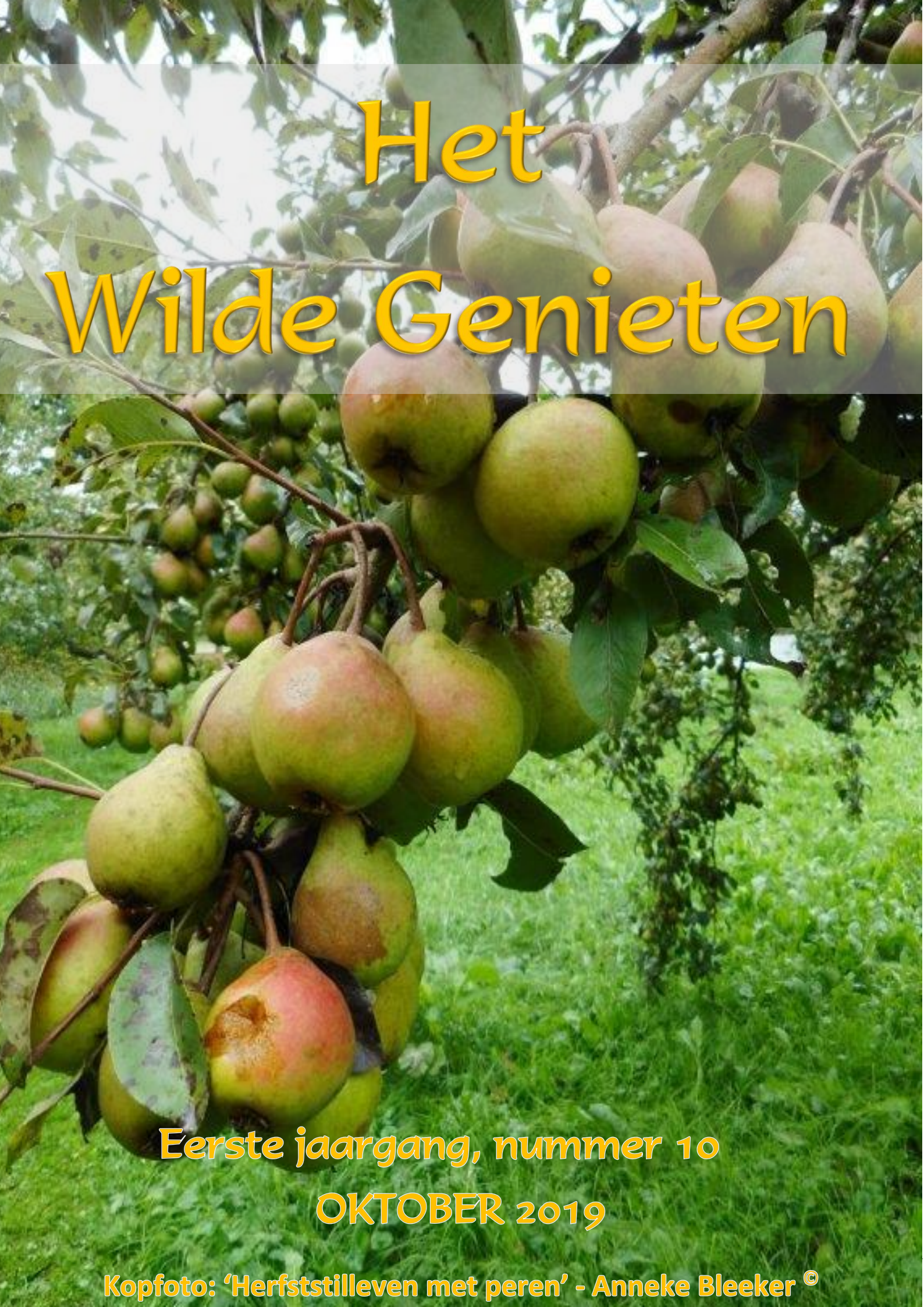




Het Wilde Genieten

Eerste jaargang, nummer 10

OKTOBER 2019

Kopfoto: 'Herfststilleven met peren' - Anneke Bleeker ©

Inhoudsopgave:

Pagina	1	:	Kopfoto: 'Herfststilleven met peren' - Anneke Bleeker
Pagina	2	:	Inhoudsopgave
Pagina	3	:	Voorwoord: Het Wilde Genieten in het najaar...
Pagina	4	:	Project7-blad
Pagina	5	:	De olijfbom (Olea Europaea) - Annemieke Wonink (Studiegroep Alkmaar)
Pagina	9	:	'Gouwe Ouwen' van de maand: Zomers broodje in de herfst / De tulp (Tulipa)
Pagina	17	:	Gezellig, waardevol, inspirerend...
Pagina	19	:	Nieuwe studiegroep in Drenthe; Anita stelt zich graag voor - Anita Zandstra
Pagina	21	:	Verwarmende soep
Pagina	22	:	Heerlijk gezond kruidenazijn-olie mengsel
Pagina	23	:	Walnoten tip...
Pagina	24	:	Vitamine C shotje...
Pagina	25	:	Veldkersboter
Pagina	26	:	Colofon en slotfoto

Voorwoord: Het Wilde Genieten in het najaar...



Brandnetel



Vogelmuur



Veldkers



Geraniumbloem

Het is volop najaar, we genieten van de prachtige herfstkleuren maar ook regen en stormen doen duidelijk van zich gelden.

Regen... op deze wijze vult de natuur de tekorten weer aan die in de afgelopen jaren zijn opgebouwd.

Afgelopen zomer stond alles er duidelijk frisser bij dan in de zomer van 2018 dankzij de nodige (flinke) buien op hun tijd. Als het flink regent zeg ik steevast... goed voor de vrije natuur.

De bossen en andere gebieden kunnen wel een slok gebruiken en wat te denken van alle 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen?

Zolang het niet vriest valt er overigens nog van alles te scoren om als aanvulling te gebruiken bij de maaltijd.

Denk aan nieuwe toppen van brandnetels, prachtig vogelmuur, veldkers en wat er maar voor 'je voeten opduikt' en eetbaar is.

Water, zachte temperaturen met uiteraard de nodige droge momenten met een zonnetje, bevorderen de kwaliteit van al deze gezonde groenten die we gratis en voor niets kunnen plukken.

Wie zin heeft dit soort activiteiten te bespreken en wellicht uit te voeren met gelijkgestemden is welkom om in deze nieuwsbrief onze uitleg te lezen over hoe we via Project7-blad met de al draaiende groepen van alles ondernemen, maar ook de gelegenheid bieden meer groepen te laten ontstaan.

Want gezellig dat die uurtjes zijn, dat kan ik uit ervaring voluit beaamen.

Anita Zandstra, gastvrouw van een nieuw te starten groep in Drenthe stelt zich voor.

Zij nodigt je uit als je in de gelegenheid bent en in het noorden woont om op 16 november bij haar de eerste zaterdagmiddag mee te maken. Zes zaterdagmiddagen per jaar samen kennis delen, verantwoorden (verzorgings-)producten maken, oftewel: allemaal onderwerpen passend bij 'puur natuur' de revue laten passeren.

Vanaf dit punt wens ik je veel leesplezier en ga zelf bekijken wat er allemaal in deze nieuwsbrief staat.

Uiteraard ook weer twee 'gouden ouden' en een plant behandeld tijdens één van de middagen met een studiegroep.

Tot volgende maand, geniet van wat je tegenkomt in de natuur, je eigen tuin of op het balkon. De geraniums die nu nog bloemen geven zijn ook prachtig, minder uitbundig maar niet minder qua schoonheid.

En... 😊 als deze geraniums van goede oorsprong zijn, dus puur zonder gif mochten groeien dan kun je de bloempjes serveren op een salade of andere maaltijd, denk ook aan hapjes.

Anneke

Project7-blad

Project7-blad, 7-blad is afgeleid van zevenblad.

Zevenblad, een Hollandse naam voor een plant, supergezond en niet uit te roeien.

Zevenblad, als je dat eenmaal in je tuin hebt zie je het overal opduiken. Deze beeltenis past perfect bij ons concept. Project7-blad is als het zevenblad, staat voor goede gezondheid, duikt overal op en is niet klein te krijgen.



Een kleine uitleg over de naam.

Project7-blad gedraagt zich namelijk op dezelfde wijze.

We duiken overal op in de vorm van lezingen en studiegroepen.

Lezingen

Wie zich bij Project7-blad wil aansluiten en via de agenda een lezing wil organiseren is welkom.

Je kunt dan gebruik maken van een sprekerslijst om sprekers of sprekers uit te nodigen.

Dat kan incidenteel of op regelmatige basis, wat jij wilt.

Hoe één en ander in zijn werk gaat, lichten we graag toe als je contact opneemt.

Studiegroepen

De studiegroepen kunnen we splitsen in twee soorten.

We spreken over 'vaste' groepen, wat niets anders wil zeggen dan dat de deelnemers bij een gastvrouw of gastheer samen komen op een vaste locatie.

Zij delen (oude) kennis met elkaar tijdens de middagen die op vaste dagen - door de gastvrouw of gastheer gekozen - plaatsvinden. Een woensdagmiddaggroep, een donderdagmiddaggroep of... er zijn zeven dagen om uit te kiezen. Deze groepen draaien minimaal zes keer per jaar; de datums worden wederom door de gastvrouw of gastheer vastgesteld.

Deze persoon heeft niet de verantwoording om alle kennis zelf paraat te hebben, de onderwerpen die door de deelnemers gekozen worden, moeten ook ingevuld worden door de deelnemers.

De ene keer zal dame A een middag vullen door met elkaar een natuurlijk verzorgingsproduct te maken. De andere keer zal heer B vertellen over zijn belevenissen als imker. Om maar even wat aan te reiken ter verduidelijking.

Kennis delen en een luisterend oor naar elkaar hebben.

De tweede variant bij de studiegroepen is de 'wandelende' studiegroepen.

Deze groepen komen zes keer samen vanaf het voorjaar tot in het najaar. Zij spreken steeds op een andere locatie af in de eigen provincie of in één van de buurprovincies.

Zes keer wandelen in een andere omgeving en samen kijken wat er groeit aan 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen. Samen deze kennis opzoeken in boeken en genieten van de omgeving, leren van en met elkaar. Niet onbelangrijk is dat tijdens deze wandelingen mooie gesprekken kunnen ontstaan die de deelnemers/deelnemers kunnen ondersteunen.

Interesse om als deelnemer mee te doen?

Interesse om gastvrouw, gastheer of locatiehouder/ster (lezingen) te worden?

www.project7-blad.nl / anneke@project7-blad.nl

Olea Europaea

De Olijfboom is een subtropische boom.

Er zijn verschillende soorten, waarvan enkele in Nederland kunnen leven in de volle grond, doordat ze enigszins bestand zijn tegen vorst.

Een beschutte zonnige plek is wel aan te raden.



De gemakkelijkste manier om een olijfboom te houden in Nederland is als kuipplant. Je kunt hem dan binnenhalen bij vorst. Olijfbomen kunnen honderden jaren oud worden (soms wel 1500 jaar!) en krijgen dan een prachtige dikke stam.

In de klassieke oudheid stond de olijfboom **symbool voor vrede en wijsheid, liefde en trouw**. Een mooie gedachte!

In de Bijbel speelt de olijfboom ook een belangrijke rol. De duif die Noach aan het einde van de zondvloed losliet, kwam terug met een olijfbblad.

De Olijfboom heeft **veel zonuren nodig**. De Olijfboom groeit op iedere grondsoort, mits de grond voldoende vochtig is, maar niet nat blijft. Als de grond te lang erg nat blijft kunnen de wortels gaan rotten. De Olijfboom heeft een voorkeur voor zanderige, voedzame klei-grond met wat kalk.

De olijfboom heeft **kenmerkende grijsgroene bladeren** die 's winters blijven. Als ze toch afvallen, kunnen er weer nieuwe groeien.

Olijfbomen kunnen bloeien met crème-witte bloemen in mei en juni. **Na 5 jaar kunnen er olijven aan de boom groeien**. Olijven groeien nooit twee keer aan dezelfde tak. Na de oogst moeten de **takken, die vrucht hebben gedragen**, dan ook **worden teruggesnoeid**, maar niet korter dan 20 cm.

In Nederland kan een olijf alleen rijp worden als de zomer lang en heet is.

Het verschil tussen zwarte en groene olijven

De kleur van de olijf heeft met **de rijping** te maken. Een groene olijf is onrijp. Een purperen olijf is aan het rijpen, een paarse/bruine olijf is rijp en een zwarte olijf is overrijp.

De smaak en de kwaliteit van de olijven wordt vooral bepaald door het aantal zonuren dat de plant heeft gehad.

Hoe meer dat is geweest, hoe beter de smaak. De vruchten komen van juli tot september tot rijping. De oogst loopt van september tot maart. Olijven zijn klaar om geplukt te worden als ze gemakkelijk loslaten.

Een olijf eet je niet zo van de boom.

Ze zijn dan bitter en hard.

Om een rijpe, donkere olijf klaar te maken voor consumptie moet hij eerst geweekt worden in een oplossing van water, zout en azijn.

Groene olijven hebben een langdurige behandeling van vele maanden in zoutbaden nodig om te rijpen en hun bitterheid kwijt te raken. Dat is op zich oké.

Dit proces kan echter ook in 12 uur plaatsvinden door ze een **loogbad** te geven met natriumhydroxide, beter bekend onder de naam (caustic) soda (caustic = bijtend). Een stofje waar je lichaam echt niet blij van wordt! Dit logen heeft natuurlijk ook een negatief effect op de voedingswaarde van de olijven.

Je begrijpt wat er met de meeste olijven die je in de **supermarkt** vindt gebeurd is. Donkere olijven zijn normaal gesproken rijp, maar daardoor ook kwetsbaar: ze zijn zacht en gevoelig voor bederf. Ze moeten precies op tijd geplukt worden. In de supermarkt vindt je ook **donkere olijven**. Daar is vaak het volgende mee gebeurd: Deze donkere olijven blijken ook al geplukt te zijn terwijl ze nog groen waren. Door ze bloot te stellen aan **ijzergluconaat** wordt er een oxidatieproces op gang gebracht dat de olijven **egaal zwart** kleurt. Je kunt dit zien aan de pit. Als deze groen is, dan is je zwarte olijf 'gerijpt' met behulp van ijzergluconaat. Nu is dit voor zover bekend niet slecht voor de gezondheid, maar ik heb liever een zo onbewerkt mogelijke olijf.

Welke olijven zijn dan wel oké?

In een natuurvoedingswinkel of delicatessenzaak heb je meer kans op **100% zongerijpte** olijven. Kijk goed op de verpakking. Zongerijpte olijven zijn bruin/paars (niet zwart!).

Met **Griekse olijven** zit je vaak goed: in Griekenland is logen verboden.

Er zijn ook **groene Griekse** olijven. Deze zijn dan niet geloofd, maar hebben maandenlang mogen weken in een zoutbad. Dit is ook een goede keus, want dit is in principe onschadelijk. Vind je ze té zout, spoel ze dan even af met water.

Er zijn natuurlijk ook kleine bedrijven in andere landen die de olijven juist behandelen, als je zeker weet dat ze daar vandaan komen is dat ook goed. Is helaas vaak moeilijk te achterhalen.

Olijfolie

Olijven bevatten een extreem hoog oliegehalte (tot de helft van hun gewicht). Ongeveer vijf kilogram olijven kan al een liter olie opleveren.

De meeste olijven worden **eerst**, al dan niet ontpit, onder grote stenen geplet. De pulp die zo ontstaat gaat in hydraulische persen van roestvrij staal. De techniek met handpersen, al in gebruik bij de Romeinen, behoort grotendeels tot het verleden. De moderne machines halen het maximale aan olie uit de vruchten. Zo ontstaat de 'maagdelijke' olie van de eerste persing. De Italianen spreken meestal van 'olio virgine', de Fransen van 'huile vierge'. Op de etiketten van de flessen staan vaak aanduidingen als '**extra vierge**' of 'extra virgin'. De zuurgraad van deze olie, uitgedrukt in het gehalte aan oliezuur, is maximaal 1 procent. Het voorvoegsel 'extra' verdwijnt als het gehalte tussen de 1 en 2 procent ligt.

Na de eerste ('koude') persing kan uit de overgebleven perskoek en pitten door napersen bij hoge temperatuur de resterende olie worden gehaald. Deze is van mindere kwaliteit, donkerder van kleur, heeft een sterke smaak en hogere zuurgraad. Een deel wordt gebruikt voor het aanlengen van de variabele smaak van de 'huile vierge' tot olijfoliën van constante samenstelling. Een ander deel vindt zijn weg als lampolie of in de industrie, bijvoorbeeld bij zeepbereiding.

En wat is dan een gezonde olijfolie?

Net als de meeste producten in de supermarkt is ook olijfolie zwaar bewerkt. Het maken van olijfolie kan veel stappen bevatten: bleken, stomen, verhitten, chemisch reinigen, hydrogeneren, deodoriseren en meer. Daarbij wordt veel olijfolie verdund met goedkope soja- en koolzaadolie. Deze olie doet echt niets voor je gezondheid.

Gezonde olijfolie is niets meer dan de olie uit een uitgeperste olijf. Het lijkt daarom gezond om te kiezen voor extra vergine: eerste persing. Dit is normaal gesproken de beste kwaliteit. Helaas is deze 'titel' niet beschermd en mag iedere producent extra vergine op

het label zetten ook al bevat het maar 5% extra vergine olijfolie. De meeste extra vergine olijfolie is dus helemaal geen 100% extra vergine. Inderdaad, we worden massaal voor de gek gehouden.

Pure extra vergine olijfolie wordt op een natuurlijke, koude manier geperst en gecontroleerd op zuiverheid, geur en smaak.

Een manier om pure, extra vergine olie te vinden is door de grote producenten te vermijden. Ga op zoek naar bedrijfjes die de olijfolie rechtstreeks bij de olijfboer inkopen. Een boer die het zelf koud perst en dus geen verhitting gebruikt en het bij voorkeur ook zelf in flessen doet.

Kies olijfolie **verpakt in een glazen, liefst donkere, fles**, niet in plastic. De weekmakers uit plastic lossen makkelijk op in het vet, waardoor er hormoonverstoorders in je olijfolie terecht kunnen komen. Donker (in de een kast kan ook) beschermt de olie tegen oxidatie.

Gezondheid

Olijven en olijfolie zijn voedzaam en gezond. Ze zijn rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten, antioxidanten, vitamines en mineralen. Ze lijken een positief effect te hebben op het voorkomen van hart- en vaatziekten. Enkelvoudige onverzadigde vetzuren verhogen het goede cholesterol. De antioxidanten helpen bij het weren tegen het slechte cholesterol.

Inname van de olie remt de vorming van maagzuur en voorkomt verstopping.

Onbewerkte, onrijpe olijven bevatten een flinke hoeveelheid oleuropeïne; een stofje waar veel gezonde eigenschappen aan worden toegeschreven, waaronder ontstekingsremmende werking. Dit stofje smaakt bitter, in de olijven en olie die wij nuttigen is er minder van aanwezig.

Olijven voor gewichtsverlies. Het is gebleken dat de enkelvoudig onverzadigde vetten die in olijven voorkomen, gewichtsverlies stimuleren. Er is aangetoond dat het consumeren van olijfolie de afbraak van vetten in vetcellen stimuleert.

Olijven voor de huid. Rijpe olijven zijn rijk aan vetzuren en antioxidanten, deze voeden en hydrateren uw lichaam. De belangrijkste van deze antioxidanten is vitamine E. Vitamine E beschermt de huid tegen ultraviolette straling, hierdoor beschermt het u tegen huidkanker en voortijdige veroudering.

Olijven zijn goed voor de ogen. Een kopje olijven bevat tien procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van vitamine A. vitamine A is na omzetting in de retinale vorm cruciaal voor gezonde ogen. Het zorgt ervoor dat het oog beter onderscheid maakt tussen licht en donker. Hierdoor wordt het nachtzicht verbeterd. Verder is vitamine A effectief tegen staar, maculadegeneratie, glaucoom en andere leeftijd gerelateerde oogziekten.

Gemmotherapie? Geen chemotherapie! Het is een vorm van fytotherapie, waarbij men vooral knoppen of andere snel groeiende plantendelen, ook jonge scheuten en haarwortels van bomen en struiken als drainagemiddel bij allerlei aandoeningen gebruikt. Deze verse knoppen worden met alcohol en glycerine gemacereerd. We krijgen dan een geconcentreerde kruidentinctuur.

De snelgroeiende plantendelen en de extracten er uit, bevatten een grote hoeveelheid plantaardige groeihormonen en andere groeistoffen naast enzymen en aminozuren. Deze stoffen vertonen een sterke biologische werking in ons lichaam. Ze hebben een goede invloed op de uitscheiding van de opgehoopte gifstoffen in organen.

Deze drainagemiddelen werken niet alleen op de uitscheidingsorganen zoals nieren, lever en huid maar ook op het bloed- en lymfestelsel.

Olea europea (Olijfbboom) wordt vooral gebruikt bij hoge bloeddruk en verlaging van cholesterolgehalte, aderverkalking.

Olijfblad (Olea europaea)

Eén van de meest interessante kruiden om toe te passen bij hoge bloeddruk is het olijfbloemblad. Het bevat als voornaamste werkzame stof oleuropeïne.

Er zijn minstens twee verklaringen voor het bloeddrukverlagende effect. Vooreerst zou olijfbloemblad door het remmen van het ACE (Angiotensine Converting Enzyme) de omzetting van angiotensine 1 tot het bloeddruk verhogende hormoon angiotensine 2 afremmen. Verder zou olijfbloembladextract door een antioxiderende werking de door het vaatwand endotheel geproduceerde stof stikstofmonoxide (NO) beschermen tegen degradatie door vrije radicalen, waardoor de natuurlijke bloedvat verwijdende werking van deze substantie wordt behouden.

Verder mag van olijfbloembladextract gezegd worden dat het helpt het proces van aderverkalking af te remmen. Niet alleen is er een cholesterolverlagend effect van aangetoond, het verhindert vooral de oxidatie van LDL-cholesterol tot oxysterol, de "echte slechte" cholesterol die neerslaat op de vaatwand. Ten slotte is ook aangetoond dat olijfbloembladextract het verkleven van bloedplaatjes aan de bloedvatwand vermindert.

De geconcentreerde extracten gebruik je in overleg met een therapeut. Er lijkt niks op tegen (tenzij je lage bloeddruk hebt) bladeren van je eigen olijfbloemboom te verwerken in je thee.

Tot slot 3 zaken die tijdens de studiegroep op 5 maart langs kwamen:

Zuurgehalte

Hoewel van te verwaarlozen invloed op de smaak, bepaalt het zuurgehalte hoe 'gezond' de olie is. Het zuurgehalte is niet te proeven en alleen vast te stellen in het laboratorium.

De term zuurgehalte wordt, geheel ten onrechte, vaak verward met zuurgraad. Zuurgraad wordt uitgedrukt in pH, maar zuurgehalte wordt uitgedrukt in massaprocent, d.w.z. het aantal gram per honderd gram, in het geval van olijfolie van de 'slechte' vrije vetzuren. Net als 'goede' en 'slechte' cholesterol, zijn er 'goede' en 'slechte' vrije vetzuren. Dit zijn ongebonden vetzuren, waarvan uw lichaam weliswaar een heel klein beetje nodig heeft, maar niet te veel. Hoe lager dus dit getal, hoe gezonder de olie.

Aleppo

Aleppozeep wordt gemaakt van olijfolie met een deel(tje) laurierbesolie.

Aleppo (in Syrië) is verwoest door de burgeroorlog. Het grootste deel van de 300 familiebedrijven die de zeep maakten is gestopt.

Een aantal heeft de productie verplaatst naar de kust van Syrië en landen als Libanon, Turkije, Frankrijk, Zweden en zelfs Australië.

En enkele zeepmakers zijn in Aleppo stug doorgeslagen.

(Extra) vergine, virgine, vierge, virgin wordt allemaal gebruikt om de eerste koude persing van olijfolie aan te geven.

Annemieke Wonink
Studiegroep Alkmaar

‘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: Zomers broodje in de herfst



Mosterdbloem



Dagkoekoeksbloem



Smeerwortel



Teunisbloem



Zevenblad



Veldkers



Bonte dovenetel



Inleiding:

Vaste traditie... Wanneer ik met een 'Wandelende studiegroep' op pad ben dan vul ik steevast mijn broodje of wrap aan met dat wat we op dat moment kunnen oogsten.

'Wandelende studiegroepen', lees slenteren en veel stilstaan, houden zich zesmaal per jaar een dag vanaf 11.00 uur bezig met samen kennis delen rond de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Uiteraard hangt daar van alles omheen zoals goede gesprekken, tips, het behandelen van een 'plant van de dag' en bovenal is het supergezellig.

Een ieder neemt zelf een lunch mee en wat is er nu leuker om juist dan even wat te plukken?

Op 25 oktober stond de groep in Friesland (zes woensdagen per jaar) op de agenda en we gingen naar Steenwijk en omgeving waar we begonnen bij één van de deelnemers thuis.

We besloten eerst onze lunch op te eten voor we naar een nabijgelegen natuurgebied vertrokken.

Dat maakte het 'opleuken' van het broodje nog leuker want dat nodigde een rondje door de tuin uit.

Het resultaat was een extra vrolijk belegd broodje met een zomerse uitstraling in oktober, zelfs bijna november.

Ingrediënten:	Verwerkte bloemen en bladeren: mosterdbloem (twee ‘bollen’ met kleine bloempjes) dagkoekoeksbloem (twee bloemen) smeerwortel (drie kelkjes) teunisbloem (twee knoppen in deeltjes geplukt zodat er smalle strookjes ontstaan) zevenblad veldkers bonte dovenetel
Informatie:	Wie meer wil weten over de studiegroepen kan op de site kijken bij de knop ‘Studiegroepen’ waar per provincie staat aangegeven waar wat te vinden is. Of nog niet, maar ook dat kan opgelost worden zodra iemand het initiatief neemt om de informatie op te vragen hoe je gastvrouw of gastheer kunt worden van een studiegroep op locatie, minimaal zesmaal per jaar een middag vanaf 13.30 uur waarbij verschillende onderwerpen de revue passeren of een ‘Wandelende studiegroep’ ook minimaal zesmaal per jaar maar zonder vaste locatie omdat deze groepen steeds ergens anders afspreken en zij starten om 11.00 uur. En... dan inspireer je elkaar waardoor je samen met de ‘Wekelijkse recepten’ wellicht nog gemakkelijker van dit soort ‘opgemaakte’ broodjes gaat maken.
	
	Anneke Bleeker www.project7-blad.nl

De tulp (Tulipa)

Inleiding:

Regeren is vooruitzien!

Het is volop najaar en je kunt nog steeds bollen planten.

Wacht daar niet te lang mee, maar voor wie in het voorjaar wil genieten van tulpenblaadjes om te presenteren onder een hapje, op een salade, een ijsje of andere lekkernijen zal nu actie moeten ondernemen.

Een kwestie van nu werkzaamheden verrichten en over een paar maanden de vruchten, nee bloemblaadjes kunnen plukken.

De tulp is een overbekend symbool voor Nederland.

Wie als toerist naar ons land komt zal al snel kaarten, souvenirs en versierde huishoudelijke voorwerpen tegenkomen met o.a. de tulp, in zijn enorme hoe-danigheid van klein tot groot, van geel tot oranje, van rood tot paars, van lila tot wit en vrijwel alle kleuren daartussen, want de verscheidenheid is groot.

Tulpen, molens en klompen... als of we allemaal op klompen lopen, in een molen wonen en alleen maar tulpen om ons heen laten groeien.

Tulpen zijn prachtige bloemen vallend onder het geslacht van eenzaadlobbige planten uit de Liliaceae).

In ons land komt de tulp van origine niet in het wild voor.

Wanneer we ze tegenkomen in de bermen, bossen of op andere plekken buiten tuinen en perken dan zijn het of verdwaalde exemplaren, of ze zijn daar bewust door iemand geplant.

Planten:



Tulpen komen oorspronkelijk uit Turkije.
 In de zestiende eeuw begint de geschiedenis zoals wij die kennen. De tulp groeide gewoon in het wild. Uit de wilde soorten zijn vele varianten ontstaan. De tulp werd door Ogier Ghislain Busbecq (1522-1592), gezant van de Duitse keizer, naar Europa gebracht.
 Deze gezant heeft enkele bollen aan zijn vriend Carolus Clusius gegeven die toen in Praag de leider was van de keizerlijke plantentuin. Clusius nam de tulp mee naar Leiden, waar hij hoogleraar werd.
 Dankzij de zandbodem in ons kustgebied werd het kweken van de tulp een groot succes. Ze waren een zeer kostbaar bezit.
 Bollenvelden, wie kent ze niet?
 Elk voorjaar trekken zij vele bezoekers uit binnen- en buitenland die genieten van de heldere kleuren. De eerste bollen geven een lentegevoel, het jaargetij verandert, de kale omgeving krijgt weer kleur.

Wat we hier niet uitgebreid gaan behandelen maar wel even benoemd moet worden is dat de meeste bollenvelden in Nederland want naast de tulp zijn er heel veel andere soorten bloemen die uit een bol groeien en in grote aantallen als trekpleister dienen – met behulp van behoorlijk wat gif gekweekt worden. Dit gifgebruik is van dien aard dat je beter geen potje bloembollen of een bos bloemen gesneden van de bollen in huis kunt zetten.
 Deze bollen horen bij het chemisch afval, zo ernstig is het en daarom is het van groot belang om, als je bloembollen in je eigen tuin wilt planten, altijd biologische te kopen of zonder dat label maar dat de verkoper je kan aantonen dat ze van deze oorsprong zijn.

Er zijn ook kwekers die kleinschalig van alles oppotten en verkopen maar geen certificaat hebben waaruit dat blijkt, zoals zij die grootschalig handel drijven dat wel hebben via het SKAL-nummer dat het bewijs is voor de biologische tak.

Kleinschalig of grootschalig, als de gewassen maar niet met gif zijn behandeld en normaal hebben kunnen groeien, dat is de boodschap.

Enkele varianten:





Ook de tulp is eetbaar.

Tijdens de Tweede Wereldoorlog at menige Nederlander tulpenbollen, die overigens niet als smakelijk werden ervaren.

De bollen die gegeten werden waren oudere kweekbollen; omdat ze niet meer werden verhandeld en omdat er veelal niets anders was werden zij als voedsel ingezet.

De kwaliteit was behoorlijk minder dan die van verse mooie bollen.

Daarom zijn de herinneringen van velen die dit konden navertellen ook niet enorm positief, door de omstandigheden is de sfeer daardoor eigenlijk verpest.

Tulpenbollen in de keuken verwerken zonder aan oorlog te denken heeft een andere energie dan wanneer deze combinatie er in gedachten altijd is, dat is jammer, maar de generaties na hen die deze oorlog beleefden hebben die associatie al niet meer of het moet vanuit de overlevering zijn.

Verse tulpenbollen zijn goed te bereiden maar dan nog blijft het een must er wat lekkers van te maken wil je op en top genieten.

De bollen wel van het vlies ontdoen, overlans doorsnijden en de pit eruit halen, deze is licht giftig.

Een stampot of een soep, je kunt ze klaarmaken net als uien, op zuur zetten, kortom met de tulpenbol kunnen we wel wat in de keuken maar toch gaat de echte aandacht uit naar de prachtige bloemblaadjes.

De bloemblaadjes, in vele kleuren, zijn knapperig.

Zij lenen zich goed als ondergrondje voor een hapje, fleuren een salade helemaal op en geven de maaltijden een echt voorjaarsgevoel.

Lentebuffetten met de tulpenbloemen.

Tulpenblaadjes in combinatie met bloesems, bloempjes van eetbare vruchtbomen, struiken en andere voorjaarsbloeiers, bijvoorbeeld sering, viooltjes, madeliefjes en vergeet de daslook niet... een waar feest op iedere tafel.

De bloemblaadjes in smalle reepjes gesneden, gecombineerd in een paar tinten en dan door een salade heen gemengd; je maakt in een oogwenk de gezelligste creaties.

Dan is het geen bloemschikken in de vaas maar op borden en in schalen.

Toepassingen:



Tomaten-basilicumsalade...



(Borrel)hapje



... met halve gekookte eitjes en gepeld hennepzaad ...



Komkommer-tomatensalade met halve hardgekookte eitjes in een jasje van een tulpenblad

Al eerder spraken we over de giftige bollen.

Daar vallen uiteraard alle bossen tulpen ook onder die in bloemenwinkels, supermarkten, bij tankstations en in stalletjes langs de weg verkocht worden, als daar niet bij vermeld staat dat zij biologisch zijn.

Haal dus geen willekeurige bos tulpen om een goede sier te maken als je gasten ontvangt en je dat wat je presenteert een extra feestelijk tintje wilt geven.

Als je wilt anticiperen op het gebruik van tulpen in de keuken dan is het wellicht een goed idee in het najaar, in oktober, biologische tulpenbollen aan te schaffen in verschillende maten en kleuren en deze in potten in ook alweer biologische aarde te planten.

Dan kun je plukken bij je eigen 'achterdeur', heb je altijd verse voorraad in het voorjaar op de momenten dat je iets wilt presenteren en weet je zeker dat de bloemen geen rotzooi bevatten die heel slecht zijn voor onze gezondheid.

Er zijn vele soorten tulpen, vroege bloeiers en wat latere bloeiers; als je daarop let kun je langer genieten van de prachtige knapperige bloemblaadjes.

Zij staan ook decoratief in een kan met water, gecombineerd met bijvoorbeeld munt, citroenmelisse of andere smaakmakers die het water omtoveren tot een heerlijk drankje.

	Eetbare bloemen in dergelijke kannen staat ook geweldig. Deze ingrediënten mag je een dag in het water laten zitten, het water steeds bijvullen en daarna mogen de natuurlijke hulpmiddelen op de composthoop of in de groenbak. De planten in het water helpen ook het water te zuiveren dus na afloop gebruik je deze niet meer, bovendien zijn ze flauw van smaak geworden omdat deze aan het water is afgegeven. Losse tulpenblaadjes staan betoverend in dergelijke creaties en er is altijd wel een passende kleur bij de tafel, het tafelkleed, de tuinkussens of andere zaken waarop je kunt letten om voor het oog een harmonieus geheel te krijgen. De tulp, een prachtige bloem die symbool staat voor Holland, die culinair ook zijn bijdrage kan leveren. De stamper en meeldraden eten we niet. Er zijn gegevens dat we ook de groene bladeren kunnen eten; ook hier weer: mits biologisch maar zelf houd ik het op de bloemblaadjes om een echte voorjaarsfeer te creëren.
	
	Anneke Bleeker www.project7-blad.nl

Gezellig, waardevol, inspirerend...



**Gezellig... ja de 'studiegroepen' zijn gezellig.
Waardevol... ja de 'studiegroepen' zijn waardevol.**

Inspirerend... ja de 'studiegroepen' zijn ook nog eens inspirerend.

Studiegroep tussen aanhalingstekens, maar de benaming geeft weer dat het wel momenten zijn waarbij we kennis delen. Studeren?



Ja hoor, we studeren wat af. Al lopend door een prachtige omgeving met de 'Wandelende' groepen. Sprekend over de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare planten. Sprekend over dat wat ook van belang is en benoemd mag worden. Sprekend tegen elkaar en onderwijl een luisterend oor hebben voor elkaar. Genietend van steeds weer andere locaties, zesmaal per jaar. Zo leren we de eigen provincie of af en toe een gebied in één van de buurprovincies beter kennen; zo kom je nog eens ergens waar je anders wellicht nooit gekomen zou zijn.

De groepen die op een vaste locatie bij elkaar komen hebben het al net zo gezellig, vullen de middagen in met waardevolle onderwerpen en de aanwezigen inspireren elkaar al net zo. Onderwerpen, leuke praktijkgerichte bezigheden passend bij puur natuur, oude kennis in de keuken, huis of tuin toe te passen. Naar elkaar luisteren, er zijn voor elkaar, ook zo'n voordeel van deze groepen. Alle groepen staan minimaal zesmaal per jaar op de agenda en als een groep extra wil draaien, eigen initiatief, minimaal zes is omdat we anders geen onderlinge band creëren en het eigenlijk net niets is.

Hoe ontstaan deze groepen?

We verwelkomen graag gastvrouwen en/of -heren die zin hebben zich een beetje in te zetten om samen door het land nog veel meer groepen te laten ontstaan.

Dat kan alleen als er iemand zich ergens vandaan aanmeldt en zo wensen we velen die zich aanmelden.

Zijn er 'eisen' of moet je veel weten over bepaalde onderwerpen om gastvrouw -heer te worden?

Nee.

Wat we fijn vinden is dat iemand met passie dit stokje beet wil pakken, iemand die zin heeft in eigen omgeving de kans wil geven aan anderen om samen te komen.

De eerste keer komt er iemand die al langer meedraait en de hulp van deze persoon noemen we 'helpen opstarten'.

De invulling van de middagen bepalen de deelnemers samen.

Een gastvrouw of -heer zorgt voor een ruimte. Dat kan een royale huiskamer zijn, een praktijkruimte, een ruimte waar rond de 8 tot 15 personen in passen.

Groeit een groep uit een ruimte komt er wel weer een oplossing maar het is ook leuker om met kleine groepen deze uurtjes in te vullen. Dan ontstaat er sneller een onderlinge saamhorigheid en is het leuk om ook wellicht eens samen te kokkerellen.

De onderwerpen moeten wel passen bij deze middagen; een lezing over de andere kant van de farmacie, het geldsysteem of straling horen bij de Gezond Verstand Lezingen.

Maar natuurlijke producten maken voor lichamelijke verzorging, het huishouden, spreken over goede manieren om te tuinieren, inmaken, medicijnwiel maken, kennis over bijen delen, kortom; er is genoeg om samen te bedenken en uit te voeren.

De groep in Exmorra in Friesland gaat in november het zevende jaar in, zesmaal per jaar gedraaid en geen keer overgeslagen.

Deze groep heeft zich bewezen!

'Wandelende' groepen spreken steeds op een andere locatie af. Deze groepen hebben geen vaste ruimte nodig.

Een gastvrouw of -heer heeft de taak als contactpersoon te fungeren naar de deelnemers toe. Als soort spil dingen te sturen maar samen met elkaar worden de middagen een succes.

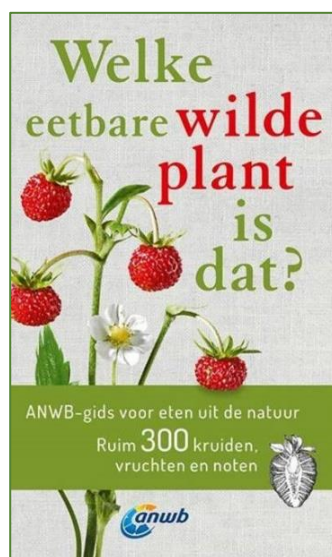
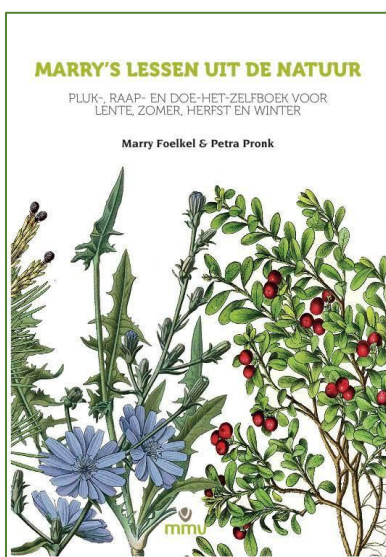
Gastvrouwen of -heren hoeven niet steeds alles te regelen, wel mogen zij aansturen dat er op de dag dat allen bij elkaar zijn er wel een invulling besproken wordt voor de volgende keer.

Datums vooruitplannen en de gastvrouw of -heer bepaalt zelf welke vaste middag zij of hij kiest.

De groep in Exmorra draait altijd op woensdagmiddag en we plannen de zes woensdagen steeds in het najaar vooruit. Daar hoeft niet per se een even aantal weken tussen te zitten, je houdt rekening met bepaalde vakanties. Wel draaien we daar eind juni of begin juli nog en dan weer twee maanden later maar soms kan er weleens een week meer of minder tussen zitten.

De 'Wandelende' groepen draaien zesmaal vanaf het voorjaar tot in het najaar.

Deze groepen beginnen om 11.00 uur en de vaste groepen om 13.30 uur. Welkom een half uur eerder.



Het is belangrijk dat wie gastvrouw of -heer wil zijn dit met plezier uitvoert; dan is dat al meer dan de helft van het succes.

De kennis ontstaat samen en bij de 'Wandelende' groepen kan men boeken gebruiken als het op kennis delen aankomt over 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Samen opzoeken is toch echt studeren.

En zo studeren de deelnemers met elkaar. Persoonlijk geniet ik van de twee 'Wandelende' groepen in Friesland, eentje op zaterdag en eentje op woensdagen.

We komen in de prachtigste gebieden en delen van alles en nog wat.

De eetbare 'wilde' planten vormen de rode draad door de dag maar er komt veel meer voorbij.

De groep in Exmorra, daar gaan we echt het zevende jaar in en we zijn nog lang niet uitgedacht qua onderwerpen.

Kennis op de praktijk gericht, op mooie onderwerpen gericht, maar gezelligheid hoort er zeker bij.

De twee 'Wandelende' groepen in Friesland beleefden recent de laatste wandeling in 2019 maar ik kan mij alweer verheugen op de eerste in 2020. Zo leuk is het!

Dus... zin om in eigen omgeving samen met bekenden en niet bekenden maar personen die je wel leert kennen zesmaal samen te komen?

Voel je welkom en mail met de vraag om uitleg te ontvangen over het laten ontstaan van een studiegroep. Studie met een knipoog! Een serieuze knipoog! 😊

We zijn blij dat Anita Zandstra in Drenthe van start gaat.

Kea van der Werf uit Friesland zal op 16 november aanwezig zijn. Kea deelt dan met de aanwezigen wat er zo al gebeurt tijdens deze middagen om hen een beetje op gang te helpen en wegwijs te maken wat allemaal mogelijk is. Dames, veel plezier en een fijne middag gewenst. Wie volgt? Voel je welkom!

anneke@project7-blad.nl

Informatie opvragen kost niets anders dan alleen de moeite even te mailen! 😊

Anneke

Nieuwe studiegroep in Drenthe; Anita, de gastvrouw stelt zich graag voor



Mijn naam is Anita Zandstra, ben 45 jaar en woon samen met mijn vriend Bert. Sinds 2,5 jaar woon ik in Drenthe op de Duitse grens. Hiervoor heb ik 40 jaar in Friesland gewoond.

Bert heeft 45 jaar gewoond in Zwolle en is sinds 1 jaar een Drent. In Weiteveen wonen we met 2 paarden, 3 honden, veel vissen en diverse kippen op 1 ha grond. Bij de woning hebben we een gastenverblijf waar we diverse (inter)nationale gasten ontvangen. Met de mogelijkheid tot een ontbijt, met zoveel mogelijk eigen producten. Erg leuk om te doen.

Ons uiteindelijk doel is om een groter pand in de Duitse Eifel te runnen. In combinatie met kruidenwandelingen, workshops, healing, diercommunicatie etc. Deze plek is bedoeld om "uit te proberen" of dit echt is wat we willen en hoe we dat het beste kunnen uitvoeren. En tot nog toe geen spijt van deze keuze.

Ik heb sinds 2007 een omswitch gemaakt. Want op een gegeven moment kon ik niet meer staan, zitten of fatsoenlijk liggen van de rugpijn. En na diverse onderzoeken kon men geen enkele reden daarvoor vinden. Binnen 3 maanden heb ik andere keuzes gemaakt op werkgebied, mijn interesse voor kruiden en diergeneeskunde verder opgepakt.

Mijn 1e paard helaas verkocht ondanks dat hij net klaar was om te berijden en overgegaan op een gangenpaard. Zij heeft mij ontzettend geholpen bij het herstel. En met haar kon ik zo makkelijk communiceren. Hierdoor zijn allerlei interesses in een rap tempo aangewakkerd.

En ben ik in de afgelopen jaren diverse opleidingen en cursussen gaan volgen van kruidengeneeskunde (fytotherapie), apitherapie (bijengeneeskunde), quantum touch, medium en healing opleiding, diercommunicatie, edelsteentherapie etc. Op dit moment ben ik gestart met de vervolgopleiding Apitherapie. En ik ben nog niet klaar met leren :-).

Anneke volg ik al een aantal jaren, in de beginperiode heb meegedaan in Morra aan de wandelingen. En bij de laatste nieuwsbrief viel me op dat in Drenthe geen studie- of wandelgroep aanwezig was. Vandaar dat ik contact heb gezocht met Anneke. En zo is dit balletje gaan rollen.

De studiegroep zie ik als een mogelijkheid om met gelijkgestemden plezier te hebben, van elkaar te leren, weer positieve energie krijgen en vooral delen van kennis. De wandelgroep vult wat mij betreft hier mooi op aan. We zitten in een uniek natuurgebied Bargerveen, de oudste van Nederland. Hier groeien en bloeien bijzondere planten welke ik nog niet allemaal heb ontdekt of mogelijk zelfs ken 😊. Daarnaast staan ook genoeg ((wilde) kruiden/planten in mijn tuin. Dus wat mij betreft gaan we vooral veel naar buiten. Wellicht ontstaat er vanuit de deze studiegroep volgend jaar ook nog een wandelende studiegroep.

Naast het gastenverblijf, de Fyto- en Apitherapie werk ik parttime via een detacheringsbedrijf bij gemeenten specifiek voor evenementen en Drank en Horeca. De evenementen zijn fijn voor het gastenverblijf. Dan kan ik gasten net wat meer informatie geven over leuke uitjes. En het houdt mij scherp op zakelijk gebied. Reëel genoeg is het soms druk en schipperen met tijd ook met de dieren. Bert helpt mij waar hij kan, hij vult mij mooi aan. En zolang je plezier hebt aan wat je doet, gaat dat altijd makkelijker af is mijn ervaring.

Ik hoop dat we een leuke enthousiaste studiegroep kunnen vormen. Elkaar kunnen inspireren en motiveren. En mocht je verder weg wonen en dat als een drempel zien? Voor 6 personen is de mogelijkheid aanwezig om te overnachten tegen kostprijs.

Wie weet zien we elkaar binnenkort. Leuk, ik heb daar zin in. Dus tot snel.

M.v.g., Anita

Heb jij ook interesse en wil je meedoen met deze studiegroep? Je kunt je aanmelden via anita.zandstra@gmail.com

Deze groep in Drenthe draait op zaterdagmiddag

- 16-11-2019 - 1e kennismaakmiddag
- 18-01-2020
- 21-03-2020
- 16-05-2020
- 05-09-2020
- 14-11-2020

Het programma voor de kennismaakmiddag op 16 november ziet er als volgt uit:

- kort voorstelrondje van Kea
- voorstelrondje van iedereen
- plant van de dag - deze levert Kea nog aan
- activiteit natuurlijk EHBO kistje - uitleg wat dit inhoudt, hoe we dat gaan doen, wat we ermee kunnen - deze is de leidraad voor de 6 komende studiemiddagen
- activiteit kruiden zoutpotje maken - kruiden verzamelen in de tuin om bij het zout te voegen zelf meenemen van een klein groentepotje à la Bonduelle
- extra activiteit - uiensoep met kruiden maken, de kruiden uit de tuin verzamelen en toevoegen.

Verwarmende soep

Een verwarmende soep smaakt heerlijk op koude dagen.

De maand oktober draait alweer naar het eind, om over te gaan in november. Er kunnen koude dagen in aantocht zijn.

Dan kan het heel fijn zijn een heerlijke soep op tafel te toveren, passend bij het seizoen.

Onderstaand recept is voor plus/minus 10 personen.

Ingrediënten:

(Zelf bepalen, want 1 grote wortel kan ook 3 kleintjes zijn)

5 middelgrote uien

1 pompoen

1 grote wortel

10 aardappelen

5 rode bietjes

2 appels

stukje gember

kurkuma

chilipeper

mosterdzaad

Keltisch zeezout

roomboter



Werkwijze:

Roomboter (of kokosvet) smelten.

Grofgesneden ui toevoegen en goed roeren.

Keltisch zeezout en de kruiden kurkuma, chilipeper en het mosterdzaad erbij strooien en wederom alles goed roeren maar voeg daarna ook alvast een scheut water toe.

De gember (na gewassen te hebben) met schil en al in stukjes toevoegen.

Pompoen met schil en al in blokjes snijden en in de pan doen.

Net zoveel water toevoegen totdat alles net onder staat en aan de kook brengen.

Onderwijl de aardappelen, ook alweer met schil en al, na goed gewassen te hebben, in dunne schijfjes toevoegen.

De wortel mag dezelfde weg bewandelen, in dunne plakjes bij de inhoud van de pan voegen.

Als je gekozen hebt voor gare rode bietjes, die je ook biologisch kunt kopen dan deze nog even laten liggen, zijn ze niet voorgekookt dan in dunne plakjes toevoegen.

De appels gaan in grove stukken wel of niet met de bietjes op het laatste moment als alles redelijk beetgaar is in de pan.

Het geheel even laten doorgaren, gas uit en met een staafmixer de soep pureren.

Eet smakelijk!

Anneke



Heerlijk gezond kruidenazijn-olie mengsel

Zelf kruidenazijn maken is leuk om te doen en het geeft voldoening.

Olie en azijn zijn goed te combineren.

Appelazijn is heel gezond, genoeg redenen om een mengsel te maken.

Vul een weckpot en laat het geheel een maand of twee trekken.

Dagelijks even schudden is het advies maar in de praktijk zal dat er weleens bij inschieten. Niet erg, maar met dagelijks schudden is het wel helder dat dit wel op gezette tijden moet gebeuren.

Na ongeveer twee maanden zeef je de inhoud van de weckpot en het heerlijke mengsel kun je bij vele gerechten serveren.

Uiteraard kun je naar eigen inzicht de kruiden samenstellen.

Het mengsel op deze foto's was samengesteld uit:

- appelazijn
- olijfolie
- tijm
- rozemarijn
- knoflook
- ui
- kruidnagels
- kurkuma
- rode peper



De rode peper even van kleine sneetjes voorzien met een scherp mesje zodat de smaak uit de peper vrij kan komen.

De ui grof snijden.

Knoflookteentjes schoongemaakt in plakjes snijden.

De verhouding azijn en olie heeft ook met eigen smaak te maken, een gangbare verhouding is als je uitgaat van 1 liter 700 ml olie en 300 ml azijn.

Maar... volg je gevoel.

Werk altijd heel schoon, wat wil zeggen: zorg dat weckpotten altijd uitgekookt zijn, de snijplank en messen brandschoon zijn en je altijd je handen hebt gewassen voor je aan de slag gaat.

Het mengsel altijd even schudden voor gebruik.

Koel bewaren, paar maanden houdbaar maar daar zal het niet aan toekomen want als je eenmaal de smaak hebt geproefd kun je vele gerechten net even wat extra's geven met je zelf gemaakte mengsel.



Anneke

Walnoten tip...

Als je walnoten kraakt kun je de tussenschotjes (tussen de twee noothelften) bewaren en gebruiken om thee van te zetten.

Uiteraard kunnen deze ook gecombineerd worden met andere ingrediënten.

Walnoten zijn gezond en op deze wijze maak je optimaal gebruik van de inhoud in de dop.

Anneke



Vitamine C shotje...

Vogelmuur, ook wel kippenmuur genoemd bevat aardig wat vitamine C.

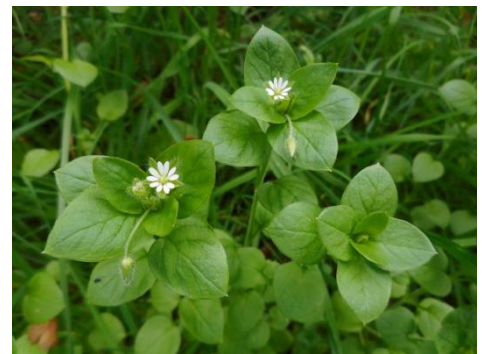
En dat komt goed uit want de smaak is ook lang niet verkeerd dus wat let je dit gewas te oogsten als het binnen handbereik groeit?

Heerlijk in of bij salades, zomaar bij de maaltijd, bij een broodje of samen gecombineerd met basilicum, tomaat en mozzarella.

Gezond groenvoer, mals, vers op je bord, mooi om te zien en helemaal als er nog bloempjes aan zitten.

Eet smakelijk.

Anneke



Drie voorbeelden van prachtig, gezond vogelmuur



Veldkersboter...

Ook in deze tijd van het jaar kunnen we heerlijke veldkersboter maken.

Wie de prachtige veldkers in de eigen omgeving kan oogsten kan daarmee heerlijke combinaties maken.

Naast de veldkers fijn gesneden in roomboter te verwerken smaakt dit gewas ook heerlijk in salades, soepen, sauzen, kortom de veldkers is een ideaal gewas, familie van de tuinkers, de waterkers en alle kruisbloemigen zoals kool.

Deze gewassen genieten ook een hoog vitamine c gehalte waar wij uiteraard mooi van kunnen profiteren.

Veldkersboter is een voorbeeld van een simpele toepassing, snel gemaakt en succes verzekerd.

Ingrediënten:

een pakje biologische roomboter op kamertemperatuur

een flinke hoeveelheid veldkers

kerriepoeder

paprikapoeder

Werkwijze:

Was de veldkers en verwijder de worteltjes zorgvuldig. Zorg ervoor dat er geen aarde achterblijft. Snijd de veldkers fijn, maar niet al te fijn.

Doe wat kerriepoeder en paprikapoeder naar smaak bij de boter en meng dit er goed doorheen, zodat een egale massa ontstaat.

Meng dan de gesneden veldkers door de roomboter.

Meng alles nogmaals goed dooreen. Leg een paar takjes veldkers of een klein plantje ter decoratie op de boter.

Extra noot:

De boter krijgt een intensere smaak als je deze een paar uurtjes van te voren maakt. Het plantje ter decoratie voeg je toe als de boter op tafel gezet wordt.

Anneke

Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Teksten: Anneke Bleeker, Frank Bleeker, Annemieke Wonink, Anita Zandstra

Foto's: Anneke Bleeker, Anita Zandstra

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief?
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Deze Nieuwsbrief standaard ontvangen?

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl



Sfeermakers in de tuin: mond-geblazen glazen bollen in diverse kleuren...

TOT VOLGENDE MAAND