



Het Wilde Genieten

Eerste jaargang, nummer 9

SEPTEMBER 2019

Kopfoto: 'Prachtige natuur' - Anneke Bleeker ©

Inhoudsopgave:

Pagina	1	:	Kopfoto: 'Prachtige natuur' - foto van een schitterend bloeiende roos
Pagina	2	:	Inhoudsopgave
Pagina	3	:	Voorwoord: Eind september... herfst in zicht...
Pagina	4	:	Woensdagmiddag 2 oktober ben je welkom in Siebengewald (Noord-Limburg)
Pagina	6	:	Dahlia's...
Pagina	8	:	Aantekeningen van een deelnemster tijdens een wandeling met Project7-blad
Pagina	13	:	Boekentips
Pagina	15	:	'Gouwe Ouwen' van de maand
Pagina	20	:	De cranberry
Pagina	23	:	De parasolzwam
Pagina	25	:	Plastic omzetten in schone brandstof...
Pagina	26	:	Colofon

Voorwoord: Eind september... herfst in zicht...



De herfst laat al goed van zich zien en soms ook horen maar we worden ook nog rijkelijk beloond met mooie dagen of mooie dagdelen.

De najaarskleuren in combinatie met het veranderde daglicht qua kleur geeft weer een heel ander beeld dan in het voorjaar en de zomer. Er valt nog genoeg te scoren als we kijken naar 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Als het nodig is kunnen we echt ons maaltje bij elkaar scharrelen in de vrije natuur, al dan niet in combinatie met een eigen tuin.

Bedenk dat men in vroegere tijden niet anders deed en niet de supermarkt binnen liep met een winkelwagentje waar je groente kunt kopen in plastic verpakt.

Plastic... ook zo'n onderwerp en wel degelijk belangrijk bij leuke informatie als spreken over dat wat eetbaar is in de vrije natuur.

Plastic laat zijn sporen achter en het duurt jaren voordat we daarvan verlost zijn maar ondertussen ligt er alweer zoveel 'nieuwe' aanvoer, gewoon weggesmeten door wandelaars, fietsers, uit de auto, even raampje naar beneden, allemaal voorbeelden die niet horen.

Maar ook door bedrijven zomaar gedumpt.

Plastic opruimen is een belangrijk item van Project7-blad geworden, zo belangrijk dat alle bestuursleden meedoen en we graag de informatie delen.

Daarom ook aandacht aan dit onderwerp in deze nieuwsbrief.

Verder twee leuke boekentips, een bijdrage van een deelneemster die meeliep in de kop van Noord-Holland tijdens een wandeling die we hadden aangeboden om eens te snuffelen aan hoe wij de dagen doorbrengen met de 'Wandelende' studiegroepen.

Natuurlijk kun je weer enkele recepten vinden, een plant belicht en om je niet langer op te houden zeg ik... Geniet ervan!

Lees wat je interesse heeft, deel deze nieuwsbrief met wie je kent en wellicht leuke informatie wil ontvangen.

Tot de volgende maand, eind oktober.

Dan gaan we echt alweer richting de winter dus laat je verwennen door de zonnestralen die we nog mogen opvangen in de komende weken.

Anneke

Woensdagmiddag 2 oktober ben je welkom in Siebengewald (Noordelijk Limburg) ...



Locatie SIEBENGEWALD (L.)

Woensdagmiddag 2 oktober starten we bij Riet Kool in Siebengewald met een 'snuffelmiddag'. Een middag waarbij je kennis kunt maken met wat wij 'studiegroepen' noemen.

Studie tussen aanhalingstekens, samen kennis delen, samen genieten, het gezellig hebben en diverse onderwerpen verdeeld over zes middagen per jaar de revue laten passeren.

Siebengewald is een dorp in het uiterste noorden van Limburg aan de grens met de Duitse bondsstaat Noordrijn-Westfalen.

De gastvrouw heet Riet Kool en zij heeft de intentie om, het liefst samen met iemand die net zo enthousiast is, deze middagen op de agenda te plaatsen.

Woensdagmiddag 2 oktober zal ik naar deze locatie afreizen en gaan we samen de middag invullen.

We gaan als het weer meezit buiten in de tuin van Riet kijken wat er zoal groeit en bloeit en bij de planten, bomen, struiken en kruiden die we zien, en waar ik wat over kan vertellen zal ik dat doen.

Kennis delen over de eetbare kanten van veel gewassen.

Na een rondje tuin gaan we binnen kijken naar een presentatie die ik zal meenemen met eigen foto's van diverse gewassen.

Genoeglijk onder het genot van een kop koffie of thee gaan we samen de beelden bekijken en zal ik van alles toelichten.

Deze middag is kosteloos, wij presenteren dit samen.

Aanvang 13.30 uur, welkom vanaf 13.00 uur.

Wie zin heeft om ons te ontmoeten, om eens een aantal uurtjes te proeven hoe we deze middagen samen beleven kan zich opgeven bij Riet of bij mij, Anneke.

Wie zin heeft samen met Riet zes middagen per jaar te presenteren waarbij de deelnemers steeds samen van tevoren bedenken wat er de keer erna weer op de agenda komt, kan zich ook melden.

