

Project 7-blad Junior

NIEUWSBRIEF



Vierde jaargang



Nummer 8 - AUGUSTUS 2019

“Verstild in klei...”

Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud van deze Nieuwsbrief:

Bladzijde	1	Kop en inhoudsopgave
Bladzijde	2	Voorwoord – Barbera Smit
Bladzijde	3	Weer een leuk project7-blad bij Cecile met studiegroep West-Brabant – Guusje
Bladzijde	4	Appelbes – Piteke van der Meulen
Bladzijde	6	Honingklaver – Marja Frederiks
Bladzijde	9	Ho’oponopono – Barbera Smit
Bladzijde	11	Rozenblaadjes – Anneke Bleeker
Bladzijde	12	Met de nazomer in aantocht . . . – Anneke Bleeker
Bladzijde	13	Dahlia in het zonnetje . . . – Anneke Bleeker
Bladzijde	14	Slangenkruid . . . – Anneke Bleeker
Bladzijde	15	Schattige anjertjes stelen de show . . . – Anneke Bleeker
Bladzijde	15	Colofon

Voorwoord

Hebben jullie dat gevoel nu ook dat de zomervakantie wel heel snel voorbij is? Regio Zuid is afgelopen maandag al weer begonnen in, het noorden, de regio waar ik woon beginnen maandag de scholen al weer en een week later het midden van het land. Of heb je wel genoeg van de vakantie en rond huis spelen en kijk/keek je er weer naar uit naar school te gaan?

We hebben in ieder geval veelvuldig mooi weer gehad, hopen dat het nog even zo blijft en je na schooltijd de natuur in kunt. Anneke deelt in deze nieuwsbrief een aantal recepten. Ideeën genoeg om als je buiten bent op zoek te gaan naar de genoemde bloemen.

Piteke heeft het in haar bijdrage over de appelbes en Marja beschrijft de honingklaver. Guusje deelt haar ervaring bij studiegroep West-Brabant en zelf heb ik het i.p.v. over kleur deze keer over ho'oponopono. Ook woorden en gedachten zijn energie en frequentie. Wie weet kan het jou helpen als je het eens moeilijk hebt op school of thuis.

Voor wat betreft mijn tuin. De augustusmaand wordt ook wel de oogstmaand genoemd. Er moet nog wel het een en ander groeien en rijpen voor ik kan oogsten.



De appels en peren moeten nog wel even rijpen aan de bomen voor ik ze kan plukken. Al zijn er door het weer en de harde wind van de afgelopen week al heel veel afgevallen.

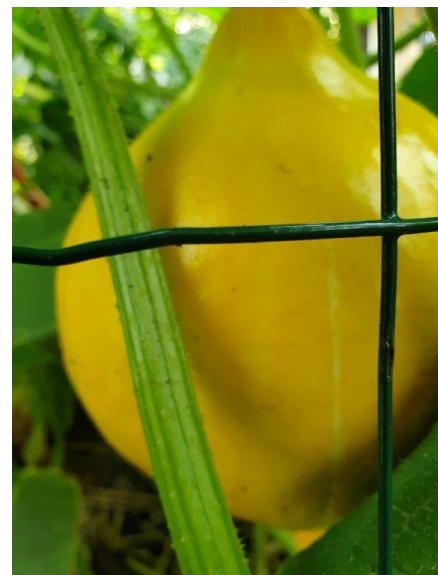
In mijn moestuin groeien heel veel tomaten, ze moeten alleen nog even kleuren. De pompoenplant strengelt zich door de tomatenplanten. Eén pompoen is al behoorlijk groot en er zijn nog een stuk of wat in ontwikkeling.

We zullen het gaan zien. Ik hou jullie op de hoogte en vertel er de volgende keer weer over.

Reageren op deze nieuwsbrief? Dat kan barbera@project7-blad.nl

Ik wens je een mooie nazomer.

Barbera



Weer een leuk project-7blad bij Cecile met studiegroep West-Brabant

Hoi allemaal,

Vandaag, 11 augustus, was het weer heel gezellig druk bij Cecile.

Ik en de andere kinderen: Imar, Felix en Terra gingen lekker spelen terwijl de volwassenen een natuur krans en lavendelgeurzakjes gingen maken. Het was er superleuk en gezellig.

Iedereen ging zijn eigen gang en deed een praatje, terwijl ik en de anderen een spel speelden 't ging als volgt: Imar en Felix waren de heksenjagers en ik en Terra de heksen.

