



Het Wilde Genieten

Eerste jaargang, nummer 8

AUGUSTUS 2019

Kopfoto: 'Een kleurrijk geheel' - Anneke Bleeker ©

Inhoudsopgave:

Pagina	1	:	Kopfoto: Kleurrijk geheel - mondgeblazen heksenbol in de bio-oregano
Pagina	2	:	Inhoudsopgave
Pagina	3	:	Voorwoord: Recepten, activiteiten, een plant, lezingen, genoeg om te delen
Pagina	4	:	Plastic omzetten in schone brandstof... Opruimen die zooi!
Pagina	5	:	Gouwe ouwen van de maand: Kruidenboter met zeekraal en Fruitige sla met bloemen
Pagina	9	:	Ho'oponopono (ho-o-pono-pono) - 'een fout herstellen' - Barbera Smit
Pagina	12	:	Broodje Vatrop...
Pagina	15	:	Duizendblad (<i>Achillea millefolium</i> L.) - Winnie Sixma
Pagina	18	:	WSG Friesland op zaterdag: Hindeloopen
Pagina	20	:	Salade versierd
Pagina	25	:	Colofon

Recepten, activiteiten, een plant, lezingen, genoeg om te delen...



In deze editie van 'Het Wilde Genieten' kun je weer genoeg vinden wat de moeite van het delen naar ons idee waard is.

Wie zaterdag a.s. 31 augustus zin heeft om samen met ons in Friesland in Hindeloopen te bekijken wat er zoal te zien is aan 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen is welkom. De informatie met foto's kun je lezen en bekijken.

Een paar 'gouden oude', recepten met 'wilde' groenten, kruiden en bloemen die we graag blijven delen, elke keer weer andere.

Een plant in het zonnetje, behandeld bij één van de studiegroepen mag niet ontbreken want op deze wijze kijk je daar dan eens heel anders tegenaan. We houden dat erin, steeds iemand een plant laten belichten tijdens de bijeenkomsten met de studiegroepen en zo kun jij als lezer ook weer meegenieten.

We moeten samen het plastic probleem aanpakken. Een must!

Daarom gaan we actief op pad en kun je lezen waar we in de komende weken verschijnen. Bekijk zeker het filmpje, de link staat onder de datums die we tot heden al geboekt hebben van het noorden tot in het zuiden. **Geen woorden maar daden!**

Want we kunnen onze focus wel richten op dat wat eetbaar is en in de vrije natuur te vinden valt, maar als het in de nabijheid van al die mooie planten een puinhoop is met plasticafval dan is het toch niet zo fijn oogsten. Denk ook aan alle verkeerde stoffen die in de bodem verdwijnen. We mogen de volgende generatie niet opzadelen met wat er in feite in een korte tijd zo bizar uit de hand is gelopen. Project7-blad staat voor opruimen, genieten, kennis delen en het liefst kijken we naar alleen maar mooie onderwerpen maar we zijn geen struisvogels en daarom moeten we de mouwen opstropen en aan de bak!

Voel je welkom ergens te komen luisteren. Woensdagavond 4 september beginnen we in Sneek. Daarna uitsluitend op zaterdagen en enkele zondagen.

Evengoed ook mijn broodjes versierd met dat wat er te plukken was op zaterdag 24 augustus tijdens een wandeling met belangstellenden in de kop van N-H.

Het resultaat kun je ook zien met de planten erbij vermeld.

Want... we zien de bloempjes ook nog bloeien ondanks de vele serieuze zaken die ons allen bereiken.

Veel leesplezier gewenst.

Voel je ook welkom eens bij een studiegroep aan te schuiven.

Het is superleuk, gezellig, waardevol en samen kennis delen schept een band.

Tot volgende maand, geniet eerst van deze editie.

Anneke

anneke@project7-blad.nl

Plastic omzetten in schone brandstof...

Opruimen die zooi!

Datums hieronder voor een nadere uitleg...

En een link naar een filmpje onderaan.



Wij organiseren... op diverse plaatsen in het land een uitleg over hoe plastic omgezet kan worden in brandstof... Wij zijn Niels en Anja Sneyders, voormalig locatiehouders van Hurwenen binnen ons concept en Frank en Anneke Bleeker. Om dit te realiseren hebben we velen nodig die om te beginnen willen luisteren naar de gratis uitleg. Voel je welkom!

Datums zoals tot op heden bekend...

Zondag 6 oktober hebben we nog vrij en zaterdag of zondagen (we gaan één dag in het

weekend op pad) in november... Daar is alleen nu de 10^e vastgelegd.