Een locatie in noordelijk Limburg juichen we van harte toe want we weten dat er velen in Limburg, Brabant en Gelderland in ons bestand staan.

Riet, wij zijn alvast blij! En we maken er 2 oktober een gezellige middag van!

Riet Kool : riet.kool.rk@gmail.com

Anneke Bleeker : anneke@project7-blad.nl



Het mooie wandelgebied in Siebengewald. Van harte welkom op 2 oktober.

Anneke en Riet

Dahlia's...

Dahlia's zijn prachtige bloemen, heerlijk nostalgisch.

Maar... ook culinair in te zetten. De knollen kun je koken of bakken, boordevol onmisbare voedingsstoffen, gemakkelijk te verteren.

Inuline is een goede stof in de dahlia (geen insuline), werkt positief bij diabetespatiënten, net als de aardperen, dit gewas heeft ook deze eigenschap.



Dahliaknollen van verschillende planten



De bloemblaadjes staan, los gestrooid, gezellig over salades, soepen en sauzen. Over een stampot misstaan zij ook niet.

Maar... een mooi boeket in de vaas op tafel erbij is ook niet te 'versmaden'.

Een voor velen ouderwetse bloem maar onmisbaar in de rij van zomerse bloemen met een mooie nabloei in het najaar zolang het nog niet vriest.

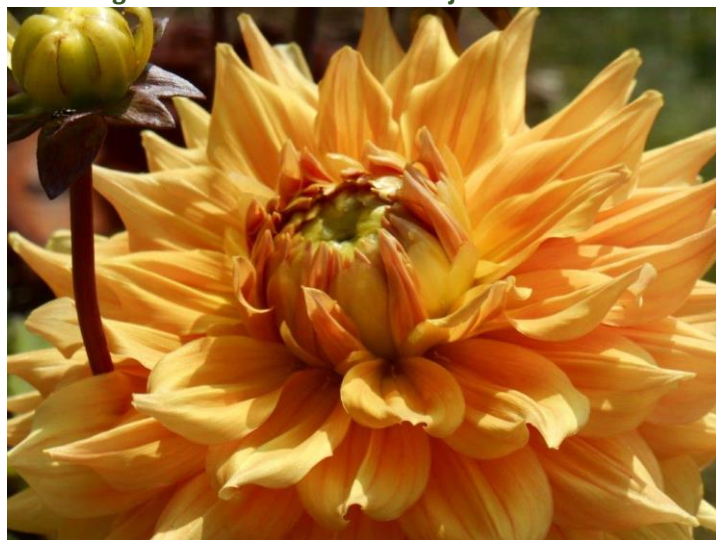
Anneke



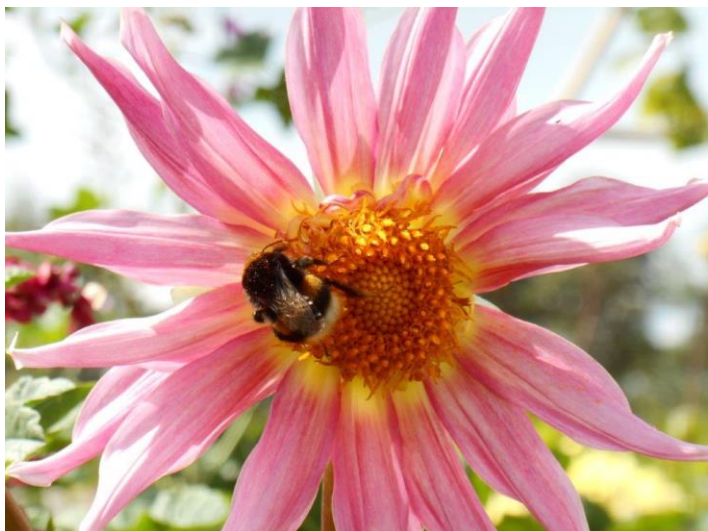
Dahliaknollen van één (grote) plant



Gemengde salade met bloemblaadjes van o.a. de dahlia



Dahliabloemen in vele soorten en kleuren



Aantekeningen van een deelnemster tijdens een wandeling met Project7-blad...

Zaterdag 24 augustus stond er een wandeling op de agenda in de kop van Noord-Holland. Miriam van de Water wandelde mee en leverde na deze gezellige zaterdag onderstaande

aantekeningen aan als verslag van haar waarnemingen.



We vertrokken na de koffie of thee met een aardige grote groep naar de Klei put bij Vatrop waar we keken naar planten die graag op zilte grond groeien en uiteraard naar de soorten die we elders ook tegenkomen. Via de bebouwde kom, al kijkend in de bermen en tuinen kwamen we na een paar uurtjes weer bij het beginpunt terug.

Met diverse liefhebbers gingen we daarna nog naar een pluktuin. Een dag speciaal voor hen die het leuk vinden eens te ervaren wat we nu toch altijd 'uitspoken' tijdens de dagen met de 'Wandelende' studiegroepen. Leuk om te delen wat Miriam zoal heeft genoteerd. Het moge duidelijk zijn dat de informatie niet compleet is maar het laat wel zien wat iemand zo 'even' oppikt.

Wie vaker meegaat bouwt daarmee snel zijn of haar kennis op.



Dankjewel Miriam. Gezellig dat je mee was en dank datje wilde delen wat je allemaal noteerde.