Later in het spel werden we vrienden en gingen we samenwonen.

Tussendoor nog wat lekkere hapjes: mijn moeder had d'r best gedaan op 3 overheerlijke taarten. Twee yoghurt taarten met nectarines en een chocolade kwarktaart. En ook nog lekkere chocolademuffins. Ook de anderen hadden flink hun best gedaan. Muffins, bananenbrood een lekkere salade en o ja, linzensoep.

Ik moet toegeven dat ik echt niet van soep houd. Laat staan linzensoep. Hahaha. Iedereen zijn eigen smaak.

Nou ik had een superleuke dag en ik hoop dat degenen die dit lezen er ook zin in krijgen om een keertje mee te doen aan Project-7blad. Dit was het dan weer voor deze keer.

Doei!

Groentjes Guusje



Appelbes (*Aronia*)

De appelbes is een geslacht in de rozenfamilie (Rosaceae) dat van oorsprong voorkomt in het oosten van de VS.. In Nederland en België vinden we de gewone appelbes (*Aronia arbutifolia*) met rode bessen, de zwarte appelbes (*Aronia melanocarpa*) met zwarte bessen en de bastaardappelbes, ook bekend als zwarte appelbes (*Aronia* × *prunifolia*) met auberginekleurige bessen; dit is een kruising tussen de twee vorige soorten.



Kenmerken

De bladverliezende struiken bloeien met witte bloesem in de maanden april en mei en krijgen vanaf midden augustus tot oktober eetbare rode of zwarte bessen.

Het blad van de appelbes kleurt in de herfst naar geel, rood en purper door elkaar. Alle appelbessen groeien bij voorkeur op vochtige tot natte plaatsen, al verdragen ze tijdelijke droogte goed. Het zijn drachtplanten, die veel nectar leveren, en onder meer door honingbijen goed bezocht worden.

De bessen worden graag gegeten door vogels als spreeuwen en merels. Dat laatste zorgt ook voor de verspreiding van de appelbes. In natte natuurgebieden zoals bij Giethoorn en langs de Nieuwkoopse plassen is de plant verwilderd en verdringt

daar inheemse planten. De bessen zijn ongeveer zo groot als bosbessen. De smaak lijkt op die van braam met een sterke wrange nasmaak, die echter verdwijnt door koken.

Gebruik

Het verbouwen van deze bessen begon aan het begin van de 20e eeuw door de Russische botanicus en plantenkweker Ivan Mitsjoerin die rond 1910 de appelbes als fruitgewas ontwikkelde. Door genetisch onderzoek is opgehelderd welke plantensoorten hij daarvoor gebruikt heeft.

Eerst werd een appelbes met de wilde lijsterbes gekruist (*Aronia melanocarpa* × *Sorbus aucuparia*), wat de hybride × *Sorbaronia fallax* opleverde. Vervolgens werd deze plant teruggekruist op *Aronia melanocarpa*. Het resultaat waren planten met een goede vruchtdracht, die met × *Sorbaronia mitschurinii* worden aangeduid. De rassen die als fruitgewas verkocht worden, zoals 'Viking',

'Nero' en 'Serina', behoren tot deze hybride

De bastaardappelbes wordt in Rusland, Oost-Europa en Scandinavië aangeplant als fruitgewas.

De planten kunnen tot 30 graden vorst verdragen en zijn weinig gevoelig voor ziekten en plagen. Daardoor zijn ze aantrekkelijk voor de biologische teelt.

Ook in Nederland wordt appelbes geteeld, bijvoorbeeld op de Waddeneilanden, waar de bessen met name gebruikt worden om er sap en jam van te maken.

De grootschalige teelt van appelbes is goed te combineren met de teelt van zwarte of rode bes, omdat dezelfde oogstmachines kunnen worden gebruikt, maar de gewassen na elkaar rijpen.

De bessen worden of gedroogd (zoals rozijnen) of er wordt sap van gemaakt.

De bessen hebben een hoog gehalte aan flavonoiden, vit. C en K. Ook wordt de appelbes als alternatieve rode voedselkleurstof gebruikt vooral in plaats van Ponceau 4R (E124). Dit wordt ook in Nederland toegepast in vruchtenyoghurt.



Ik heb jam gemaakt met de zwarte appelbessen in combinatie met pruimen.

Recept

1 kg bessen

½ kg pruimen

daarbij de juiste hoeveelheid geleisuiker.

Het smaakt heerlijk!

Piteke van der Meulen



Honingklaver – *Melilotus officinalis*



Honingklaver, ook wel Akkerhoningklaver of Gele Steenklaver genoemd. De naam *Melilotus* is afgeleid van het Griekse 'meli' dat honing betekend en 'lotos', dat betekend klaver. Vroeger werd de plant veel als veevoer gebruikt en het is een van de beste honing leverende planten. *Officinalis* achter de naam wil zeggen dat de plant al van oudsher om zijn genezende werking wordt erkend en vroeger in de officina oftewel apotheek aanwezig was.

Akkerhoningklaver zegt iets over de groeiplaats van de plant, op akkers en bouwland maar hij is ook in bermen te vinden.

Als ik aan Akkerhoningklaver denk dan ben ik meteen in gedachten op Wieringen waar we tijdens een wandeling heel, heel, veel Honingklaver zagen staan. De mooie gele maar ook die met de witte bloemetjes. De Honingklaver met witte bloemetjes komt wat algemener voor dan de gele.

Als geneeskruid gebruiken we de soort met gele bloemen. Honingklaver behoort net als de andere klaversoorten tot de familie van vlinderbloemigen.

Honingklaver is een één-of twee jarige plant, maar sommige info zegt ook, vaste plant. Het zal wel een beetje aan de omstandigheden liggen, zoals temperatuur en standplaats. Honingklaver kan variëren in hoogte van 30 cm tot wel 2 meter.

De plant groeit een beetje wild en kan hele bossen vormen, de geribbelde stengel kan vertakt of onvertakt zijn. Soms groeit hij omhoog maar ook wel liggend. De plant laat hiermee zijn flexibiliteit zien, het kan alle kanten op gaan. En zo werkt hij ook op de mens, hij maakt soepel en minder gespannen.

De blaadjes zijn drietallig, lichtgroen en hebben een fijn kartelrandje, fijn getand noemen we dat. Ze groeien aan de lange stelen en zitten vast met een klein steunblaadje. Maar wat veel meer opvalt zijn de lange, losse trossen met vele vlindervormige bloemetjes en dit verwijst naar doorstroming, luchtigheid en loslaten.





Ze bloeien van Juni tot September dat is best een heel lange tijd. De felgele zwavelkleurige bloemetjes vertellen ons dat ze een reinigende werking hebben in ons lichaam.

En wat ook heel kenmerkend is voor Honingklaver is de aantrekkelijke zoete geur die na drogen van de plant nog sterker wordt. Ikzelf vind het ruiken naar lekker vers hooi. De stof die deze geur veroorzaakt heet cumarine.

Cumarine werkt kramp opheffend en slaapverwekkend, het gaat bloedstolling tegen, is bloed verdunnend en doorbloeding verbeterend. In de tijd toen er nog geen bloed verdunnende medicijnen bestonden gebruikte men akkerhoningklaver. Mensen die Honingklaver gebruiken hebben mogelijk geen bloedverdunners nodig. Maar mensen die wel bloed verdunnende medicijnen gebruiken kunnen dus beter geen Honingklaver gebruiken, dat is dubbel op.

Thee van de Honingklaver is vreselijk bitter, dat zou je niet meteen verwachten wanneer je de zoete geur ruikt en je laat leiden

door de naam 'honing'klaver. Het is zelfs zo bitter dat het bijna niet geschikt is voor thee.

Tinctuur maken kan natuurlijk wel.

Wanneer de bloemetjes uitgebloeid zijn verschijnen er bruine peultjes waarin de zaden zitten. De peultjes kunnen er verschillend uitzien, soms met een stekelig puntje anderen zijn stomp.

De tinctuur wordt gemaakt van de bloeiende toppen van de plant en wil je het toch in de thee proberen doe dan een klein beetje in een theemengsel zodat het erge bitter wordt gemaskeerd.

Je kan ook gebruik maken van de heerlijke geur door bijvoorbeeld geurkussentjes te maken met gedroogde Honingklaver erin. Of een combinatie van Honingklaver, Kamille, Lavendel en Hop.....wie dan nog wakker kan blijven? ☺

Marja Frederiks





Ho'oponopono

(spreek uit: ho-o-pono-pono)
'een fout herstellen'

Anneke Bleeker had onlangs een foto met blauwe flessen op haar facebookpagina 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 jullie iets te vertellen over ho'oponopono.

Ook ho'oponopono is energie. Niet alleen kleuren maar ook woorden en gedachten hebben een trilling, een frequentie.

I believe that love can heal the world oftewel ik geloof dat liefde de wereld kan helen. En dat is waar ho'oponopono uitstekend werk kan verrichten. Klein beginnen, want we beginnen bij onszelf.



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

In vroeger tijden werden op Hawaii problemen of ruzies tussen bijvoorbeeld twee buren 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 ☺

Hew Len, een Hawaïaanse kahuna heeft de ho'oponopono geleerd van Mornah, waar hij mee de wereld over is gereisd om de ho'oponopono overal te introduceren.

Hew Len werd gevraagd te komen werken 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 'patienten' 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):

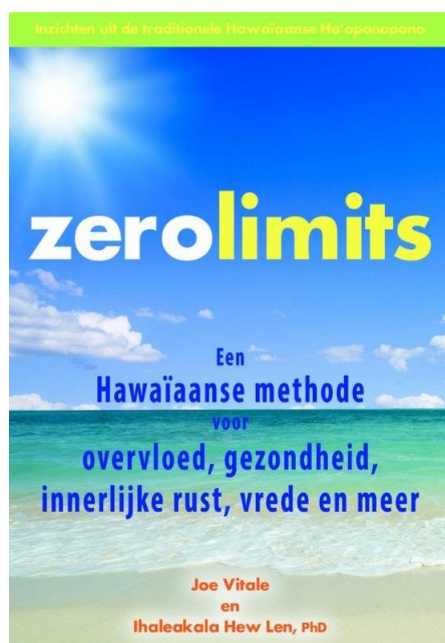
Het spijt me (I am sorry):

Vergeef me alsjeblieft (Please forgive me)

Bedankt (Thank you)

Ik hou van je (I love you)

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.

Stel je voor dat je gepest wordt en je steeds deze 4 zinnetjes in jezelf herhaalt. Je zegt de 4 zinnetjes tegen jezelf en niet tegen de pestkoppen, toch zal hun houding na enige tijd veranderen. Dus wat in mij is er de oorzaak van dat mij pest(en), het spijt me, vergeef me, dank je, ik hou van je.

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

Oordeel niet over een ander, maar durf tegen en in jezelf te zeggen: 'ik hou van je' 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 de vier zinnetjes 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!

Tijdens de workshop heb ik een uitgebreidere versie geleerd, 12 stappen en zijn er ook diverse hulpmiddelen ter ondersteuning.

Eén daarvan is blauw zonnewater.

Blauw zonnewater is met ijs bedekt water, is ijsblauw en is het koord dat onze 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 i.d.

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

Op zoek dus naar blauwe flessen.

Zelf vond ik indertijd blauwe flessen gevuld met prosecco. Even googelen en zoeken op internet.



Barbera

Meer info te vinden op o.a.:

<http://hooponopono.nl/>

Rozenblaadjes . . .



Gedroogde of verse rozenblaadjes zijn fantastisch te gebruiken om thee van te zetten.

Wel of niet gecombineerd met andere ingrediënten.



Alleen rozen gebruiken die al jaren in de tuin staan of biologisch zijn gekocht.

Rozen in een bloemenwinkel waar ze geen biologisch gekweekte bloemen verkopen zijn echt niet geschikt in verband met de gebruikte gifstoffen.



Anneke

Met de nazomer in aantocht . . .



Chrysanten, jonge blaadjes (zijn malser dan oudere) en bloemen zijn eetbaar. Ze smaken kruidig en staan gezellig op salades en andere gerechten. Maar... geen chrysanten gekocht in supermarkten, bloemenwinkels, tuincentrums of op andere verkooppunten waar men niet aangeeft dat zij biologisch zijn, dus zonder gif gekweekt.



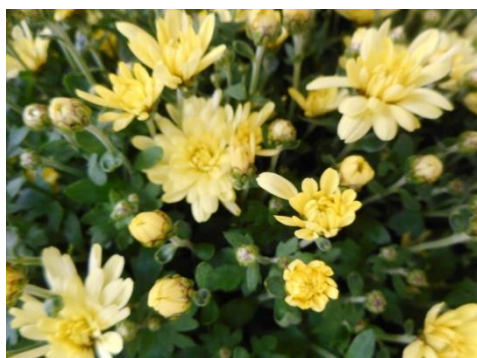
Chrysanten uit je eigen tuin, super, zij zullen wat later in het seizoen gaan bloeien, meer in de herfst.

Maar omdat de bloemen eetbaar zijn delen we nu alvast deze informatie om toch even aan te geven dat je een nieuwe niet biologische chrysant niet in de keuken moet verwerken.

In Japan en andere landen zijn deze bloemen veel bekender als eetbaar.



Anneke



Dahlia in het zonnetje . . .

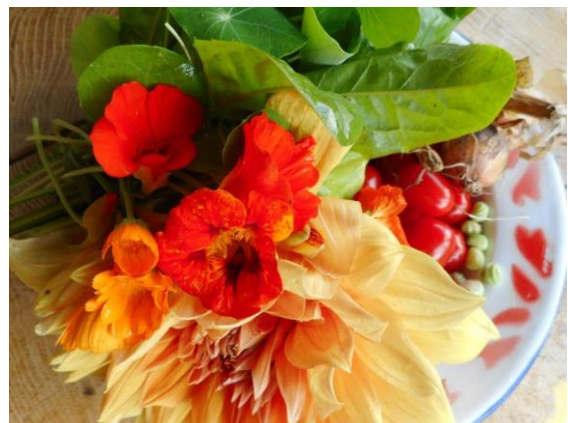
Dahliabloemen zijn eetbaar.
blaadjes over een salade.

Als je deze combineert met andere bijpassende eetbare bloemen krijg je een zomerfeestje op je bord.



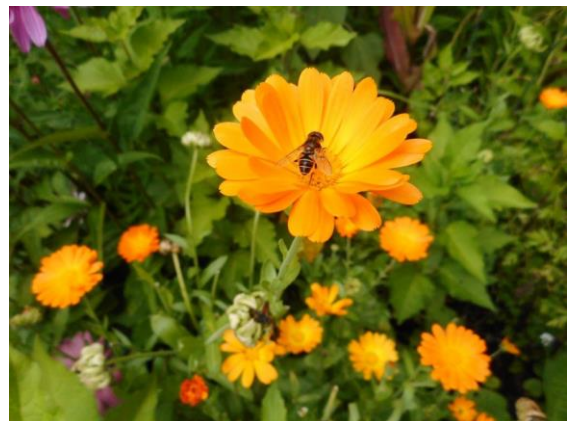
Een oranje dahlia staat heel gezellig met bijvoorbeeld goudsbloemblaadjes en Oost-Indische kersbloemen.

De bladeren van Oost-Indische kers smaken ook geweldig lekker.
Combineer maar raak!



Enne... ook bij deze bloemen vermelden we dat zij zonder gif gekweekt moeten zijn.

Anneke



Slangenkruid . . .

Slangenkruid, misschien verwacht je het niet maar deze plant is ook eetbaar. Jonge blaadjes, maar ook de bloemen. Slangenkruid valt in dezelfde familie als komkommerkruid en smeerwortel.

Dat komt door zijn harige bladeren en daarom zijn de jonge blaadjes wel geschikt om te gebruiken maar de wat oudere bladeren niet.

De blauwe bloemen staan natuurlijk wel fantastisch op een salade met verschillende eetbare bloemen.



Op de foto zijn dat margrietten, madeliefjes, valeriaan en duizendblad.

De blauwe bloempjes van het slangenkruid combineer je gemakkelijk met heel veel andere eetbare bloemen en aangepast bij het servies, wit en blauw zal het ook prachtig staan.



Anneke

Schattige anjertjes stelen de show . . .



Anjertjes, een bloempje wat niet direct als eetbaar zal worden bekeken.

Toch kun je deze bloemen eten, ook de grootbloemige zoals we in bloemenwinkels tegenkomen.

Alleen . . . zal ik afraden deze te kopen en uit elkaar te plukken voor op een salade.

Als bloemen niet biologisch gekweekt worden, dus zonder gifstoffen, dan kunnen wij ze niet eten.



Anjertjes uit je eigen tuin, niet gekocht in een willekeurig tuincentrum, maar planten die je al langer hebt, of anjertjes geplukt in de vrije natuur waar we de kleine soorten ook tegenkomen kunnen we gerust plukken en verwerken.

Pluk de bloemblaadjes los en strooi ze over een salade of ander gerecht.

Feestje op je bord. 😊



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, Guusje

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

Anneke@project7-blad.nl

www.project7-blad.nl

Tot volgende maand!