Woensdagavond 4 september Sneek (aanvang 20.00 uur – welkom vanaf 19.30 uur)

Alle middagen welkom vanaf 13.30 uur - start 14.00 uur

Zaterdagmiddag 7 september Tiel

Zaterdagmiddag 14 september Roermond

Zaterdagmiddag 21 september Wervershoof (N-H)

Zaterdagmiddag 28 september Oostwold (Gem. Leek – vlakbij de stad Groningen)

Zaterdagmiddag 12 oktober Schoten B., in de Ridderzaal van het mooie Kasteel, vlakbij Antwerpen

Zaterdagmiddag 19 oktober Lepelstraat (vlakbij Bergen op Zoom)

Zaterdagmiddag 26 oktober Ried (vlakbij Franeker – Friesland)

Zondagmiddag 10 november Maastricht

Opgeven: anneke@project7-blad.nl

De adresgegevens zenden we vlak voor de betreffende datum. Samen komen we verder; we mogen de volgende generatie(s) tenslotte niet met onze rotzooi opscheppen!

Filmpje om te bekijken: <https://www.youtube.com/watch?v=SFJYpbSWYW4>



Gouwe Ouwe van de maand:

Iedere maand doen wij een greep in ons archief van recepten waarin wilde eetbare planten, kruiden en bloemen een belangrijke rol spelen.

Recept voor: Kruidenboter met zeekraal



Zeekraal



Herfstaster



Zeeaster



Alle ingrediënten

Ingrediënten:	biologische roomboter (op kamertemperatuur) verse zeekraal rozemarijn een blaadje salie oregano (wilde marjolein) bloemen van de aster (bloemblaadjes los geplukt)
Werkwijze:	Doe de roomboter in een mengschaal. Snijd de zeekraal ragfijn (stukjes van ongeveer een à twee millimeter). Snijd alle overige ingrediënten ook ragfijn, behalve de bloemen van de aster. Vermijd harde stelen en: hoe fijner de kruiden gesneden zijn, hoe lekkerder de boter zal smaken. Doe alle fijngesneden ingrediënten in de schaal bij de boter. Strooi de los geplukte bloemblaadjes van de asterbloempjes over de boter. Meng alle ingrediënten door de roomboter tot een mooie egale massa ontstaat.
 	
Nogmaals: de ingrediënten	Echte lamsoor – NIET EETBAAR!
Let op:	De bloempjes van de astertjes lijken op de zeeaster en daarom combineren zij extra mooi in deze boter, als je dat weet dan kun je hierop anticiperen. De zeeaster (ook wel zulte of lamsoor genoemd) is eveneens eetbaar; de jonge bladeren smaken het lekkerst voor de bloei. Zo liggen zij ook in de winkels onder de naam lamsoor. Lamsoor is vanuit het Zeeuwse dialect afkomstig, wel verwarrend als je weet dat de plant die lamsoor heet met zijn paarse bloemen die op droogbloemen lijken niet eetbaar is. Lamsoor wel eetbaar: is de zeeaster ook zulte genoemd: (Aster tri-polium) Lamsoor niet eetbaar: is de plant met bloemen die als droogbloemen een goede sier maken: (Limonium vulgare)



Recept voor:	Fruitige sla met bloemen
----------------------------	--



Goudsbloem



Nieuw-Zeelandse spinazie



Begonia

Aster

Inleiding:

Dit alles is een combinatie die spontaan is ontstaan qua bloemgebruik. Gelet op kleuren bij elkaar en gekeken wat daarbij passend voor handen was.
De Nieuw-Zeelandse spinazie is ook van eigen oogst.

Ingrediënten:

een willekeurige sla als basis
diverse kleuren tomaatjes
blauwe bessen
bramen
aardbeien
Nieuw-Zeelandse spinazie
bloemen van: begonia, aster en goudsbloem

Werkwijze:

Verdeel de sla als basis in een schaal.
Verdeel daaroverheen de plukken en losse blaadjes van de Nieuw-Zeelandse spinazie. Snijd dan de tomaatjes in vieren en verdeel de partjes over de sla.
Decoreer dan de bloemen als laatste over de salade.
Een paar asterbloempjes intact gelaten staat leuk maar losse bloemblaadjes geven ook een grappig effect, zo ook van de goudsbloemen. Deze zijn te groot om in zijn geheel te verwerken.
De begoniabloemen die redelijk van formaat waren mochten ook in delen, dus per blaadje op de sla.
Kleine bloempjes kun je in hun geheel verwerken.



Ho'oponopono (ho-o-pono-pono)

'een fout herstellen'



Anneke Bleeker had onlangs een foto met blauwe flessen op haar face-bookpagina gedeeld met informatie over hoe je blauw zonnewater kunt maken. Tsja, daar werd ik natuurlijk door getriggerd.

In 2010 heb ik een 2-daagse workshop ho'oponopono gevolgd in Amsterdam en sindsdien staan hier altijd blauwe flessen in de vensterbank.