Anneke

Aantekeningen Kruidenwandeling zaterdag 24 augustus 2019

Den Oever, Vatrop
Met Anneke Bleeker

Alle kruiden en planten die ze opnoemt zijn eetbaar. Andere planten worden niet genoemd. Er wordt ons de tip gegeven om bij het plukken van kruiden altijd te ruiken, te proeven en goed te kijken waar het uit de grond komt. Kijk wanneer het in het jaar opkomt, wanneer het



bloeit en zaden heeft. Schrijf het ook op zodat je weet dat je je niet verwart met een ander kruid dat erop lijkt.

Blad is altijd het lekkerste vóór de bloei, en de groeikracht in de toppen zit. De zaden en wortels komen later.

We zien als eerste de **Bijvoet (Artemisia)** met hoge grijze pluimen.

Het wordt gebruikt in Absint, Schmutz (likeuren) en als wierrook (luchtzuiverend) om je huis te zuiveren net als met witte salie.

Je kunt het jonge blad gebruiken als kruid in stoofpotjes. Helpt het vet verteren.

Pastinaak

Alles bruikbaar van wortels tot zaden en bladeren. Wortels zijn wit. Anijsachtig. Zaden kunnen op olie worden gezet.

Bij het Leids Ontzet was de hutspot van ui, wortel en pastinaak.

Wilde Peen

Is de oorspronkelijke wortel.

De oranje wortel die we kennen is speciaal gekweekt voor het Koningshuis.

Heeft witte schermbloemen met een zwarte stip in het midden.

De losse witte bloemetjes over een salade, de uitgebloeide schermen door een beslag en frituren.

Duizendblad (*Achillea millefolium*) een plant uit de composietenfamilie met dubbel veerdelig blad. De roze kleur komt door ijzer in de grond.

Rozenbottel

Rosa canina (hondsroos) is de smalle bottel die op het etiket staat van de Roosvicee.

Hoog vitamine C gehalte

1 bottel is gelijk aan 4 sinaasappels

Pitjes eruit halen

Brandnetel (*Urtica*)

Het is de koning der planten. Familie van de Hennep. Met Brandnetels en water kun je overleven!



Zaden kun je oogsten als ze nog groen zijn. Ze bevatten een hoog eiwitgehalte. Ze kunnen in salades, maaltijden en yoghurt.

De jonge toppen van de brandnetels zijn zeer krachtig in het voorjaar in maaltijden of als thee. Hele jaar te oogsten.

In niet te grote bossen kun je ze ophangen om te drogen. Als ze gaan schimmelen, dan weggooien! Reumapatiënten zouden eigenlijk door de brandnetels moeten rollen.

Met de handen van beneden naar boven langs de bladeren strijken of de adem inhouden.

Dan voel je de prikkels niet.

Brandneteltoppen in wodka, elke dag schudden, minimaal 3 weken. Daarna afzeven en in een fles overgieten. Elke dag een slokje is erg reinigend en bloedzuiverend en kan als tinctuur gebruikt worden.

Speenkruid

Blaadjes zitten vol vitamine C. Gebruiken tot Speenkruid gaat bloeien, want daarna zijn ze niet meer lekker. De bloemknopjes als kappertjes vóór het bloeien. De bloemetjes zijn niet eetbaar! Speenkruid was niet zichtbaar maar kwam in het verhaal als voorbeeld.

Bovis-waarde

André Bovis gaf aan dat alles energie heeft. Vers en biologisch in de natuur geoogst heeft alles een hoge voedingswaarde.

De waarde van 6500 en erboven, heelt en voedt ons, onder de 6500 onttrekt het van het lichaam. Na maaltijden een dip krijgen: dan heeft de maaltijd dus een lage Bovis waarde gehad.

Er zijn verschillende soorten **Wilgenroosjes**.

Eetbaar: bloem en blad

Koffie wordt gemaakt van de wortels, net als chicorei en paardenbloem.

Zeepostelein: tegen scheurbuik

Zeeweegbree

Zeeraket: Vitamine C, familie van de kruisbloemigen. Heeft 4 bloemblaadjes. Familie van koolzaad,

pinksterbloem, veldwaterkers: 1 ons waterkers is dagelijkse behoefte aan vitamine C



Spiesmelde (Ganzenvoet)

Groeit op zand, is het eerste wat groeit op braakliggend terrein waar huizen gebouwd worden. Als pesto, in salade en als spinazie.

Zee-alsem

Op kop laten drogen. Is een afweerkruid, tegen ongedierte in de linnenkast en tegen boze geesten.

Wel eetbaar, maar voorzichtig! Niet teveel van nemen.



Zee-venkel

Bloem en blad eetbaar

Echte kamille

Hoge geneeskracht. Bloemknopje is hol en de blaadjes staan naar beneden.

Zeekraal

Rauw of roerbakken. In het voorjaar helemaal, in oktober de puntjes nog eten.

Hoog aan Silicium, goed voor de botten.

De vorm van de plant lijkt ook op botjes.



Zeekool

Jonge bladstelen als asperges, grijs blad ziet eruit als bloemkool.

