

Project 7-blad Junior

NIEUWSBRIEF



Vierde jaargang



Nummer 10 - OKTOBER 2019

“Najaar... Een appeltje voor de dorst”

Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud van deze Nieuwsbrief:

Bladzijde	1	Kop en inhoudsopgave
Bladzijde	2	Voorwoord – Barbera Smit
Bladzijde	3	Genieten bij studiegroep Huijbergen - Guusje
Bladzijde	4	Bos de klos door Borkenkever – Piteke van der Meulen
Bladzijde	6	Slangenkruid – Marja Frederiks
Bladzijde	8	Slangenkruid op je bord – Anneke Bleeker
Bladzijde	8	Hallo allemaal – Geertje Swart
Bladzijde	11	Verwarmende soep - Anneke Bleeker
Bladzijde	12	Biefstukzwam – Anneke Bleeker
Bladzijde	13	We delen graag deze YouTube link met jullie
Bladzijde	13	Colofon

Voorwoord

Wat is de herfst toch een fantastisch mooi jaargetijde. Het feit dat het steeds vroeger donker wordt vind ik jammer, maar is een feit dat ik gewoon moet accepteren.

Het buiten zijn midden in de mooie herfstpracht in tuinen en parken maakt veel goed. De kleurschakeringen van groen, geel, oranje, rood en bruin en alle kleuren in deze kleurencombinaties die je maar kunt bedenken is gewoon genieten. Ik kom elke dag wel een keer met mijn hond Beitske in het heempark waar ik tegenaan woon en ik heb vanmorgen weer een serie foto's gemaakt van de Lindenlaan en een doorkijkje en de paddenstoelen die er nu veelvuldig staan.

Een paddenstoel is het vruchtlichaam van veel soorten van schimmels/zwammen. Paddenstoelen vormen maar een klein deel van de schimmel, waarvan het grootste deel zich onder de grond bevindt in de vorm van schimmeldraden (hyfen, Wikipedia).

Paddenstoelen leven op afgestorven takken en op de grond van afgestorven materiaal. Je moet voorzichtig zijn met paddenstoelen, de vliegenzwam, rood met witte stippen, is bijvoorbeeld giftig.

Anneke deelt in deze nieuwsbrief een recept met biefstukzwam, die prima te eten is en verwisseling met andere zwammen is nagenoeg uitgesloten.

Verder heeft Marja het in haar bijdrage over slangenkruid en Anneke heeft hier een passend recept bij en zij deelt een recept voor een heerlijke verwarmende soep. Piteke is naar de Harz in Duitsland geweest en is geschrokken van de dode bomen daar.

Guusje is weer naar de studiegroep Huijbergen geweest.

En we hebben Geertje Swart bereid gevonden haar kennis en kunde met ons te delen in deze junior nieuwsbrieven.

Veel leesplezier,
Barbera



Genieten bij Studiegroep Huijbergen

Vandaag, 6 oktober ben ik weer mee geweest naar de studiegroep Huijbergen en we hebben weer al iets leuks gedaan, namelijk... wol verven met pies!

Het werden ook hele mooie groen, bruine en roodachtige kleurtjes op het eind. Ik, Imar en Terra gingen lekker spelen en ook eerst de omgeving verkennen, want we waren op een andere locatie dit keer.

Maar gelukkig bederft dat niet de sfeer want dit is zo'n mooie... Wat zeg ik... mooie... prachtige plek! Echt.

Wat kon je hier genieten zeg. En toen was het weer tijd voor de kinderen om een spel te gaan spelen die, jawel, zoals altijd gebaseerd is op 'vader en moedertje'.

Na een tijdje werden we het beu en hadden we ook geen benul van de tijd dus keek ik op mijn horloge en schrok want het alweer bijna tijd om te vertrekken.

Gelukkig hadden we nog wel, ik denk drie kwartiertjes. Dus benutten we die tijd en het eindelijk droge weer om in die mega grote tuin te gaan spelen.