Met de blauwe flessen maak je 'blauw zonnewater', dit is één van de hulpmiddelen van de ho'oponopono.

Leuk om iets over ho'oponopono te vertellen in deze nieuwsbrief.

Ho'oponopono is een Hawaiaans vergevings- en genezingsproces. Het wordt ook wel cleanen, schoonmaken van oude pijn genoemd.

In vroeger tijden werden problemen of ruzies tussen bijvoorbeeld twee burens opgelost met ho'oponopono. De kahuna oftewel sjamaan van het dorp sprak verschillende gebeden uit en begeleidde dit proces. Men zat rond het vuur en het kon een dag maar ook een paar dagen duren en men ging pas weer uit elkaar als het probleem was opgelost.

Als een ruzie was beslecht kon het zijn dat een van de partijen nog boete moest doen door bijvoorbeeld een paar dagen op het land van de ander te werken. In de huidige terminologie een soort van taakstraf ☺

De modernere en verkorte versie van ho'oponopono bestaat uit 12 stappen, is in een workshop van twee dagen te leren en geïntroduceerd door Mornnah.

Ihaleakala Hew Len (kortweg Hew Len) was een leerling van Mornnah en samen zijn ze de wereld over gereisd om overal ho'oponopono te introduceren.

Hew Len werkte een aantal jaren in een kliniek waar criminelen met ernstige psychiatrische stoornissen werden behandeld. Het was een kliniek met een hoog ziekteverzuim onder het personeel, men was bang te worden aangevallen door de patiënten en isoleercellen waren veelvuldig in gebruik. Vanaf het moment dat Hew Len daar ging werken vonden er miraculeuze veranderingen plaats en na drie jaar kon de afdeling worden gesloten, zonder dat hij ook maar één patiënt te woord had gestaan.

Ho'oponopono (een fout herstellen) gaat er vanuit dat volledige verantwoordelijk zijn voor je leven betekent dat **alles** in je leven **jouw** verantwoordelijkheid is, **de hele wereld is letterlijk jouw schepping**.

Dat is natuurlijk een lastige. Verantwoordelijk voor wat je zelf doet is één, maar ook nog verantwoordelijk voor wat een ander doet?

Om je leven te verbeteren kun je jezelf genezen, wil je een ander genezen dan doe je dat ook door jezelf te genezen.

Hew Len zat met de dossiers van de 'patiënten' voor zich en stelde zichzelf bijvoorbeeld de vraag "wat in mij is er de oorzaak van dat..." (een antwoord op deze vraag is niet nodig) en herhaalde voortdurend de volgende 4 zinnen (ik spreek ze graag in het Engels uit):

Het spijt me (I am sorry):

Vergeef me alsjeblieft (Please forgive me)

Bedankt (Thank you)

Ik hou van je (I love you)

Met de dossiers voor zich heeft Hew Len door zijn kennis en jarenlange ervaring de 12 stappen nog verder in kunnen korten tot deze 4 zinnen.

Joe Vitale hoorde op een dag over dit mirakel, zocht Hew Len op en ze schreven samen het boek Zero Limits. De informatie verspreidde zich snel over internet en er zijn boeken over hoe je kunt werken met deze 4 zinnetjes geschreven en op youtube vind je filmpjes met meditaties.

Uitgangspunt van ho'oponopono is dat wij in aanleg allemaal perfect zijn en het universum is perfect. Door omstandigheden hebben we overtuigingen, en programma's in ons toegelaten die problemen veroorzaken.

Dit zijn onbewuste processen en meestal weten we niet eens hoe, wat en wanneer en in feite doet dat er ook niet toe.

Deze onbewuste programma's zorgen wel voor imperfectie in de vorm van b.v. ziekte, verwarring, oordelen, negatieve gedachten en herinneringen etc.

De 4 zinnen werken als een compleet schoonmaak proces, je heelt jezelf door van jezelf te houden en daardoor van anderen.

Onvoorstelbaar en voor ieder die dit wil een bruikbare methode voor elke dag.

Ik gebruik deze methode altijd tijdens de behandelingen Quantum-Touch® en herhaal deze zinnen ook vaak gewoon overdag in mijzelf of als ik een lastig telefoontje moet plegen of een lastige mail verstuur of naar het journaal met alle ellende zit te kijken.

Geef het liefde mee, laat de liefde stromen en zie de positieve effecten.

Oordeel niet over een ander, maar durf eens 'ik hou van je' te zeggen in jezelf en tegen jezelf en ervaar wat het doet. Maak excuses en het universum zal je vergeven.

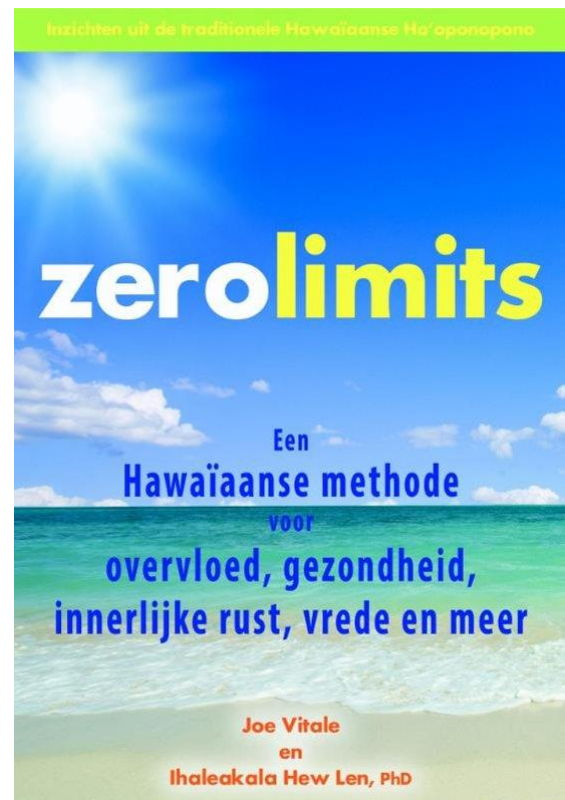
Ook als je ziek bent, pijn hebt, of je aan iets ergert, negatief over iets bent of je hebt b.v. last van overgewicht zeg vier zinnen en je zult merken dat je je anders gaat voelen.

Wil je iets in je leven verbeteren kijk dan alleen naar jezelf en doe dat met liefde!

I am sorry: je hoeft de reden niet te weten, iets in jouw systeem heeft dit veroorzaakt, het maakt niet uit wat.

Please forgive me: je vraagt in feite om hulp aan het hogere om jezelf te vergeven

Thank you: je spreekt je dankbaarheid uit en je vertrouwen dat je 'probleem' wordt opgelost



I Love You: transmuteert en verbind je met het hogere en brengt je bij je ware zelf die alleen maar bestaat uit liefde

Een tweede bewezen methode die bij ho'oponopono hoort is een prachtig 'gebed' van Mornnah:

"Divine Creator, father, mother, son as one...

If I, my family, relatives and ancestors have offended you, your family, relatives and ancestors in thoughts, words, deeds and actions from the beginning of our creation to the present, we ask your forgiveness...

Let this cleanse, purify, release, cut all the negative memories, blocks, energies and vibrations and transmute these unwanted energies to pure light...

And it is done".

Bij de 12 stappen methode die ik heb geleerd worden ook tal van hulpmiddelen gebruikt. Eén daarvan is blauw zonnewater.

Blauw zonnewater is met ijs bedekt water, is ijsblauw en is het koord dat de 3 zelden verbindt met de godheid.

Drink het als je achter of voor de pc, laptop, smartphone, smart-tv zit. Geef je planten blauw zonnewater, doe wat door de koffie of soep.

Of zet er thee van.

Blauw zonnewater maak je als volgt: Je hebt blauwe glazen flessen nodig met een kurken of plastic dop, GEEN metaal.

Vul de fles met kraanwater en zet de fles een uur in de vensterbank in de zon of onder een ouderwetse gloeilamp, dus GEEN led, halogeen of iets dergelijks.

De boviswaarde (energiewaarde) van blauw zonnewater is een stuk hoger dan dat van gewoon kraanwater.

Blauwe flessen zijn moeilijk te vinden, ik heb indertijd zelf de blauwe flessen gevonden bij een groothandel, gevuld met prosecco.



Barbera

Meer info te vinden op o.a.: <http://hooponopono.nl/>

Broodje Vatrop...



Op zaterdag 24 augustus stond er een wandeling op de agenda in de kop van Noord-Holland.

De oplettende lezer ziet wellicht een andere datum dan we eerder aankondigden, maar de 17e hebben we doorgeschoven naar de 24ste in verband met slecht weer.

De 24ste kwamen we met een leuke groep bij elkaar.

We verzamelden bij restaurant 'De Zingende Wielen' en van daaruit reden we na de koffie of thee naar Kleiput Vatrop.

Een dagje kennismaken met 'wilde' wandelingen waarbij de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen centraal staan.

Tevens een afspiegeling hoe we deze dagen met de studiegroepen doorbrengen; maak kennis met Project7-blad, dat was de gedachte om deze dag te organiseren.

Samen met Jenny Stam, gastvrouw van studiegroep Alkmaar en studiegroep Schagen was dit tot stand gekomen.

De deelnemers kwamen lang allemaal niet uit de omgeving, dat waren er maar weinig, de meesten van wat verder in de provincie tot uit Z-H en Overijssel.

En natuurlijk ikzelf uit Friesland, samen met een andere bekende van de groepen daar reed ik de dijk over.

We gingen aan de wandel, wandelen is dan veel stilstaan en kijken naar de planten en struiken die voor onze voeten groeien.

Bomen bekijken we elders, dat is aan de kust waar we liepen niet aan de orde.



Zeeaster



Blad van de zeeaster



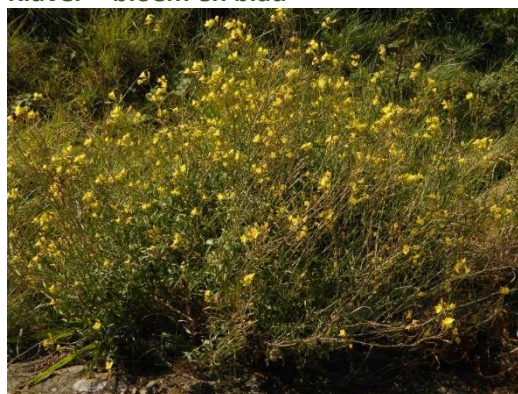
Klaver



Klaver – bloem en blad



Rucola



Bloeïende rucola



Bloeïende zeekamille



Bloeïende zeekamille

De zelf meegenomen lunch sier ik altijd graag op als ik met een groep op pad ben. Twee helften van een biologisch stokbroodje belegd met kaas kregen dan ook een zomerse look.

Het 'recept' verderop in de tekst.

Na de lunch liepen we verder via Oosterland, terug naar de auto's.

Van daaruit reden we met liefhebbers achter elkaar aan naar een mooie pluktuin om even te genieten zonder uitleg over de planten, wie wilde kon een boeket samenstellen.

Een boeket passend in de hand, 2 euro, zelf plukken en schikken.

We kijken terug op enige gezellige uren met belangstellenden waarvan diverse personen al aardig wat mee konden vertellen over de planten en soms ook over de eetbaarheid.

Heel leuk om te ervaren.

Zondag de 25ste bleef ik in het Gaasterland en verzamelde ik in de middag met belangstellenden bij Hotel Jans in Rijs.

Van daaruit liepen we het bos in en stonden we eerst veelvuldig stil bij de planten die we zagen om te kijken hoe we deze culinair kunnen inzetten.

Daarna genoten we van de speciale oude beukenbomen op diverse plekken in het bos.

Twee dagen waarbij ik ruimschoots kon delen wat we zoal met de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen kunnen ondernemen.

Twee dagen Project7-blad dichterbij brengen, delen hoe leuk het is samen kennis te delen.

De foto's aan het begin van dit artikel verraadden het al een beetje: de twee helften van het broodje, versierd met lekkers geplukt uit de natuur.

De ene helft kreeg bloemen en bladeren van de rucola die we veelvuldig in zilte gebieden tegenkomen.

De smaak is pittig, richting mosterd, waar het ook familie van is, vallend onder de kruisbloemigen.

De kamillebloemen van de zeekamille zorgden voor een extra zomers tintje.

Deze kamille heeft niet dezelfde werking als de echte kamille, dus verwacht daar niet de geneeskracht van als bij de echte kamille, maar als eetbaar bloempje zo op je broodje of thuis op een mooie salade is wel heel gezellig.

De andere helft met de paarse bloemen is belegd met zeeaster, bloem en blad.

Zeeaster wordt ook wel lamsoor of zulte genoemd.

Zeer verwarrend, want de echte lamsoor is niet eetbaar.

Dit stamt uit vroegere tijden. Zeeasters was een 'armeluisvoedsel', gemakkelijk te scoren in de zilte gebieden.

Om het wat 'op te leuken' noemde men de bladeren lamsoor.

In natuurwinkels liggen ook bakjes lamsoor als zij zeekraal en deze producten in het schap hebben liggen.

De bloemen lijken op astertjes, zeeastertjes dus.

De rode klaver deed het hier leuk bij, een bloem uit elkaar geplukt en over het geheel gestrooid.

Servetje mee in de tas, de blik op leuke gewassen en voor je het weet scoor je een feestje in de vrije natuur.

Dank aan allen die zaterdag en zondag mee waren, ik heb genoten van jullie enthousiasme en belangstelling.

Volgend jaar zetten we de pieren bij Den Oever op de agenda en het Rijsterbos is ook zo weer als locatie bedacht.

Af en toe eens op pad met wie het kan waarderen om kennis te maken met ons is een leuke invulling van de dag.

Anneke

Duizendblad (*Achillea millefolium* L.)



WANDELLENDE STUDIEGROEP
FRIESLAND - WOENSDAG



Bron: Köhler's Medizinal Pflantzen

Eetbaar: blad, bloem

- Bladeren: maart t/m september (N.B.: Bodembladeren mals/vers in maart en april, zachte bladeren onder de bloemknoppen tot in september)
- Bloei/bloemen: mei tot oktober;
- Toepassing bladeren als kruidige toevoeging aan groentegerechten en salades. Ook geschikt als verse smaakmaker bij de bereiding van kruidenzouten, noedeldeeg, azijn en kruidenboter. Zowel jonge als oude bladeren zijn gedroogd te gebruiken om thee, sterke drank en tabaksmelanges te kruiden. Bladknoppen hebben dezelfde toepassing als de bladeren.
- Toepassing bloemen: Als smaakmaker in diverse dranken als thee en sterke drank, als eetbare decoratie en als smaakmaker bij het inmaken. Ook om suiker te aromatiseren of het gesuikerde sap inkoken tot een zoete spread.

- Smaak bloemen: kruidig, scherp, nootmuskaatachtig
- Smaak bladeren: zachtgroen
- Inhoudsstoffen: de bloemen bevatten o.a. looi- en bitterstoffen, flavonoïden, koper, kalium en vitaminen.

Bron: Eetbare Wilde Planten - Fleischhauer, Guthmann & Spiegelberger

Naam

De naam 'Achillea' verwijst naar de Griekse veldheer Achilles en millefolium betekent duizend blaadjes.

Het duizendbladige is goed te zien als je het blad van dichtbij bekijkt: het veervormige, fijntjes diep ingesneden en vertakte donkergroene blad lijkt op duizend bladeren.

Volgens de mythologie behandelde Achilles tijdens de Trojaanse oorlogen de wonden van zijn krijgers met dit kruid, omdat het een bloedstelpende werking zou hebben.

Zijn moeder, de zeegodin Thetis, verpleegde Achilles toen hij gewond was geraakt ook met duizendblad.

Ze had hem in de Styx gedoopt om hem onkwetsbaar te maken, maar was vergeten om de plek waar zij hem vasthield – zijn hiel – ook onder te dompelen.

Ook andere gebruikte namen voor duizendblad zoals 'Timmermanskruid', 'Nosebleed', 'Herbe aux coupures' en 'Blutstillkraut' wijzen op de bloedstelpende en wondhelende eigenschappen.

Plant

Duizendblad is een plant die ongeveer een halve meter hoog kan worden, met een stevige, taaie steel.

De bloemen zijn meestal wit, maar kunnen afhankelijk van de grond ook lichtroze zijn. Duizendblad heeft een kruipende wortelstok. Je komt hem tegen in bermen, akkers, weilanden en in de duinen.

Insecten

Duizendblad is waardplant voor diverse motten. Vlinders die ook regelmatig op duizendblad worden gezien zijn de distelvlinder, atalanta en het dikkopje.

Diverse bijen bezoeken het duizendblad ook vaak.

Geneeskrachtig

Ontstekingsremmend bij maag- en darmproblemen, kalmerend, bloed reinigend en algemeen versterkend. Bovendien bij nierziekten, doorbloedingsstoornissen van het hart en bij zenuw-, hoofd- en tandpijn.

Duizendblad wordt als thee of tinctuur gebruikt. De aanwezige bitterstoffen bevorderen de galsecretie en verlichten chronische leverziekten.

Uitwendig bij ontsteking van de gewrichten en een onzuivere huid.

Volksgeneeskundig bij aambeien en menstruatieklachten. In fytotherapie bij bloedingen.

Let op: Bij gevoelige mensen kan de plant in combinatie met zonnestralen een contactallergie (de zgn. polymorfe lichterruptie (PLE)) of zonneallergie veroorzaken.

Duizendblad door de eeuwen heen

De Sumeriërs, die ongeveer 2500 jaar v.C. tussen Tigris en Eufraat leefden, maakten al gebruik van duizendblad.

Door de eeuwen heen ondermeer gedurende oorlogen gebruikt bij bloedende en slecht genezende wonden, alsook bij neusbloedingen.

Ook indianenstammen gebruikten duizendblad om snijwonden te verzorgen en andere toepassingen waren een transpiratie bevorderende werking bij koorts en verkoudheden.

Duizendblad was een heilige plant voor onder anderen de Kelten, die hem gebruikten om voorspellingen te doen.

In de middeleeuwen werd het kruid wel de 'wenkbrauw van Venus' genoemd, een verwijzing naar de toepassing bij vrouwenkwalen.

Signaturenleer

Volgens de signaturenleer geeft het sterke en zeer fijn vertakte blad van duizendblad aan dat het geschikt is voor de fijnste vertakkingen van de bloedvaten, de haarvaten.

Recept: Roerei met duizendblad

Ingrediënten

Flinke handvol jonge blaadjes en bloemen van duizendblad

4 eieren
Scheutje melk of (plantaardige) room
Peper
Kruidenzout
Boter of olie om in te bakken
Vers brood, bij voorkeur volkoren en op desembasis

Bereidingswijze

Was de blaadjes en trek ze van de nerven. Was de bloemetjes.
Klop de eieren met de melk, peper en zout.
Leg een paar blaadjes en bloemetjes apart (voor de garnering).
Smoor de blaadjes met de bloemetjes in de boter of de olie.
Doe het eimengsel erbij.
Roer het eimengsel regelmatig los tot het wat gestold is, maar niet helemaal.
Serveer met vers brood en roomboter.
Garneer de omelet met wat blaadjes en bloemetjes.

Tip: serveer met Duizendbladthee. De thee laten trekken met 25 gram gedroogd kruid of met een handvol verse bladeren. Desgewenst aanzoeten met honing en op smaak brengen met citroen.

Bronnen: *Eetbare Wilde Planten - Fleischhauer, Guthmann & Spiegelberger* en diverse andere (internet)bronnen.

Bijdrage van:

Winnie Sixma

Wandelende studiegroep op woensdagen in Friesland



WSG Friesland op zaterdag: Hindeloopen



Op zaterdag 31 augustus 2019 gaat de Wandelende Studiegroep in Friesland (op zaterdag) naar Hindeloopen. We geven altijd even aan welke dag het betreft; er is namelijk ook een Wandelende Studiegroep in Friesland die op woensdag actief is.



Overal groeien 'wilde' eetbare groenten, kruiden en bloemen, ook in de bebouwde omgeving. Wat we gaan tegenkomen weten we nog niet, dus dat gaat weer een volslagen verrassing worden. Wel is zeker *DAT* we ze tegen zullen komen!

Naast een bezoek aan Hindeloopen zelf kunnen we ook een stuk langs de IJsselmeerdijk lopen en kijken wat we daar aantreffen.

Als je geïnteresseerd bent in een dergelijke wandeling, kun je je opgeven bij Anneke Bleeker: anneke@project7-blad.nl



Wij verzamelen altijd vanaf 10.30 uur in een horecagelegenheid met een kop koffie of thee (voor eigen rekening). Ter plekke kunnen we beoordelen waar we heen gaan en wat we gaan bekijken.

Het adres volgt na aanmelding.

Aanvullende info:

Zelf meenemen: lunchpakket etc., eventueel extra drinken.

Besluiten we ergens op te steken dan is dat voor ieders eigen rekening.

Houd rekening met het weer, wat betreft kleding en schoeisel!

Bijdrage: Standaard: € 10,00

Salade versierd



Een salade van fijngesneden Romana sla (wordt ook wel Romaanse sla of Romaine genoemd) met rucola, fetakaas, geroosterde pompoenpitten en enkele blaadjes zevenblad.

Deze basis kun je over meerdere bakjes verdelen en zo voor iedereen een aparte salade maken of je presenteert verschillende schaaltes over de tafel verdeeld voor het gemak als je met een groter gezelschap aan tafel zit.

Om je op wat ideeën te brengen vulden wij vier schaaltes en kreeg elk schaalte een andere look mee door de geplukte eetbare bloemen uit eigen tuin.



Springbalsemien bloemen



Springbalsemien (links: zaad, rechts: bloem)



Springbalsemien zaden



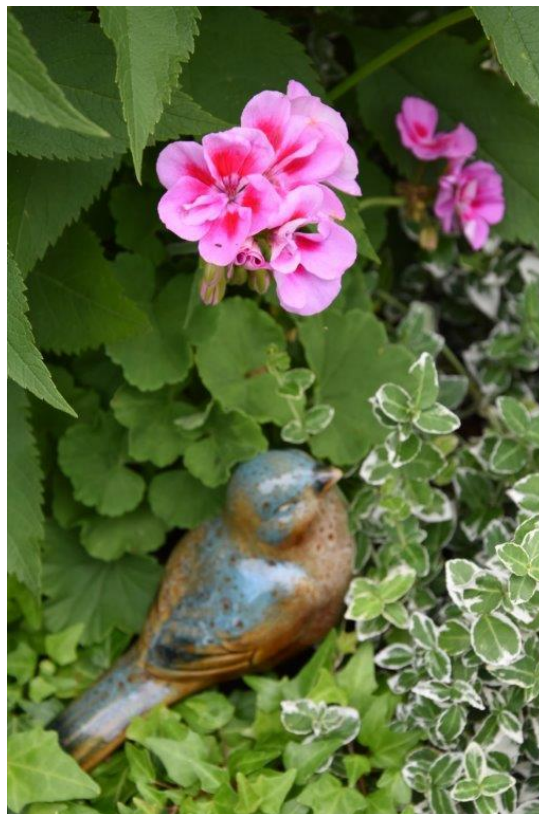
Geranium bloem



Salade met springbalsemien en geranium...

De bloemen van de springbalsemien staan op en top zomers in combinatie met een paar geraniumbloemen.

De zaden van de springbalsemien, de plant heeft niet voor niets deze naam gekregen want voor je het weet vliegen de zaden werkelijk alle kanten op, smaken heerlijk nootachtig en doen het ook geweldig over een maaltijd gestrooid, dus samen met de bloemen vormen zijn de 'topping' op dit schaalpje.



Extra noot:

De kiemen van de springbalsemien die in het voorjaar opkomen zijn ook heel gezond om in die periode op salades of zo bij de maaltijd te presenteren.

Wel moet je deze dan goed kunnen herkennen maar in het voorjaar komen we hier vast op terug wanneer zij te oogsten zijn.

Ander punt van aandacht:

Geraniumbloemen zijn eetbaar maar uitsluitend van niet bespoten planten. Koop dus niet zomaar vandaag in een willekeurig tuincentrum een plant om morgen op je bord te presenteren.

Heb je zelf jaar in jaar uit stekken van geraniums die je steeds weer plant, gebruik deze gerust. En er zijn verkooppunten waar men onbespoten, puur natuur geteelde planten kan leveren. Kwestie van je daarop richten, steekwoorden op internet intikken en adressen zoeken.

Salade met muskuskaasjeskruid en duizendblad...

Muskuskaasjeskruid is één van de kaasjeskruid soorten.

Muskuskaasjeskruid heeft een opengewerkt blad, andere soorten hebben dichte bladeren. Kaasjeskruid, Malva, is familie van de stokroos. Ook de stokroos is eetbaar, zowel de bloemen als de bladeren.

Op deze salade liggen de bloemen van het muskuskaasjeskruid samen met los geplukte bloemen van het duizendblad.

Hiernaast: het eindresultaat

De eerste drie foto's hieronder:

Duizendblad.

Duizendblad kan ook roze van kleur zijn.

De laatste drie foto's:

Muskuskaasjeskruid



Rozenblaadjes en druiven uit eigen tuin...

Rozenblaadjes, mits van biologische soorten of planten die je al jaren in je tuin hebt, zijn voor vele doeleinden te gebruiken maar over een salade gestrooid staat wel heel zomers. De druiven kleuren in rap tempo bij ons in de tuin.

Onze 'Polen' doen het goed...

Een gevleugelde uitdrukking bij ons, want in de zomer van 2004 namen wij een witte en blauwe druivenplant, meer stek dan plant mee naar huis, gekocht op een mini-marktje op een of andere parkeerplaats.

Deze hebben al een aantal verhuizingen overleefd, hebben in potten gestaan en staan nu al enige jaren in de volle grond en schenken ons heerlijke druiven.

De Polen doen het goed!

Hiernaast: het eindresultaat

De foto hieronder links:
Rozenbloemen

De foto hieronder rechts:
Tros blauwe druiven



Salade met teunisbloem en chrysant...



Bij deze salade is ook een blad zevenblad als decoratie te zien.

Deze bladeren zitten fijngesneden door alle vier salades verwerkt maar even toonbaar in het midden doet zo'n blad het ook goed.

Chrysanten zijn eetbaar, zowel bloem als blad, lekker kruidig en we kiezen dan uiteraard wel mooi jong blad.

Op deze salade liggen alleen drie bloemknopjes als eetbare versiering. Met natuurlijk ook hierbij de kanttekening, biologisch of van planten die je al jaren in de tuin hebt staan.

Teunisbloemen zorgen altijd voor een

feestje op je bord. De smaak is heerlijk, de bloemen in zijn geheel presenteren een feestje maar op deze salade zie je 'slingers' van in reepjes gesneden bloemknoppen.

Wie teunisbloemen in de tuin heeft staan kan er in de avond bij staan wachten als de bloemen open gaan. Zo mooi en als je goed luistert hoor je ze ontvouwen, zeker als je meerdere planten hebt staan.

Een echte avond/nachtbloeier aanlokkelijk voor de nachtvlinders.



Teunisbloem



Bloemen en knoppen van de teunisbloem



Knop gesneden tot fijne serpentine



Chrysant



Chrysant



Zevenblad



Zevenblad



Van nog dichterbij: Zevenblad

Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Teksten: Anneke Bleeker, Frank Bleeker, Barbera Smit, Winnie Sixma

Foto's: Anneke Bleeker, Barbera Smit, Winnie Sixma

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief?
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Deze Nieuwsbrief standaard ontvangen?

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl