

Project 7-blad Junior

NIEUWSBRIEF



Vierde jaargang



Nummer 9 - SEPTEMBER 2019

“Najaar... Tijd voor pompoenen”

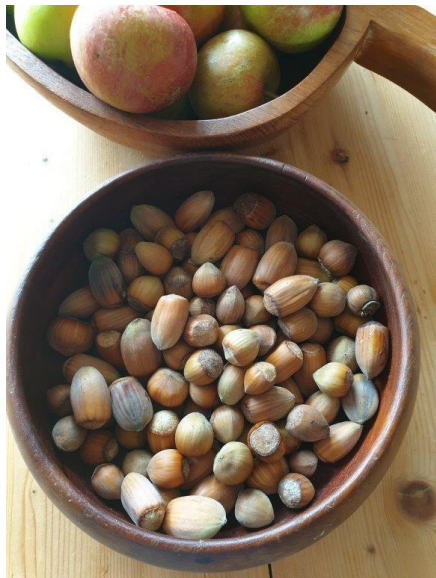
Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud van deze Nieuwsbrief:

Bladzijde	1	Kop en inhoudsopgave
Bladzijde	2	Voorwoord – Barbera Smit
Bladzijde	3	Pompoenen – Anneke Bleeker
Bladzijde	4	Pompoen – sinaasappel gembercompote – Anneke Bleeker
Bladzijde	5	Ik houd ervan om lekker in de keuken bezig te zijn met het inmaken van fruit of groente – Piteke van der Meulen
Bladzijde	6	Bosaardbei – Marja Frederiks
Bladzijde	8	De wondere wereld van waterkristallen – Barbera Smit
Bladzijde	11	Cranberrycompote met in de hoofdrol pastinaak – Anneke Bleeker
Bladzijde	13	Boekentip: De veelzijdige honingbij
Bladzijde	14	Rozenbottels – Anneke Bleeker
Bladzijde	14	Colofon

Voorwoord

We zitten nu dan toch echt alweer in de herfst en er is nog van alles te oogsten.



Als ik 's ochtends met mijn hond Beitske door het Heempark (hier in Heeg waar ik woon) wandel, kijk ik of ik weer wat hazelnoten zie liggen. Er staan nogal wat hazelaars en ieder die er loopt kan hazelnoten rapen. En er staat een walnotenboom.

Ook zie ik regelmatig mensen met een emmer naar de fruitboomgaard lopen of zoals vorige week een schoolklas, een trappetje mee.



Zelf heb ik een perenboom (een doyenne du comice) en twee appelbomen in de tuin staan en heb ik de peren en notaris-appels vast geplukt en deels de cox appeltjes. Lekker in de loop van de middag appel met walnoten en wat hazelnoten in de oven en als ze

warm zijn met honing en kaneel erover bij een kop muntthee uit eigen tuin.

Anneke heeft het in deze nieuwsbrief over pompoenen, daar is het ook echt de tijd weer voor. Ik heb een paar mooie pompoenen uit eigen tuin kunnen oogsten.

Met pompoen kun je alle kanten uit, ik maak graag soep en de ene keer is het pompoensoep met wortel en knolselderie, de andere keer met appels en uien die je eerst in de over gaart en zo zijn er mogelijkheden genoeg.

De tomatenplantjes gaven dit jaar een fantastisch mooie oogst. Op de foto hiernaast zie je een deel van de rijke oogst.

Van de week kwamen een stel vrienden eten en heb ik een heerlijke tomatensalade gemaakt, heel simpel met een klein rood uitje, peper en Keltisch zeezout en een lekkere olijfolie.

En als je het over lekker eten hebt dan moet je deze nieuwsbrief verder lezen. Anneke maakte van pompoen een lekkere compote met sinaasappel en gember en ook deelt ze een recept van cranberry met pastinaak en vertelt ze wat je met rozenbottels kunt doen. Piteke staat graag in de keuken en heeft radijs in het zuur gemaakt. Marja vertelt over de bosaardbei en ondergetekende kan het niet laten en heeft geschreven over waterkristallen van Emoto ☺

Veel leesplezier,
Barbera



Pompoenen...



Elk jaar inspireren pompoenen mij weer. In de tuin komen ze prachtig tot hun recht als sierobject in een mand, op een tafel of op een stuk boomstam op een omgekeerde bloempot zoals de kopfoto van deze nieuwsbrief laat zien.

Pompoenen geven ook aan dat, zodra zij verschijnen, het najaar in aantocht is en even verder in de tijd stralen zij volledig het najaar uit.

In de zomer oogsten de bloemen veel bewondering. Wist je dat deze ook eetbaar zijn?

De bloemen kun je fantastisch in de keuken verwerken.



Pompoenen zijn supergezond en pompoensoep is dan ook een veel gezien gerecht.

Voor deze nieuwsbrief koos ik daarom voor iets anders, een compote.

Met sinaasappels en gember, heerlijk. Gember is ook top als we over gezondheid spreken; in combinatie met sinaasappels kun je echt iets heerlijks maken.

Een gezellig klusje voor in de herfstvakantie, samen met je ouders, opa of oma of anderen. Samen in de keuken bezig zijn lokt uit tot gezellig praten en heerlijke dingen bereiden.

Pompoenen, er liggen een aantal prachtige exemplaren in onze tuin en eerdaags ga ik soep koken, of een groenteschotel met pompoen maken.



De dagen worden korter, het is weer sneller donker en als het weer gaat veranderen dan geven pompoenen nog meer sfeer waar we blij van worden.

Anneke

Pompoen-sinaasappel-gember compote...



Vier pompoenen, vier sinaasappels en een flink stuk gemberwortel vormen de ingrediënten voor deze heerlijke compote. Gebruik uitsluitend biologische producten!

Als suiker is oerzoet gebruikt; dat is de onbewerkte rietsuiker en te koop in elke natuurwinkel.

Was de pompoenen goed schoon, haal de pitten eruit en snijd de rest met schil en al in kleine blokjes.

De sinaasappels schillen als appels en in stukjes snijden, dat kun je doen terwijl de pompoenen in een flinke laag water op het vuur staan, iets lager dan het niveau van de pompoenen.

Bij de pompoen zit ook de geschilde en in stukjes gesneden gemberwortel en de suiker.

De hoeveelheid suiker is een gevoelskwestie; in deze compote ging rond een half zakje erbij, wat qua gewicht veel minder is

dan men aangeeft in de meeste recepten als het gaat om jam of compote maken. Wanneer de pompoen redelijk gaar begint te worden dan doe je de sinaasappels erbij; dit laat je samen nog even verder garen, roer alles ondertussen goed door elkaar.

Pan van het vuur nemen en met een staafmixer de inhoud glad pureren.

Schone glazen potjes gebruiken, deze vullen en een kwartier op hun kop zetten.

Daarna rechtop verder laten afkoelen en als mooie afwerking kun je een servetje of stukje stof nemen.

Ditmaal koos ik voor een sinaasappel-printje, de kleur past perfect en het is een van de ingrediënten.



Anneke

Ik houd ervan om lekker in de keuken bezig te zijn met het inmaken van fruit of groente

Dit keer heb ik radijs in zuur gemaakt. Hieronder geef ik het recept door. Het is gemakkelijk te maken en het lijkt leuk, die radijsjes in glazen potjes.



Radijs in zuur is lekker om door een salade te doen.

Door het zuur en de suiker is het lang houdbaar.

Een afgesloten pot is 6 maanden houdbaar. Geopend is de pot in de koelkast 2 weken houdbaar.

Dit recept is genoeg voor een pot van ongeveer 300 ml.

Ingrediënten voor radijs in het zuur

- Een bos radijs
- Een theelepel zout
- 125 ml witte wijnazijn
- 65 ml water
- 20 gram suiker
- 2 theelepels mosterdzaad.

Ik had geen mosterdzaad in huis en heb peperkorrels en korianderzaad gebruikt.

Bereiding

- Maak de radijs schoon en halveer ze of snijd ze in plakjes.
- Strooi het zout over de radijsjes en laat het intrekken.
- Doe de radijs in een gesteriliseerde pot.
- Doe de witte wijnazijn, water, mosterdzaad en suiker in een pannetje en kook het totdat de suiker opgelost is.
- Giet het over de radijsjes tot de rand van de potjes.
- Sluit de potjes goed af en laat ze afkoelen.



Na drie dagen kun je de radijs al eten. De kleur van de radijs trekt eruit, ze krijgen een roze tint.

Eet smakelijk!

Piteke van der Meulen

Foto's Piteke en Anneke Bleeker

Bosaardbei – Fragaria Vesca

Deze keer ga ik wat vertellen over de Bosaardbei - *Fragaria Vesca*. De naam *fragaria* komt van het Latijnse 'fraga' dat aardbei betekent. *Vesca* stamt ook uit het Latijn, 'vescus' is zwak of fijn en 'vescusa' betekend eetbaar.

En Aardbei is de bes die op de aarde groeit, bei is een oud woord voor bes. De Bosaardbei is een klein bosplantje dat graag in een bosachtige omgeving groeit, genoeg schaduw en wat zon. Het plantje kan zo'n 15 cm hoog worden en maakt bovengrondse uitlopers waaruit weer nieuwe plantjes groeien. Op deze manier bedekt het binnen de kortste keren de bodem.



Ik spreek uit ervaring, eens plantte ik het lieflijke bosaardbeitje in mijn tuin waar het vervolgens de regie overnam 😊. De blaadjes en stelen zijn behaard wat duidt op werking op de huid en slijmvliezen. De blaadjes

bestaan uit drie lobben ze zijn bobbelig en getand. Ingetrokken blad duidt op een ontkrampende werking. De stengel is vezelig met een soort wit draadje er in.



De Bosaardbei heeft bloemetjes met 5 of 6 witte kelkblaadjes en een geel hartje met veel meeldraden. Wit verwijst naar de invloed op het zenuwstelsel, de hormonen en een ontsteking remmende werking. Het geel van het hartje verwijst naar de spijsvertering, stimulerend voor gal, lever en hart.

Je kan de Bosaardbei onder andere gebruiken bij leverstoornissen en jeuk of bij diarree. Het vruchtbeginsel is bovenstandig.... Ha ha die moest ik even opzoeken. Bovenstandig vruchtbeginsel wil zeggen dat de kelkblaadjes, kroonblaadjes en meeldraden onder het vruchtbeginsel zijn ingeplant.

Er zijn ook een tussenstandig en onderstandig vruchtbeginsel waar de kroonblaadjes, kelkblaadjes en meeldraden respectievelijk halverwege en boven het vruchtbeginsel zijn ingeplant. De bosaardbei heeft dus een bovenstandig vruchtbeginsel, weer wat geleerd, ik tenminste 😊

De aardbeitjes zijn schijnvruchten, de zaadjes bevinden zich op de vrucht. Dat zijn de vele kleine geelgroene 'spikkeltjes'. De kleur rood van de vruchten geeft een werking aan op het bloed en het hart. Bosaardbei werkt bloedstelpend, bloedzuiverend en helpt bij bloedarmoede.

De vrucht maakt je tanden witter en gaat tandsteen tegen.

Aardbeiensap helpt tegen sproeten en huidvlekken, het reinigt een vette huid en het verzacht na zonnebrand. Heb je een open wond of zweer gebruik dan het gekneusde blad door het op de wond te leggen.

In de kruidengeneeskunde wordt het blad van de Bosaardbei gebruikt om tinctuur van te maken.

Het jonge blad wordt gebruikt voor thee.

De Bosaardbei kan makkelijk verward worden met de Schijnaardbei, deze komt veel voor in parken en heeft gele bloemetjes, voor de geneeskracht moet je die dus niet hebben.



De Bosaardbei met haar mooie witte bloemetjes en vrolijke kleine rode aardbeitjes, wat een lieflijk plantje met een brede werking. Al gebruik je haar nooit ze is een lust voor het oog, ik word er vrolijk van 😊

Marja Frederiks



De gewone aardbei, groter dan de bosaardbei

De wondere wereld van waterkristallen

In de vorige nieuwsbrief heb ik jullie verteld over ho'oponopono, een Hawaïaans vergevings- en genezingsproces.

Energie volgt aandacht en dat gebeurt er als je de vier zinnnetjes: het spijt me, vergeef me alsjeblieft, dank je, Ik hou van je uitspreekt..

Wie zich hier ook mee bezig heeft gehouden op een geheel andere manier is Masaru Emoto.

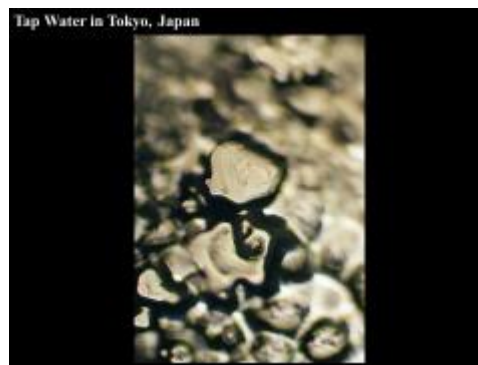
Emoto zocht naar een manier om onzichtbare informatie te 'visualiseren' die zich in water zou moeten bevinden.

Op een dag las ik een boek over sneeuwkrystallen en toen ik bij de zin kwam: "Er zijn geen twee sneeuwkrystallen die hetzelfde zijn", flitste het idee plotseling. Dat wil zeggen: "Zelfs als het transparant water is, als de vorm van het kristal in bevroren toestand kan worden onderzocht, kan de vorm de informatie in het water weerspiegelen?"

Masaru Emoto instrueerde het personeel op dat moment om het water te bevriezen en de kristalvorm te onderzoeken.

Nadat ze erin geslaagd waren de eerste kristalfoto's te maken in 1994, werden de kristalfoto's eerst gemaakt met leidingwater en natuurlijk water uit verschillende delen van Japan en de wereld als watermonsters.

Ze zagen dat in tegenstelling tot het kraanwater, natuurlijk water uit een meer of waternival een prachtige verscheidenheid aan kristallen laat zien.



kraanwater uit Tokyo

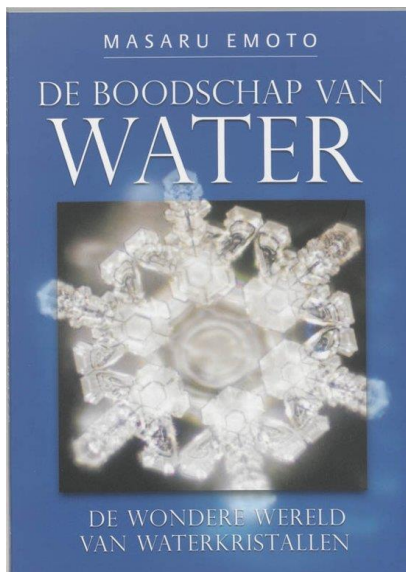


Het water van het derde bronwater aan de voet van Yatsugatake, dat werd geselecteerd als een van de top 100 van Japan, toonde een kristal met schoonheid dat kan worden gebruikt als een juweel zoals het is. Er zijn veel kristalfoto's gemaakt, maar men denkt dat dit een van de mooiste kristalfoto's van natuurlijk water is.



Een prachtig uitgebalanceerde zeshoekige kristalstructuur werd waargenomen uit het water van het meer van Maggiore in Zwitserland.

In de loop van de tijd werden verschillende experimenten uitgevoerd onder leiding van Masaru Emoto.



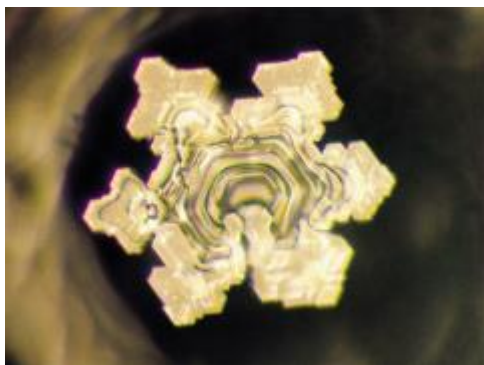
De 'Message from Water' (De boodschap van water) werd in 1999 gepubliceerd als een verzameling van verschillende kristalfoto's die gedurende ongeveer vijf jaar zijn genomen.

Muziek-effect

Vervolgens onderzocht Emoto als experiment wat er gebeurt als er muziek bij het water wordt gespeeld

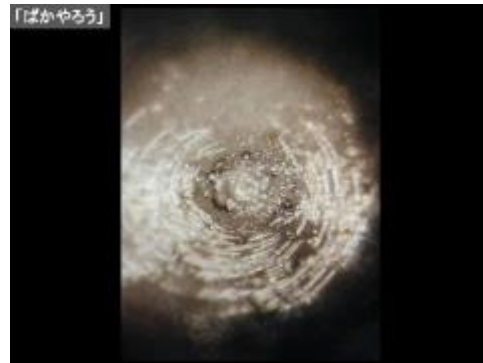
Men plaatste een glazen container met water tussen twee luidsprekers en lieten het water naar verschillende soorten muziek 'luisteren'

Daarna heb is het water zoals gewoonlijk bevroren en zijn de kristallenfoto's gemaakt en bekeken.



Het waterkristal dat ontstond nadat Mozarts 'Symfonie nr. 40 in G mineur' heeft gespeeld. Een zeer sterk kristal.

Een groot verschil met heavy metal muziek.



Zo ziet het eruit als er heavy metal muziek is gespeeld, geen mooie kristallen van te maken.

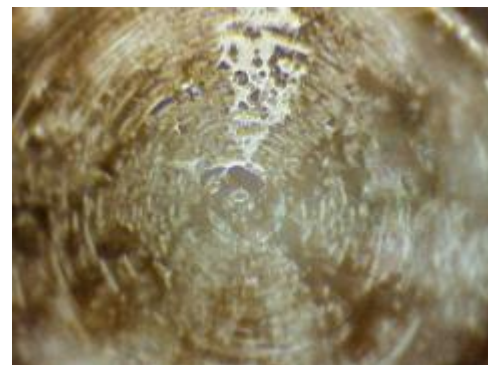
Woord-effect

Masaru Emoto ging nog een stap verder en voerde een experiment uit om "letters op het water te tonen".

De woorden "Thank you" en "That idiot" werden gedrukt op wit papier en met de bedrukte zijde op een glazen container gevuld met kraanwater geplakt.

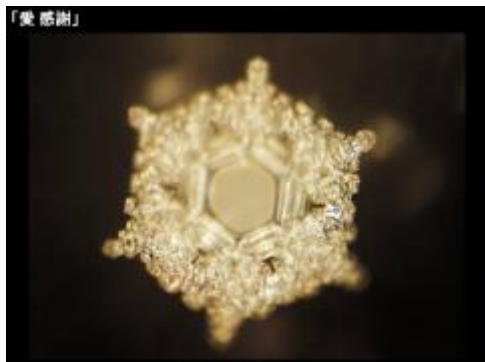


Thank you, oftewel dank je.



That idiot, oftewel die idioot

Emoto heeft veel van deze 'woord'-experimenten uitgevoerd. Van alle kristalfoto's die tot nu toe zijn genomen, zijn kristalfoto's van water met de combinatie van de twee woorden '**liefde en dankbaarheid**' de mooiste kristalvormen.



Liefde en dankbaarheid

In het centrale kerndeel is een plat oppervlak als een spiegel gepolijst en tegelijkertijd is er een krachtig zeshoekig frame omheen gevormd, en daarom heet het net een verzameling edelstenen. De algehele vorm van de zeshoek is prachtig in balans.

Zo'n kristalstructuur wordt alleen waargenomen wanneer "ik hou van je en dank je" tegelijkertijd worden gebruikt.

Waar kennen we dit van? Zie Ho'oponopono: "dank je, ik hou van je".

Emoto concludeerde: "Dit universum is gecreëerd door de combinatie van twee golven die van "liefde en dankbaarheid".

Het 'goede water' is 'water dat in harmonie is met de natuurlijke trillingen' en kan 'gezond water' worden genoemd.

"Slecht water" wordt beschouwd als "water dat niet in harmonie is met de natuur" en "water dat niet goed is voor onze gezondheid", zoals kraanwater, ook al zorgen waterleidingbedrijven dat het water gereinigd is. Ik zeg dan 'er zit geen leven in', dit water heeft een lage bovis waarde, een lage energiewaarde. Het is te zien op de foto's hierboven.

De conclusie uit deze foto's is dat externe effecten invloed hebben op de energetische structuur van water en zorgen voor het helende effect dat water heeft op de mens.

Wij mensen bestaan voor zo'n 60% uit water, zuigelingen 75 tot 80% en kinderen waarschijnlijk er ergens tussenin.

Wat nu als je negatief over je zelf denkt, of ouders of een onderwijzer zegt tegen je wat ben je toch een sufferd of een stomeling, of je pest een kind wat bij jou in de klas zit of wordt zelf gepest.

Dit werkt door in je lichaam, in jouw systeem.

Met **liefde en dankbaarheid** krijg je mooie kristalvormen.

Vat je hem?

I believe that love can heal the world, oftewel ik geloof dat liefde de wereld kan helen



Doe je mee?

Wees lief voor jezelf en de ander!

Barbera

(gebruikte info: <https://www.masaru-emoto.net/jp/message/>)

Cranberrycompote met in de hoofdrol pastinaak

Cranberries, pompoen en pastinaak zijn bij uitstek winterse ingrediënten.

Pastinaken kennen we als de welbekende wortels die in de afgelopen jaren steeds bekender zijn geworden.

De bladeren kunnen we eten als groente, gekookt, maar jonge blaadjes ook rauw in salades.

De bloemen zijn eetbaar en zo ook de zaden.

De wortels die in de winter als wintergroente ligt te prijken in de schappen van de winkels gebruikten wij in de compote hier als een idee gedeeld.



De gele bloemschermen zie je in de zomer overal opduiken in de vrije natuur, tussen de vangrail langs de snelwegen, in de berm, nu plukken we daar niet maar het is wel een mooie opvallende verschijning.

De bladeren en bloemen oogsten we wel op wat afgelegen gebieden die nog onge-rept zijn zonder ingrijpen van de mens met bijvoorbeeld gif.

Er zijn genoeg plekken waar we de pastina-ken kunnen vinden.

Eerlijk gezegd oogsten wij de wortels niet uit de vrije natuur, deze zijn wel degelijk eetbaar, maar biologisch geteeld kun je ge-makkelijk deze gewassen aanschaffen, we

plukken veel maar toch zijn er ook grenzen



Pastinaak is ook een gemakkelijk te zaaien groente in de moestuin.

Vroeg gezaaide pastinaken zijn eetbaar in de zomer/nazomer, zij zijn fris van smaak, niet zo zoet als wanneer je later oogst, herfst/winter. Dan zijn ze voller en zoeter.

Cranberries zijn uitermate gezond en in combinatie met pompoen en pastinaak een ideale aanvulling als compote bij een warme maaltijd, in de yoghurt, op ijs, op een plak cake. Koud of warm geserveerd, de smaak is heerlijk.



Wellicht denk je niet snel aan pastinaken en pompoenen in een compote maar eerder aan fruit. Toch geeft deze combinatie een verrassend effect en pastinaken smaken engszins anijsachtig wat samen met de kaneel goed combineert.

De appels, sinaasappels en citroenen ondersteunen door hun frisheid.

Ingrediënten:

- cranberries
- pompoen
- pastinaak
- appels
- sinaasappels
- citroenen
- kaneel

Voorbereiding:

Zorg voor brandschone glazen potten met een goed sluitend deksel (jam- of honingpotten of weckpotten met een stevige ring).

Je kunt ze uitkoken in heet water met soda, of in de vaatwasser op een heet programma.

Werkwijze:

Was alle ingrediënten grondig en snijd de appel, de pompoen en de pastinaak in partjes/schijfjes.

Deze ingrediënten worden met schil en al verwerkt; verwijder echter de pitten uit de pompoen en snijd het opgedroogde steeltje eraf.

Uiteraard gebruiken we alleen biologische producten dus dan kun je na het wassen de schil ongestraft mee verwerken en omdat de compote werd gepureerd maakte ik daar graag gebruik van.

Sinaasappels en citroenen pellen, zij gaan in partjes in de pan.



Doe de gewassen cranberries in de pan. Doe de pompoen erbij, als alles aan de kook is een paar minuten later de pastinaak toevoegen.

Na weer een paar minuten de appels, citroenen en sinaasappels en laat alles, onder af en toe doorroeren, op laag vuur garen.

Kaneel toevoegen en de inhoud van de pan tot een egale massa mixen met bijvoorbeeld een staafmixer.



Vul de brandschone glazen potten en draai het deksel erop. Zet ze dan op hun kop (de weckpot kun je rechtop laten staan, de pot zuigt vacuüm).

Na een minuut of tien zet je de potjes weer rechtop.



Laat ze dan afkoelen.

De deksels sluiten op deze wijze goed en zullen 'klikken' als je ze opendraait. Door het afkoelen zuigen ook de potten vacuüm.

Bewaar de potten op een koude plaats. Deze compote bewaar je niet lang, daar is het te lekker voor.

Bedenk zelf ook andere variaties!
Anneke

Boekentip...

De veelzijdige honingbij



Stephanie Bruneau is imker, docent milieu-kunde, 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 toevoegt aan je dieet; hoe je je eigen kaneelhoning maakt, bijenwas-lip

penbalsem, verzachtende handcrème, handgemaakte kaarsen en nog veel meer.

In dit boek vind je hoofdstukken over alle bijenproducten: honing, was, propolis, stuifmeel, koninginnengelei en bijengif en

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

Recensies:

“Dit is een bruikbaar, praktisch en vrolijk boek. De geheimen van propolis, bijengif en koninginnen-

gelei 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”, Kim Flottum, Bee Culture Magazine, The Backyard Beekeeper

“Stephanie's passie en enthousiasme voor honingbijen is besmettelijk. Een feest om te lezen en overzichte-

lijk, vol met prachtige foto's, fascinerende feiten, praktische informatie 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



Rozenbottels...



Mooi he? Prachtige rode bottels.
Een feestje in de natuur.
Daar ga je gewoon even bij stil staan en van genieten.
Rozenbottels zijn gezond.
Daar kun je op een snelle manier profijt van hebben als je er een paar in een pot thee doet.

Even kruislings inkerven met een scherp mesje, of doormidden snijden zodat het vruchtvlees in aanraking komt met het warme water.
Nooit in kokend water doen, altijd thee zetten van gekookt water dat even kon afkoelen.



Rond de 80/85 graden is heet genoeg, anders slaan veel ingrediënten meteen dood en dat is zonde van de heerlijke thee.

De rozenbottels kun je leuk verwerken met verse of gedroogde andere toevoegingen.
En... vogeltjes en andere dieren genieten ook van de vruchten in de natuur dus we plukken niet alles.

Samen delen.

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!