Nou, iedereen die dit leest is weer eens op de hoogte van wat we dit keer deden bij de studiegroep.

Tot de volgende keer everyone!

Lieve groene groetjes van
Guusje



Bos de klos door Borkenkever

Ik ben op vakantie geweest in de Harz in Duitsland.

Het was mijn derde keer dat ik dit prachtige deel van Duitsland bezocht.

In 1992 was ik er maar ook twee jaar terug heb ik er een vakantie doorgebracht.

Ik herinnerde me de dichte bossen en het prachtige groene middelgebergte.

Op de reisdag ontdekte ik dat er heel veel sparren dood zijn gegaan.

We reden langs een bos en wisten niet wat we zagen!

Zoveel dode bomen.

Heel veel afgezaagde maar ook omgevallen bomen.

We spraken met de beheerder van het appartement waar we verbleven en hij vertelde dat de Borkenkever en de droogte van de afgelopen twee jaar de boosdoeners waren. Door de extreme droogte kunnen de sparren niet genoeg hars aanmaken en daardoor kan de kever toeslaan.



Normaliter kan de kever door de klevende hars niets beginnen in de boomschors maar nu dus wel de afgelopen jaren.

Het is echt dramatisch wat er gebeurd is.

De dode sparren zijn niet alleen een probleem in de Harz maar ook in Thüringen is hetzelfde gebeurd.



We zagen een reportage over dit probleem en men is er druk mee bezig om uit te vinden welke bomen wel bestand zijn tegen droogte en hoe de bergen in de toekomst beplant zouden moeten worden.

Men heeft daarvoor al een stuk proefbos aangelegd, maar het duurt wel 15 jaar om de resultaten goed in beeld te krijgen.



Dit dode bos is echt vreselijk om te zien.

Als je er loopt ruikt het ook niet meer naar bos.

Die heerlijke geur is weg.

Het gaat ook om duizenden bomen, zoals je hier op deze foto's wel kunt zien.

Toeristen blijven weg maar er is ook een enorme schadepost voor de houtindustrie. Dode bomen leveren minder geld op en de sparren in de Harz maken deel uit van productiebos.

Het kost heel veel geld om de dode bomen te rooien en het blijkt als men het hout verkoopt aan China het nog het meeste oplevert. Maar goed, dat is milieutechnisch weer niet de beste oplossing.

Toen we een wandeling maakten naar het hoogste punt van de Harz, De Brocken 1142 meter kwamen we onderstaand bord tegen met informatie over de Borkenkäfer.

Piteke van der Meulen



Slangenkruid – Echium Vulgare

Ik vind dit zo'n prachtige plant dus ik dacht ik ga iets over Slangenkruid vertellen.



Een paar jaar geleden kwam ik hem voor het eerst in de duinen tegen en als je hem eenmaal gezien hebt lijkt hij op steeds meer plaatsen te groeien. De plant houdt wel van kalkrijke duinen of iets bemeste zandgrond.

In het Noordoosten van ons land schijnt hij zeldzaam te zijn.

De naam Slangenkruid is niet zomaar ontstaan, vroeger werden slangenbeten behandeld met deze plant. Van het blad werd een papje gemaakt en dit werd in een doek op de wond gelegd. Een kompres noemen we dat.

Ook liet men de penwortel vroeger in wijn trekken en dronk dit als medicijn na een slangenbeet.

Het Latijnse woord 'Echium' komt van Alchibium, een wijsgeer die zijn slangenbeet genas met behulp van deze plant. In het Grieks betekent 'echis' adder of slang.

Slangenkruid is een tweejarige plant. Het eerste jaar vormt zich een rozet met een penwortel en het tweede jaar groeien daar verscheidene stengels uit die wel 2 meter hoog kunnen worden en waaraan de prachtige bloemetjes komen.

Zo groot ben ik ze nog niet tegengekomen maar het lijkt me heel indrukwekkend om te zien.

Na de bloei sterft de plant af en blijft er een stekelig grijs karkas over dat je beter met handschoenen kunt aanpakken want de gedroogde stugge haren lijken op glassplinters zo scherp.



Slangenkruid behoort tot de familie van ruwharigen, Boraginaceae net als Longkruid, Bernagie en Smeerwortel. De ruwe haren van deze planten en dus ook Slangenkruid wijzen erop dat de plant veel kiezelzuur oftewel silicium bevat.

Silicium hebben we nodig voor de opbouw van huid, haren, nagels en kraakbeen.

Alles aan Slangenkruid is stekelig zelfs de rozet die het eerste jaar verschijnt is ruw behaard en bobbelig. De stengel van Slangenkruid is rond en hol en heeft rode spikeltjes. Een holle stengel betekent dat de

plant werkt op de holle organen en be-
haard geeft werking op de slijmvliezen aan.

De plant werkt dan ook op de luchtwegen
ontstekingsremmend, verzachtend, slijm
afvoerend en versterkend. Ook de prach-
tige bloemetjes wijzen in de richting van de
longen en dan met name de gasuitwisseling
van zuurstof en koolstofdioxide (CO₂)

De knopjes en net ontluikende bloemen
zijn roze en wanneer ze zijn bevrucht ver-
kleuren ze naar blauw. Deze verkleuring
zien we ook bij de bloemen van Longkruid.
Slangenkruid versterkt de longblaasjes en
verbeterd de zuurstofopname.

De bloemen groeien in de bladoksels direct
aan de steel. Van daaruit ontrolt zich een
bloeistengel die in de bloeiperiode steeds
langer wordt en als een slang naar buiten
rolt.



Een plant kan wel 4 maanden bloeien. De
blauwe bloemen lijken op een openge-
sperde slangenmuil, ze hebben 4 meeldra-
den en een stamper met gespleten punt.
Net als de tong van een slang.

De bloemen zitten vol nectar en lokken
heel veel bijen.



De zaden van het kruid zijn zo'n 3 mm groot
en bevatten gezonde vetzuren die we no-
dig hebben voor onze bloedvaten, hormo-
nen en zenuwstelsel. Slangenkruid wordt
voornamelijk gebruikt als thee kruid. De
bloeiende toppen, dunnere stelen en het
blad worden geoogst.

Om het goed te laten drogen wordt het
kruid na het oogsten kleiner geknipt. Bij het
drogen moeten de bloemen blauw blijven.

Kompressen kan je maken van sterke thee
van het verse of gedroogde kruid je kan
zelfs het gekneusde blad zo op een wond
aanbrengen voor een spoedige genezing.
Best een veelzijdig kruidje dus dit Slangen-
kruid.

Marja Frederiks
Foto's Anneke Bleeker©

Slangenkruid op je bord...

Slangenkruid is familie van het komkommerkruid, van smeerwortel en andere ruwbladigen.

De jonge blaadjes kunnen ook gebruikt worden in gerechten net zoals die van de familieleden.

Jonge blaadjes zijn minder stug, minder stevig behaard. Oudere bladeren zijn niet slecht maar stugger.

De blauwe bloemen doen het fantastisch op zomerse salades. Zij smaken een beetje naar de schillen van komkommer en combineren fantastisch met andere ingrediënten.

Op deze salade zie je naast de blauwe bloemen van het slangenkruid nog madeliefjes, margrietje (bloem en bloemblaadjes), valeriaan en duizendblad.

Slangenkruid op je bord. Het klinkt bijna heftig maar dat is het absoluut niet.

Anneke



Hallo allemaal,

Wat fijn dat ik door Barbera Smit ben benaderd om artikelen voor de junior nieuwsbrief van project7-blad te schrijven



Ik neem deze uitnodiging graag aan.

Ten eerste, omdat ik schrijven ontzettend leuk vind en ten tweede, omdat ik graag mijn opgedane kennis met jullie wil delen.

Laat ik mij eerst even voorstellen. Ik ben Geertje Swart en samen met mijn man Pieter heb ik twee volwassen zonen.

We wonen in Sneek aan het water van de Houkesloot waar ik ook in mijn praktijk natuurgeneeskunde werk.

In die praktijk help ik, met mijn heldervoeelendheid en helderwetendheid samen met mijn medische basiskennis, gevoelige (vaak hooggevoelige) kinderen, jongeren en volwassenen.

Daarin heb ik mij gespecialiseerd. Dat kwam door mijn beide kinderen, die mij op het pad van de nieuwtijdskinderen stuurden. Misschien heb je wel eens van die term 'nieuwtijdskinderen' gehoord? In het Noorden is het nog niet zo bekend als in het Westen van Nederland.

Het is een term die een groep kinderen, jongeren en volwassenen aanduidt die anders in het leven staan. Meer vanuit hun gevoel leven en bewuster zijn van hun omgeving en de natuur. Meer opmerken, meer over dingen nadenken en zich intens kunnen inleven en daardoor emoties overnemen. Soms ook paranormaal zijn.

Daarbij ook gevoeliger voor geuren, smaken, geluid en straling zijn. Soms ook gevoeliger zijn voor bepaald eten of drinken, medicatie of huidproducten.

Vaak creatieve beelddenkers die meer hun rechterhersenhelft gebruiken dan hun linkerhersenhelft. Daarbij dan ook vast kunnen lopen op school of werk, omdat veel met de linkerhersenhelft wordt gewerkt.

Namelijk analytisch denken; bijvoorbeeld de tafels uit je hoofd leren, rijtjes woorden onthouden, formules onthouden, planningen maken en zo meer. Ik help in mijn praktijk bij dat vastlopen.

Dit kunnen zowel lichamelijke klachten zijn of psychische klachten. Daarbij zet ik natuurlijke middelen in zoals homeopathische middelen (meestal gemaakt van kruiden en planten), essentiële oliën (ook gemaakt van planten), edelstenen, Bachbloesemremedies of voedingsadvies.

Maar ook met methoden die via het energieveld (ook wel aura genoemd) werken, zoals regressie, energiehealing, opzoeken van emotionele blokkades via een kleuren-tekening, spiertesten en/of pendelen met testdozen en deze blokkades in balans brengen.

Hooggevoeligheid is geen hype of trend, maar een karaktereigenschap, een talent wat je in kunt zetten in je werk en je leven. In 1992 is er al wetenschappelijk onderzoek naar gedaan en toen waren al 1 op de 5 kinderen van dat onderzoek hooggevoelig.

Ik schat zelf in dat dit getal al aardig gestegen is.

Bachbloesemremedies



In deze nieuwsbrief wordt altijd veel verteld over planten die je kunt gebruiken in recepten. Ik wil jullie iets vertellen over de Bachbloesemremedies die ook een relatie met planten hebben.

Bloesemremedies zijn druppels die gemaakt worden door bloemen of bloemknoppen in een schaal met bronwater te leggen, terwijl ze nog in de grond zitten of aan de boom of struik groeien.

Ze blijven net zolang in het water liggen totdat de zon of maan er een aantal uren op heeft geschinen. Daarna worden ze uit het water gehaald. Dat water bevat dan de levenskracht van de plant.

Daarna volgt er conservering (een proces om het langer te kunnen bewaren) door er alcohol bij te doen. Dit kan cognac zijn of brandewijn. Daarna wordt dit mengsel verdund en in stockflesjes gedaan.

Dat zijn kleine voorraadflesjes met geconcentreerd middel. Van daaruit maak je een flesje van 30 ml. voor dagelijks gebruik. In dat flesje komt bronwater met nog een beetje alcohol en een paar druppels uit het stockflesje. Ieder stockflesje is dus van een bepaalde plant, boom of struik en heeft een andere werking op jouw energieveld.

Je neemt ze wel in als druppels, maar ze werken op jouw gemoedstoestand.

Ze zetten een negatieve gemoedstoestand om in een positieve. De ontdekker hiervan is dr. Edward Bach die leefde van 1886 tot 1936, vandaar de naam Bachbloesemremedies. Deze man was arts en homeopaat en ontdekte dat hij zich beter ging voelen als hij in de buurt van een bepaalde plant, boom of struik was. Voelde hij zich moedeloos en hij stond naast een tamme kastanjeboom, dan voelde hij zich weer bemoeidigd.

Hij begon de dauw van een bloem onder zijn tong te nemen om zo de bloem zijn werking te laten doen. Zo heeft hij 38 verschillende remedies samengesteld. Ook Bram Zaalberg heeft remedies gemaakt o.a. speciaal voor de nieuwe tijd van meer bewustwording, de nieuwtijdsremedies. Hij heeft ook boeken over remedies geschreven.

Dr. Bach's filosofie was: ziekte is geheel het gevolg van een conflict tussen ons spirituele en sterfelijke zelf. Gezondheid en geluk berusten op een staat van harmonie met onze eigen aard en het doen van het werk waarvoor we in de wieg zijn gelegd.

De Bachbloesemremedies zijn bij uitstek geschikt om weer heerlijk in balans te komen. Ze zijn puur natuur en kunnen ingezet worden bij iedere therapie of medicatie. Je neemt de druppels in gedurende de hele dag en je kunt ze ook op jouw nachtkastje zetten, zodat ze 's nachts in je energieveld doorwerken.

Bij hooggevoelige mensen heb ik wel gemerkt, dat er minder druppels nodig zijn dan de voorgeschreven 4x 4 druppels per dag. Ook voor dieren werken de druppels uitstekend. Ik heb al vaak een poes van een

vriendin ermee kunnen helpen als ze gedrag vertoonde wat niet normaal was. Als de druppels op de brokjes zaten was het schaalpje in mum van tijd leeg. In een volgende nieuwsbrief wil jullie over de groepen remedies vertellen en welke gemoedstoestand ze kunnen veranderen.

Om nog even op het schrijven terug te komen wat ik zo graag doe. Ik heb speciaal voor gevoelige nieuwtijds kinderen een kinderleesboek geschreven voor de leeftijd rondom 9 jaar.

Leesbaar voor alle kinderen, want het is gedrukt in dyslectisch lettertype.

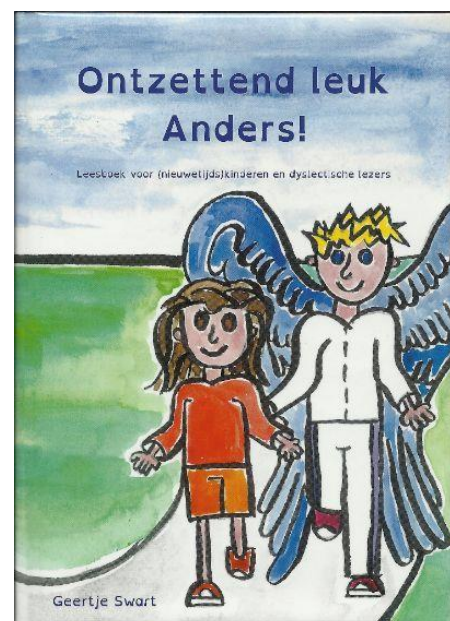
Ik krijg vaak teruggekoppeld dat ook jongeren en volwassenen zich in het boek kunnen vinden.

Een mevrouw van in de 70 jaar schreef: "Ik wou dat dit boek er was toen ik jong was." Achterin dit boek vertel ik ook over nieuwtijds kinderen en natuurlijke middelen. De titel is "Ontzettend leuk Anders!"

Het is te koop op mijn website:

<https://helenopnatuurlijkewijze.nl/activiteiten-agenda/verkoop-kinderboeken.html>.

Liefs, Geertje



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



Biefstukzwam

De biefstukzwam kunnen we van juli tot in november tegenkomen het meest op eikenbomen en heel soms op kastanjes in bossen, houtwallen maar ook op droge zandgronden en in de bermen.

Op dood hout bedenk je paddenstoelen, opruimers bij uitstek maar de biefstukzwam gedijt ook goed op levend hout waar de boom weinig last van ondervindt.



De schimmeldraden van de zwam veroorzaken wel roodbruine tot zelfs dieprode verkleuring van het hout. Meubelmakers vinden dit mooi en noemen het leeuwenhout.



De biefstukzwam is eenjarig. Ze verschijnen in Nederland tegen eind juli als een grillige knop of tong en worden daarom ook wel ossentongen genoemd. Tegen eind november verdwijnen ze weer. Als je ze wilt plukken is het late najaar de beste tijd om te oogsten. Dan zijn ze bovendien groter. De

hoed is 10 tot 30 cm groot, tongvormig en naar achteren toe versmald. Bloedrood tot roodbruin. De bovenzijde is ruw en vaak slijmerig of kleverig.

De boom steekt zijn tong uit...

Het is net of de boom zijn tong uitsteekt als de zwam op een hoogte groeit waardoor dit beeld deze gedachte geeft.

De officiële naam is *Fistulina hepatica*.



Wanneer we deze zwam doorsnijden dan kun je zien dat de naam biefstukzwam wel op zijn plaats is want de structuur en het feit dat er rood vocht uit tevoorschijn komt, komt over als biefstuk.



Deze zwammen zijn heel goed eetbaar, de smaak is licht zurig.

Er zijn mensen die deze zwammen eerst een uur of twaalf in melk leggen om de smaak enigszins te neutraliseren.

Wie deze smaak wel kan waarderen kan deze stap overslaan.

Biefstukzwam, biefstuk de naam armeluis-biefstuk is dan ook meteen verklaard.

Tijdens nattig weer heeft de zwam ook de neiging rood vocht af te scheiden wat met een vleesachtig overkomt.

Een mooie natuurlijke vleesvervanger en dan spelen we met deze vergelijking mooi in op wat tegenwoordig hot is.

Voor liefhebbers van rauw, deze zwam kan rauw gegeten worden, wel is het da lekker de zwam te marneren met zout.

Smakelijk bij een groene salade met een vinaigrette.



Maar meegebakken in een groenteschotel misstaat de biefstukzwam ook niet, wellicht toegevoegd aan pasta of andere maaltijden.

Roerbakken, wokken, rauw, in de oven, op de barbecue, een veelzijdige zwam die je olijk tegemoetkomt met zijn tong uit een boom of liggende stam.

Verwisseling met andere zwammen is eigenlijk uitgesloten.

Geniet van de zwam wel of niet op je bord. Aan de boom in het bos ook meer dan het bekijken waard.

Anneke

We delen graag deze youtube link met jullie

Een BBC-documentaireserie van 12 afleveringen waarin een kleine groep historici en archeologen die het boerenleven vanaf de leeftijd van de Stuarts nabootsen worden gevolgd. Ze dragen de kleding, eten het voedsel en gebruiken de gereedschappen, vaardigheden en technologie van de 1620's voor een jaar.

De eerste aflevering begint in september en het is tijd om de velden met ossen te ploegen, brood in een haard te bakken en appels te oogsten voor de winteropslag.

<https://www.youtube.com/watch?v=dRj1YYnsBGk&list=PL6LJQOAaGj2magtWkqgRQOUKF9SOK-It>

Aan deze Nieuwsbrief werkten mee:

Barbera Smit – Opmaak / Lay-out
Frank Bleeker

Teksten en foto's

Anneke Bleeker, Guusje, Marja Frederiks, Pitteke van der Meulen, Barbera Smit, Geertje Swart

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

Anneke@project7-blad.nl

www.project7-blad.nl

Tot volgende maand!
