al aan het feit dat je als kind meestal niet voor zwart kiest en wel vaak als puber.

Is dan je lievelingskleur ineens een andere? Nee, je voelt je anders en dat wil je ook uitstralen.

Kleur heeft een golflengte, een frequentie net als röntgenstralen, radio en tv. Alleen kleuren zelf zijn wel zichtbaar voor ons, de andere frequenties niet. Elke kleur heeft een eigen trillingsveld, een eigen golflengte, waarbij rood de grootste en violet de kleinste golflengte heeft.

Kleur beïnvloedt ons in ons dagelijks leven, we zien de hele dag kleuren om ons heen. Zo heeft elke kleur niet alleen een eigen frequentie, maar ook een eigen betekenis. Om ons onderbewuste te beïnvloeden maken reclamemakers maar ook overheden

bewust gebruik van kleur in logo's, het uiterlijk van producten die we kopen, verkeersborden etc.

En zo kun je ook zelf gebruik maken van kleur in je omgeving, in je slaapkamer, in je kleding.

Met de goede kleur onderstreep je onbewust hoe jij je voelt en wat je wilt uitstralen.

Speel met kleuren voeg bijvoorbeeld in je slaapkamer de verschillende kleuren van de regenboog toe. Kussentjes, (bloem)potjes, of maak een mooie tekening met alle kleuren van de regenboog en hang die in een mooi lijstje op.

Draag alle kleuren van de regenboog afwisselend om je goed te voelen en in balans te zijn.

Als je (t-)shirts in alle kleuren van de regenboog in je kast hebt kun je 's ochtends kiezen welke kleur je wilt dragen op basis van hoe jij je voelt en hoe je wilt dat mensen je zien.

In het kort nog een paar betekenissen, als je op internet zoekt op 'betekenis kleuren' kom je er nog veel meer tegen.

Rood – vol energie en passie

Oranje – avontuurlijk, onafhankelijk

Geel – krachtig, zonnig en optimistisch

Groen – in balans en betrouwbaar

Blauw – rustig en oprecht

Indigo – orde, gezag en gerechtigheid

Violet – beschermer, spiritueel.

Speel met de complementaire kleuren, de tegenoverliggende kleur. Weet je nog?

Pak een gekleurd vel papier, rood, oranje, groen, maakt niet uit.

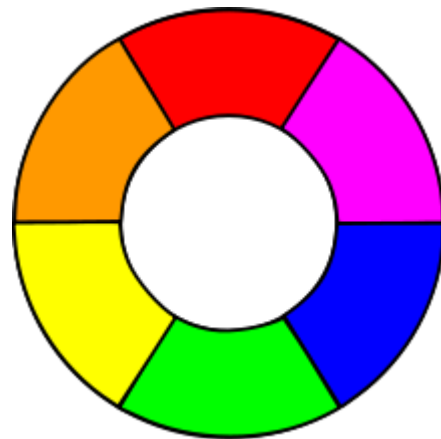
Laat iemand, bijvoorbeeld een van je (groot)ouders of een vriendje of vriendinnetje, dit gekleurde vel papier tegen een

witte muur houden, het beste kun je dit overdag bij goed daglicht doen.

Kijk/ staar naar het gekleurde vel papier dat tegen de muur wordt gehouden en houd je blik gericht op het midden.

Zie je aan de buitenkant van het vel papier een kleur verschijnen? Vraag degene die het papier vasthoudt deze weg te halen.

Jij blijft naar de muur kijken, wat zie je? Als het goed is zie je de complementaire kleur licht achterblijven op de witte muur. Dus bij een oranje vel papier zie je blauw schijnsel op de muur.



Primaire en secundaire kleuren (wikipedia)

Ik vergelijk het zien van de complementaire kleur met deze oefening vaak met hoe sommigen kinderen en volwassenen een aura oftewel energieveld om kinderen, mensen, dieren, bomen, planten heen zien. De een ziet dit wel de ander niet, niks mis mee.

Ik hoop dat ik jullie wat wijzer heb kunnen maken op het pad van kleur.

Heb je er nog vragen over, durf ze te stellen: barbera@project7-blad.nl

Ik wens jullie weer een kleurrijke maand.
Barbera

Fris fruit met een vrolijk stokbroodje



Tijdens warme dagen heb je geen zin in zware maaltijden en is buiten eten vanzelfsprekend als je daar de gelegenheid voor hebt.

Veel drinken, water met een smaakje of gewoon plat water zoals men in België zegt, dus zonder 'toeters en bellen', geen smaakje, geen huppeltje, is goed en belangrijk om tot je te nemen.

Een vrolijk zomers bordje met lekkernijen verhoogt de zomerse sfeer en de keuze in fruit is enorm.

Daarom is fruit eten niet verkeerd tijdens warme dagen.



Fruit, puur, of verwerkt in gerechten, denk aan ananas in een groentegerecht bij rijst of een fruitsaus bij hartige gerechten, smoothies, vruchtensappen, zelf ijs maken, de keuze is reuze.

Eigenlijk moeten we dit niet steeds hoeven te benoemen maar ook bij fruit is het heel

belangrijk om naar biologische producten te kijken.

Bekend is het voor wie in die informatie zit dat de aardbeien niet biologisch een hoge dosis mensonvriendelijke stoffen kan bevatten.

Wat ons bekend is, is dat het niet ernstig is o.a. eens een ananas of blauwe bessen te kopen die niet biologisch zijn, deze gewassen zijn er niet echt bevattelijk voor maar het voelt wel een beetje tegen onze principes dit te benoemen.

Als het heel warm is dan heb je ook weinig zin achter de potten en pannen te staan en uitgebreide culinaire bedenksels komen later in het seizoen wel weer.

En zo kwam het dat wij genoten van vers fruit samen met stokbroodjes besmeerd met smeerkaas en uienchutney.



Een zomerse noot maakte het geheel af in de vorm van bloemblaadjes van een afrikaantje, enkele bloemblaadjes van een rode geranium en bloem en blad van een paar begonia's.

Begonia's smaken appelachtig, dus lekker fris, hebben een knapperige bite en afrikaantjes smaken pittig.

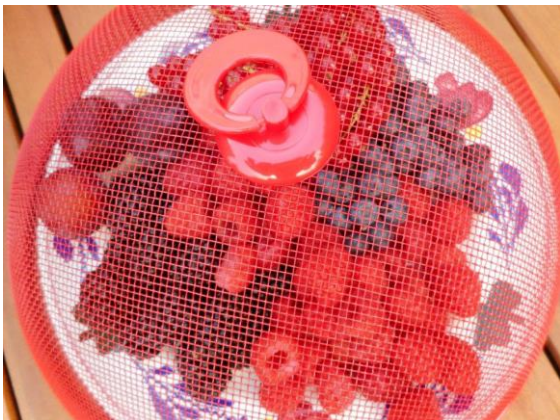
De geranium 'fietst daar tussendoor' met zijn fluweelachtige bloemblaadjes qua uitstraling.

Zomer 2019, het is zomer en het blijft nog wel even zomer . . .

Een paar bloemen van het afrikaantje samen met een paar takjes citroenmelisse of

mint zullen het ook goed doen in een kan 'water met een smaakje'.

Anneke



Salade 'rondje tuin'

Gedurende het zomerseizoen kun je op veel plaatsen verse kroppen sla kopen; niet alleen in de groentezaak of de supermarkt, maar ook gewoon langs de weg.

Veel (hobby)kwekers met een biologische moestuin zetten wat zij zelf te veel hebben in een stalletje langs de weg. Wij hebben zo onze adresjes gevonden voor zomerse groenten.



Sla is een gewild onderdeel van de maaltijd. Met wat je zelf in de tuin hebt, kun je een krop sla omtoveren tot een fleurig geheel. Wij hebben enkele bakken op pootjes op het erf, die we hebben ingericht als 'kruidenbakken'. Hierin groeien verse kruiden die we gebruiken voor onze maaltijden. Ook hangen er enkele kruidenbaskets. Daarnaast kun je van heel veel bloeiende tuinplanten de bloemen gebruiken als 'sfeermaker' op salades. Hieronder vind je enkele voorbeelden.





Let op:

Gebruik uitsluitend bloemen van biologische planten en niet die van planten die je vorige week hebt gekocht in een willekeurig tuincentrum!

Er worden door de reguliere kwekers vaak stoffen gebruikt die niet echt gezond zijn te noemen!

Wel kun je blaadjes en bloemen gebruiken van 'reguliere' planten die al verscheidene jaren in je tuin staan en niet meer met bestrijdingsmiddelen in aanraking zijn geweest.

Kies bij voorkeur voor biologisch, of zonder dat label maar wel zo behandeld. Je kunt ook zelf zaaien, maar dan wel met biologisch zaad.

Planten, zoals rozen, die je al jaren in de tuin hebt kun je gebruiken.

Ingrediënten:

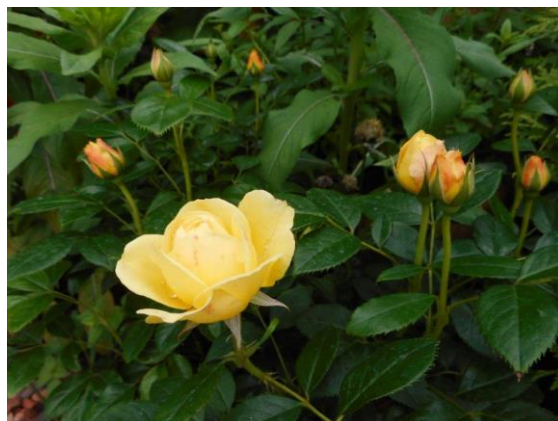
Romana sla

Afrikaanse bloemen (2 stuks, de bloemblaadjes los geplukt)

Oost-Indische kers bloem plus blad

peterselie

roos (geel)



Werkwijze:

Alle kleurtjes zijn te verwerken, leuk als je - indien mogelijk - mooie combinaties kunt maken, in dit geval in de oranje/gele tinten. Bont is ook mooi maar werk dan consequent.

Snijd de romanasla in smalle reepjes en verdeel deze in een mooie slaschaal.

Versier dan de sla met de bloemen.

Werk van groot naar klein.

Begin met de Oost-Indische kers bloemen, knoppen en blaadjes.

Gebruik de kleine blaadjes.



Afrikaantjes smaken kruidig; het blad is ook bruikbaar maar dan is het raadzaam het jonge blad te gebruiken, ouder blad is vaak stevig en jong blad smaakt zachter.

Pluk de bloemblaadjes los. Zij doen het fantastisch als kleurrijk accent maar denk ook eens aan een kruidenboter om de bloemblaadjes in te verwerken. Ze smaken lekker kruidig.

Rozenblaadjes staan niet alleen mooi, zij smaken vaak ook erg lekker.

Anneke



Aan deze Nieuwsbrief werkten mee:

Barbera Smit – Opmaak / Lay-out
Frank Bleeker

Teksten en foto's

Anneke Bleeker
Marja Frederiks
Piteke van der meulen
Barbera Smit

Wil je de Nieuwsbrief iedere maand ontvangen? Stuur dan een mailtje naar:

Anneke@project7-blad.nl

www.project7-blad.nl

Tot volgende maand!