Zee-aster (Astertjes, composietenfamilie, lams-oor)

Aardbei-klover: in zilte gebieden

Rode klaver: ook eetbaar, bloemblaadjes uit elkaar pluizen voor in salades en de blaadjes

Rolklaver: gele eetbare bloemetjes

Kleefkruid, Robertskruid en Brandnetels voor neutralisering, tegen straling.

Rucola

Blaadjes en de gele bloemetjes



Smeewortel (Symphytum)

Is goed als stikstofbron voor bij de fruitbomen. Goed voor op de compostbak. Voor de compost alleen rauwe voedselresten gebruiken met Keltisch zeezout. Keltisch zeezout wordt ook wel gebruikt om uit te strooien over het weiland voor de koeien. Kazen worden ook wel in een bak met Keltisch zeezout gelegd.

De smeewortel is een bijenplant. De bloemen kunnen op de salade. De wortels in het najaar oogsten want daar zitten de reserves van de plant. Smeewortel is bot-helend (een rotonde waar veel ongelukken gebeurden stonden veel planten).

Het blad is harig en dat betekent dat het kruid goed is voor de longen en luchtwegen.

Kan bij teveel gebruik van de smeewortel een negatief effect hebben op de lever. Pas op, niet teveel nemen. In het voorjaar zijn de topjes erg sterk.

Met gebruik van kruiden altijd oppassen bij mensen die het niet gewend zijn kruiden in te nemen. Altijd rustig opbouwen, vooral als ze veel kant en klaar maaltijden eten.

Je kunt een gaaf blad nemen. Wassen en droogdeppen en op een broodplank de harde nerf eruit snijden. B.v. beleggen met kaas, dubbelvouwen, door een bierbeslag halen en in een koekenpan met kokosvet bakken als vegaschnitzel of in stukjes snijden als borrelhapje.

De wortels wassen, drogen, in dunne plakjes snijden. Kokosvet langzaam verwarmen. De plakjes erin leggen. 24 uur erin laten staan. Het gestolde vet weer zachtjes opwarmen, zeven, lavendelolie o.i.d. toevoegen en je hebt smeewortelzalf!

Groot Kaasjeskruid (Malva)

Uitgebloeide bloemen lijken op een Edammer kaasje. Familie van de stokroos.

Blad en bloemen eetbaar of thee van zetten. Bevat slijmstoffen, is goed voor de bronchiën.

Je kunt met de thee als kompres de ogen deppen.

Judaspenning

Kruisbloemigen, bloemetjes eetbaar

Lijsterbes

“Zingen als een lijster”. Kauwen op 1 bes voor de keel, stembanden.

In drank, likeur, compote.

Eerst de vorst eroverheen om een gifstofje af te breken.

Rijp plukken, wassen, van de steeltjes afhalen, invriezen in dunne pakketjes.

Zonnebloem (Helianthus)

Aardpeer

Bloemblaadjes gedroogd: tegen malaria

Teunisbloem

Eetbaar van top tot wortel en zaad

Wortel gebruikt als surrogaatkoffie. Jong blad las groente. De bloem: je ruikt, hoort en ziet hem opengaan. De knopjes die net opengaan kun je fijnsnijden als serpentines.

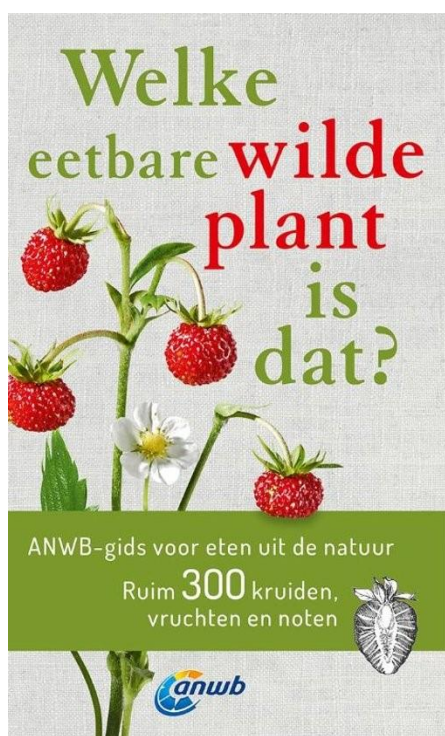
Fuchsia's

Geraniums



Tenslotte nog de prachtige stokroos!

Boekentips:



Auteur : Christa Bastgen
 Uitgever : Kosmos Uitgevers
 Nederlands Druk: 1 9789021572628
 September 2019 Paperback 256 pagina's

Samenvatting:
Welke eetbare wilde plant is dat?
 Helpt bij het populaire wildplukken.

Met deze ANWB-gids voor eten uit de natuur kun je de natuur in trekken om te zien wat je aan eetbaars kunt plukken.

Er worden ruim 300 wilde planten, struiken en bomen beschreven waarvan je de bladeren, vruchten of noten kunt eten.

Met speciale aandacht voor alle giftige planten die je tegen kunt komen, en alle benodigde informatie om veilig te kunnen snoepen uit de natuur.



De veelzijdige honingbij

Stephanie Bruneau

Stephanie Bruneau is imker, docent milieukunde, amateur herborist, kunstenares, huisvrouw en moeder van twee junior bijenhouders in opleiding.

Zij heeft een passie voor bijen, een duurzame leefstijl en doet er alles aan om haar kinderen gezond, creatief en gelukkig op te laten groeien.

Samenvatting:

Hoe en waarom maken bijen honing? Wat is koninginnengelei eigenlijk? Helpt het eten van bijenstuifmeel echt tegen seizoenallergieën? De veelzijdige honingbij geeft antwoord op deze en andere vragen.

Leer hoe je eenvoudig en heerlijk stuifmeel en propolis toe-

voegt aan je dieet; hoe je je eigen kaneelhoning maakt, bijenwas-lippenbalsem, verzachtende handcrème, handgemaakte kaarsen en nog veel meer.

In dit boek:



Hoofdstukken over alle bijenproducten: honing, was, propolis,

stuifmeel, koninginnengelei en bijengif

- Recepten voor gezondheid, wellness en voeding
- Werkbeschrijvingen voor zelfgemaakte producten
- Wetenschap en geschiedenis



"Dit is een bruikbaar, praktisch en vrolijk boek. De geheimen van propolis, bijengif en koninginnengelei komen naar voren naast de meer bekende producten honing, stuifmeel en bijenwas. Wat is het, waar komt het vandaan, hoe wordt het geoogst en verwerkt tot producten. Honing-bijen blijven me verbazen!"

- Kim Flottum, Bee Culture Magazine, The Backyard Beekeeper

"Stephanie's passie en enthousiasme voor honingbijen is besmettelijk. Een feest om te lezen en overzichtelijk, vol met prachtige foto's, fascinerende feiten, praktische infor-

matie en een reeks van heerlijke en makkelijke recepten voor gezondheid en vermaak. Een boek om te koesteren en te delen met de hele familie."

- Madelon Hope, Boston School of Herbal Studies

Uitgeverij: www.knnvuitgeverij.nl



‘Gouwe Ouwen’ 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: Salade met brocolibloemen (24.09.2019)



Brocolibloemen



Goudsbloem



Vlasbekje



Teunisbloem



Dahlia

Alle bloemen bij elkaar

Inleiding:

De bloemen van bloeiende kolen zijn prachtig, of dat nu van de boerenkool, de rode kool, de witte kool of wat voor kool dan ook is. Broccoli valt onder dezelfde familie der kruisbloemigen en ook daar kun je de bloemen van eten.

We zien in de regel niet de bloemen van deze groentesoorten maar wie een moestuin heeft kan wellicht eens een enkel exemplaar door laten groeien, bloeien en dus ook zaden laten vormen.

Veel tuinders doen dat al, maar de doorsnee consument koopt een kool en weet vaak niet hoe deze eruit ziet als hij bloeit.

Toch zijn dit ook eetbare bloemen en smaken ook heerlijk in combinatie met andere ingrediënten in een salade, of in andere gerechten.

Ingrediënten:

Deze zomerse salade op de rand van de zomer bevat de volgende ingrediënten:

als basis: een krop sla

basilicumblaadjes

bloemen en knoppen van de broccoli

de bloemblaadjes van enkele goudsbloemen (los geplukt)

bloempjes van het vlasbekje

teunisbloemknoppen (in reepjes gesneden en daarna over de salade verspreid als een soort serpentines)

een dahliabloem waarvan de bloemblaadjes los geplukt over de sla gingen

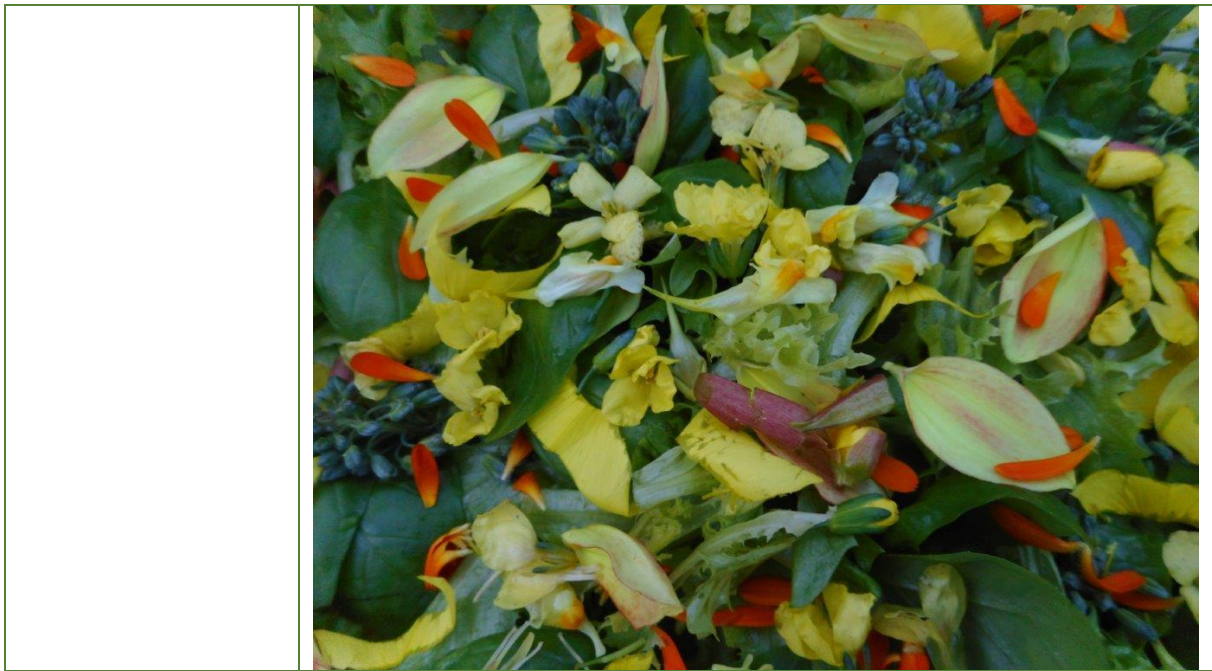
Werkwijze:

Werk van groot naar klein, dus begin met bijvoorbeeld de dahliabloemblaadjes.

Extra noot maar wellicht overbodig:

Dahlia's en andere tuinplanten moeten beslist biologisch zijn.

Alles wat je in de vrije natuur plukt mag niet bij drukke verkeerswegen geplukt worden, niet waar men gif spuit en ook niet vlak langs weilanden waar boeren mest injecteren.



Recept voor:	Pizza met wilde aanvulling
---------------------	-----------------------------------





Oost-Indische kers



Salie



Zevenblad



Rozemarijn



Tijm



Alle groene ingrediënten

Inleiding:

Ken je dat?

Geen tijd of zin om langer in de keuken te staan dan strikt noodzakelijk of je hebt het te druk. Je wilt je er ook niet van afmaken maar makkelijk is wel fijn. Dan kan een kant-en-klare goede pizzabodem met basis ingrediënten een oplossing zijn die je aanvult met de nodige 'wilde' groenten en andere kruiden uit de tuin. Een bakje kastanjechampignons, een paar verse uitjes en een pakje met plakjes bio-kaas maken het helemaal af.

	De pizza die wij op deze wijze maakten kreeg als extraatje de bladeren en zaden van de Oost-Indische kers, zevenblad en enkele verse tuinkruiden.
Ingrediënten:	Voor twee personen: twee pizzabodems (pizza Margherita) een bakje kastanjechampignons (schoongemaakt en in dunne plakjes gesneden) drie à vier uitjes (schoongemaakt en in dunne ringen gesneden) een flinke hand blad van de Oost-Indische kers (gewassen en fijn gesneden) enkele zaden van de Oost-Indische kers (gewassen en ragfijn gesneden) enkele blaadjes verse salie een flinke hand zevenblad twee of drie takjes rozemarijn (blaadjes los geritst van de stengel) twee of drie takjes tijm (blaadjes los geritst van de stengel) wat (gedroogde) kruiden naar smaak eventueel kun je nog enkele plakjes vleeswaren toevoegen (ham, bacon, o.i.d.) Uiteraard zijn alle ingrediënten biologisch!
Werkwijze:	Snijd alle groene ingrediënten fijn; zevenblad en het blad van de Oost-Indische kers wat minder fijn dan de rozemarijn, de tijm, de salie en de zaden van de van de Oost-Indische kers (deze snijd je ragfijn). Meng alle groen dan door elkaar in een mengkom. Verdeel alles over de pizzabodems, inclusief het blad en de fijnge-sneden zaden van de Oost-Indische kers en de overige groene ingrediënten. Dek dan alles af met de plakken kaas. Bak de pizza's volgens de instructies van je oven.
De gesneden ingrediënten, van links naar rechts: zevenblad, blad van de van de Oost-Indische kers, salie; daaroder: tijm en rozemarijn en geheel onder: zaden van de van de Oost-Indische kers	

	
	De ‘aangeklede’ pizza voor het bakken en voordat deze werd bedekt met de plakjes kaas

CRANBERRY



((Bron: <http://www.ars.usda.gov/is/graphics/photos/k4414-14.htm> - Keith Weller)

De cranberry of ook wel le-peltjesheide, grote veenbes, Amerikaanse veenbes of moerasbes genoemd, is een plant uit heidefamilie.

Het is een kruipende of overhangende plant met dunne stengels. In Nederland komt de plant voor op de Waddeneilanden (met name op Terschelling en Vlieland), de plant is vrij zeldzaam in Drenthe en zeer zeldzaam in de rest van Nederland.

Kenmerken:

De knikkende bloem heeft een lange bloemsteel en is ongeveer 5 mm lang. De kleur varieert van roze tot rood. De kroonbladeren zijn

sterk teruggeslagen en de meeldraden en stempel steken duidelijk uit. De bladeren zijn ovaal tot eirond en hebben omgerolde randen. Aan de onderzijde is het blad blauwgroen; de bovenzijde is donkergroen. De bloeiperiode loopt van juni tot augustus. De bes is bolvormig en heeft een doorsnede van 6-8mm. De bessen zijn rijp tussen september en november, ze zijn rood tot donkerrood van kleur. De cranberry heeft de voorkeur voor zure grond, zoals heide, veen en bossen.

Verspreiding:

De soort komt oorspronkelijk uit Noord-Amerika en is in Europa een exoot. Het verhaal gaat dat in 1845 een vat bessen op Terschelling aanspoelde en door een jutter achter de eerste duinenrij werd gebracht, omdat hij dacht dat het om een waardevol vat wijn ging. Toen de inhoud uit bessen bleek te bestaan, liet hij die ter plekke achter, waarna de soort zich op Terschelling uit kon zaaien. De planten, die uit de bessen waren gegroeid, werden op Terschelling in 1868 ontdekt door Botanicus Franciscus Holkema.

Op Terschelling komen uitgebreide velden van de cranberry voor in vochtige zure duinvalleien en de pluk van de cranberry is aan een cranberry-bedrijf verpacht. Ook op Vlieland komen grote velden voor (Hier zoeken wij altijd cranberries, vanaf 15 september vrije pluk toegestaan). Op de overige Waddeneilanden is de cranberry minder aanwezig. De cranberry wordt ook in kleine aantallen gevonden in het Fochteloërveen en het Eesveen op de grens van Friesland en Drenthe en daarnaast in het Wormer- en Jisperveld en in Noord-Brabant op de Kampina. In België handhaaft zich een kleine populatie op de Kalmthoutse Heide. Op Terschelling staat de plant bekend als 'Pieter-Sipkesheide', naar de vinder van het vat in 1845.

Teelt:

Het gebruik van de cranberry als medicinale plant is al eeuwen bekend bij de Noord-Amerikaanse indianen. Omdat de cranberry op lange zeereizen gebruikt werd als middel tegen scheurbuik, was er ook in Europa belangstelling voor teelt van de cranberry. De eerste pogingen werden ondernomen in de negentiende eeuw in Engeland en Duitsland. Na de ontdekking van de cranberry op Terschelling ontstond ook in Nederland belangstelling voor teelt. In 1885 bezocht de kweker G.J. Borgesius uit Musselkanaal Terschelling, en kreeg van de gemeente Terschelling toestemming plantmateriaal mee naar zijn woonplaats te nemen. Van dit plantmateriaal begon hij in Bovensmilde in Drenthe een cranberrykweek die tot 1935 in stand werd gehouden. Nadien verdween de kweek hier snel.

Op Terschelling was er aanvankelijk sprake van pluk van in het wild voorkomende bessen. Tussen 1886 en 1900 werd de pluk door de heren Wichers, (onderwijzer op Terschelling) en Mulder (gepensioneerd technicus en inwoner van Terschelling) bevorderd. De groeiplaatsen in de duinen van Terschelling waren toen nog in eigendom van de gemeente Terschelling. De bessen werden na de pluk opgekocht en geëxporteerd naar Engeland. Na 1909 kwamen de duinen van Terschelling in beheer bij Staatsbosbeheer en werd de pluk verpacht aan enkele cranberrybedrijven.

De cranberryvegetaties hadden echter te lijden onder verdroging als gevolg van de aanleg van ontwateringssloten door Staatsbosbeheer. Tussen 1917 en 1920 kreeg pachter C. Bloem de kans enkele duinvalleien, het *Studentenplak* en het *Waterplak*, te ontginnen en te beplanten met cranberrystekken. Ook een goed waterbeheer werd hier mogelijk gemaakt. Veenbesvelden werden soms bezand met een dun laagje duinzand om de wortelvorming van de planten te verbeteren.

Na de Tweede Wereldoorlog verruigden de cranberryvelden door overwoekering met andere planten. Terschelling heeft nog steeds bijna 50 hectare cranberryvegetaties. De oogst kan variëren van enkele honderden kilo's in zeer slechte jaren (bij nachtvorstschade) tot meer dan 200 ton in zeer goede jaren.

Van de cranberry worden talloze producten gemaakt, die op Terschelling vooral door toeristen worden gekocht.

Gezondheid:

Bereidingen van cranberry's (bijvoorbeeld gedroogd of als cranberry sap) zijn effectief in de preventie en behandeling van blaasontsteking. De cranberry bevat Proanthocyanidinen. Dit zorgt ervoor dat de *Escherichia Coli* (E-coli) bacteriën die verantwoordelijk zijn voor blaasontsteking zich niet aan de blaaswand kunnen hechten.

Cranberries werken vooral goed tegen prostaatkanker, longkanker, borstkanker en darmkanker. Recente wetenschappelijke onderzoeken hebben een aantal belangrijke mechanismen in de cranberry ontdekt die de vorming van kankertumors een halt toeroepen.

Cranberries hebben in wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat ze het immuunsysteem een boost geven. Mensen die regelmatig cranberries eten worden minder snel verkouden en krijgen minder snel de griep.

De cranberry is zeer goed voor de gezondheid van verschillende aspecten van de spijsvertering. Zoals eerder gemeld doen cranberries de kans op het krijgen van allerlei gezwellen in de maag voorkomen.

De spijsvertering begint in de mond en het eten van cranberries voorkomen ziekten die te maken hebben met het gebit zoals o.a. tandvleesaandoeningen. In de maag hebben cranberries het effect dat ze de groei van bifidobacteriën stimuleren. Dat is een bacterie met vriendelijke eigenschappen en waardoor het eten beter verteerd wordt.

Het dagelijks drinken van een glas cranberry sap kan dus een uitkomst zijn én het is natuurlijk ook gewoon lekker;-)

Inhoudsstoffen:

De cranberry bevat de volgende mineralen:

Kalium, natrium, calcium, fosfor, magnesium, jodium, zwavel, chloride, ijzer, mangaan, koper

In de cranberry komen de volgende vitaminen voor:

vitamine A / vitamine C / vitamine B-complex

Gebruik:

Cranberry's kunnen op diverse manieren gebruikt worden:

Vers, gedroogd, gekookt (cranberrycompote), als cranberry sap, als capsules

Recepten:

Cranberrycompote:

750 ml water, 2 appels en royaal kaneel of kaneelstokje aan de kook brengen.

1500 gram cranberries toevoegen, af en toe roeren en gedurende 8 minuten op een laag vuurtje laten koken/borrelen. Na de kook honing naar smaak toevoegen (zelf gebruik ik 1,5 potje honing). Over gieten in goed schoongemaakte (weck)potten, 5 min. op de kop zetten, daarna snel af laten koelen.

Cranberry sap:

500 gram cranberries verwarmen met 0,5 liter water en 10 minuten zachtjes laten koken.

De brij daarna in een vruchtenpers of sapcentrifuge bewerken of door een zeef of doek uitpersen. Het sap nog ongeveer 4 minuten laten koken, (zonder toevoeging van suiker) en zo warm mogelijk in flessen gieten. Het ongesuikerde sap kan onbeperkte tijd worden bewaard, wanneer de flessen luchtdicht zijn afgesloten.

Voor gebruik kan suiker of honing naar smaak aan het sap worden toegevoegd en kan het eventueel worden verdund.

Vlielands trots:

Pannenkoeken bakken, voor de helft besmeren met cranberry compote en plakjes brie, dubbel vouwen en nog even in de pan op een laag vuurtje totdat de brie warm is. (zelf doe ik door het pannenkoekenbeslag geraspte appel, beetje kaneel en fijn gesneden brandneteltoppen 😊) Super lekker.....eet smakelijk!

Hartelijke groet,

Froukje

Wandelende Studiegroep Friesland op woensdag



Parasolzwam...



De parasolzwam dankt zijn naam aan zijn uiterlijk. Met een beetje fantasie zie je kabouters en andere kleine wezens genieten onder deze parasolletjes, want het zijn net miniparasolletjes. Stoeltje eronder en genieten maar.

Deze paddenstoel heeft de grootste hoed en een doorsnede van 15 tot 30 cm is helemaal niet vreemd, zelfs nog wat groter kan zomaar gebeuren. Er zijn wel exemplaren waargenomen van 40 cm.



De structuur van de hoed kan je doen laten denken dat deze uit slangenleer bestaat. Parasolzwammen zijn trouw, je kunt ze jarenlang op dezelfde plek tegenkomen en het is een dankbare gast in de bermen en onbemeste weilanden en wilde bloemenweides; ook gedijt hij in gemengd bos op droog, kalkrijk zand, het meest in de kalkrijke duinen en langs de rivieren, vooral in het zuiden.

De jonge exemplaren zijn ook bijzonder om te zien, kleine ronde bollen op een steeltje.



We kunnen de parasolzwam van juni tot in november waarnemen. Een typisch kenmerk van de parasolzwam is de ring die los lijkt te liggen rond de steel.

Deze zwam groeit alleen maar ook in groepjes en heksenkringen. Door zijn afmeting is de parasolzwam goed herkenbaar maar voorzichtigheid blijft geboden en bij twijfel niet plukken. Wanneer de parasolzwammen in volgroeide toestand kleiner dan 10 cm zijn moet je deze beslist niet plukken want dan kun je met giftige exemplaren te maken hebben.

Als de parasolzwam gedroogd is dan ruik je een nootachtige geur en vers doen zij je aan hazelnoten denken. Deze prachtige zwam kan op vele manieren verwerkt worden en is in Europa een populaire soort om in de keuken te gebruiken.



In stukjes gesneden roerbakken met of zonder andere soorten, met groente, de hoed kun je in zijn geheel bakken en presenteren als een soort 'vegetarische hamburger'. Een vergelijking met een schnitzel is ook geen gek idee.

Paddenstoelen kun je drogen en dat kan uiteraard ook met deze zwam. Drogen in een droogoven gaat bijzonder goed, je behoudt dan optimaal de goede kwaliteiten.

Drogen in een reguliere oven is geen aanrader omdat deze niet fijntjes is te besturen, boven de 40 graden drogen is over het algemeen geen aanrader, dan is het uiteindelijke resultaat minder qua goede stoffen zoals vitamines en mineralen.

De steel is taai, geen aanrader om vers te verwerken maar gedroogd en tot poeder vermalen kun je ook deze goed gebruiken.

Naast gebakken kan de parasolzwam ook gefrituurd worden.

Anneke

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!

De foto's bij dit artikel zijn gemaakt door Anneke tijdens de reis die zij en Frank maakten in het voorjaar van 2019

Datums zoals tot op heden bekend...

Alle middagen welkom vanaf 13.30 uur - start 14.00 uur

- Zaterdagmiddag 28 september Oostwold (Gem. Leek – vlakbij de stad Groningen)
- Zaterdagmiddag 12 oktober Schoten België, 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>



Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Teksten: Anneke Bleeker, Frank Bleeker, Riet Kool, Miriam van de Water, Froukje van de Kamp

Foto's: Anneke Bleeker, Riet Kool

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief?
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Deze Nieuwsbrief standaard ontvangen?

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl