

A still life photograph of a table setting. In the foreground, a tall, dark blue glass vase holds a lit tealight candle. The vase has a decorative, multi-tiered glass top. To the left, a silver tray with a black and white patterned rim holds two clear glass wine glasses. In the background, a bouquet of white and yellow flowers is visible, along with a blue and white patterned ceramic object. The overall atmosphere is warm and cozy, with soft lighting from the candles.

Het Wilde Genieten

Eerste jaargang, nummer 11

NOVEMBER 2019

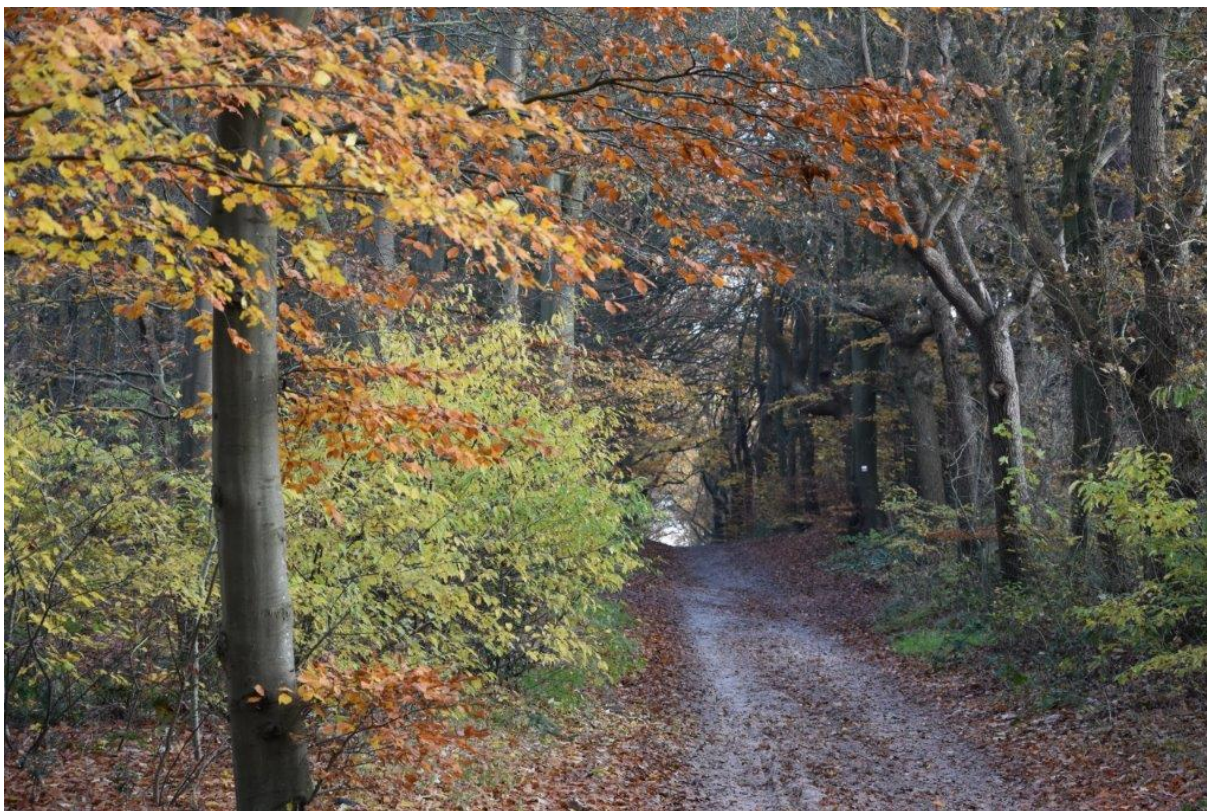
Kopfoto: 'Blauw, blauw, blauw' - Anneke Bleeker ©

Inhoudsopgave:

Pagina	1	:	Kopfoto: 'Blauw, blauw, blauw' - Anneke Bleeker ©
Pagina	2	:	Inhoudsopgave
Pagina	3	:	Voorwoord: Rustige weken in de natuur
Pagina	5	:	Herfst... Met een boekentip
Pagina	7	:	Rozemarijn - Rosmarinus officinalis
Pagina	13	:	Boekentip: <i>De tuinjungle</i> - Tuinieren om de wereld te redden
Pagina	14	:	Water met een kruidig smaakje
Pagina		:	'Gouwe Ouwen' van de maand:
Pagina	15	:	<i>Winters stoofpotje</i>
Pagina	19	:	<i>Informatie over Keltisch zeezout</i>
Pagina	26	:	<i>Decembersalade</i>
Pagina	27	:	Blad van speenkruid, veldkers en zevenblad
Pagina	29	:	Project7-blad
Pagina	31	:	Colofon

Rustige weken in de natuur...

Nog genoeg 'wilde' groenten te scoren...



Rustige weken, de donkere dagen voor kerst.

Rust... dat is wat belangrijk is in deze periode van het jaar ondanks de drukte in steden en drukte onder velen richting de welbekende feestdagen.

Hectiek, pakjes, glitter en glamour, beetje tegenstrijdig eigenlijk als we daar over nadenken.

We maken ons met ons allen zo druk dat bij te veel personen de rust die bij deze tijd van het jaar hoort eigenlijk niet opvalt.

De natuur straalt verstillung uit, loslaten, de blaadjes zijn bijna allemaal van de bomen, de laatste

dagen gaat het snel dankzij regen en wind.

De huidige beleving van feestelijke versieringen is ook drastisch anders dan decennia geleden.

Onlangs kocht ik een boek gericht op de seizoenen. Deze boekentip staat in deze nieuwsbrief.



Het is heerlijk om oude tradities over je eigen omgeving en mogelijkheden heen te leggen. En zo leuk, al lezend kwam ik tot de 'ontdekking' dat ik van alles aan ingrediënten in huis en de tuin heb die gebruikt worden.



Winterpostelein



Vogelmuur



Veldkers

Kijk, we zijn het oude gevoel in deze moderne tijd nog niet helemaal kwijt.

Hoogste tijd hier weer aandacht aan te besteden, dus daarom deel ik graag het bewuste boek uitgegeven via Seasons.

Maar daar blijft het niet bij, een ander boek schafte ik recent ook aan en ook deze kun je vinden in deze nieuwsbrief.

Het gevoel even de natuur in te willen nam ik even letterlijk en zo liep ik bij ons het bos in wat binnen een paar meter te realiseren valt.

Tot mijn grote plezier zag ik nog enkele plantjes postelein bloeien, heerlijk rauw in een salade, zo bij een maaltijd of fijngesneden door gestampte aardappelen.

Met bloem en al eetbaar.

Maar de prachtige vogelmuur trok ook mijn aandacht, supergezond en een must om op zijn tijd culinair in te zetten.

Ondertussen zag ik meer soorten en genoot ik van de prachtige gekleurde bladeren.

Thuisgekomen straalde de veldkers mij tegemoet.

Wat een rijkdom, zo voor de greep om met de ogen van te genieten en de 'wilde' groenten zijn fantastisch om voor de inwendige mens te gebruiken.

Veel plezier gewenst in de komende weken, geniet ook van mooie momenten in de natuur, hetzij in eigen tuin, in het bos, of... overal waar iets groeit valt wat te beleven.

Geniet van deze tijd van het jaar. Wie van tuinieren houdt kan terugblikken op het afgelopen jaar en aan

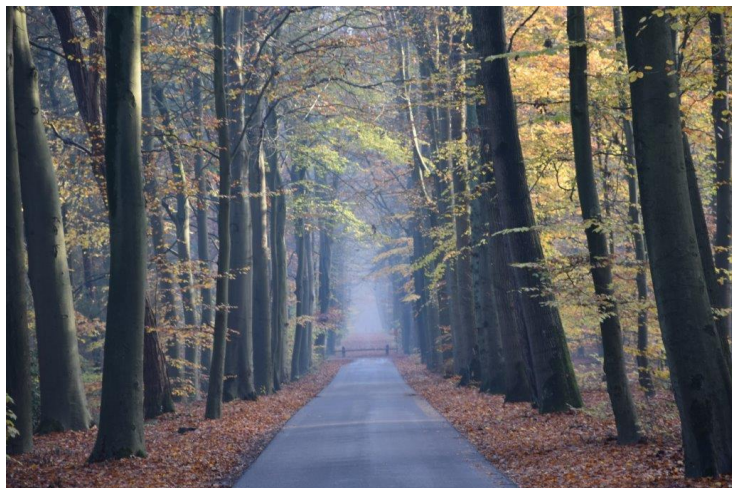
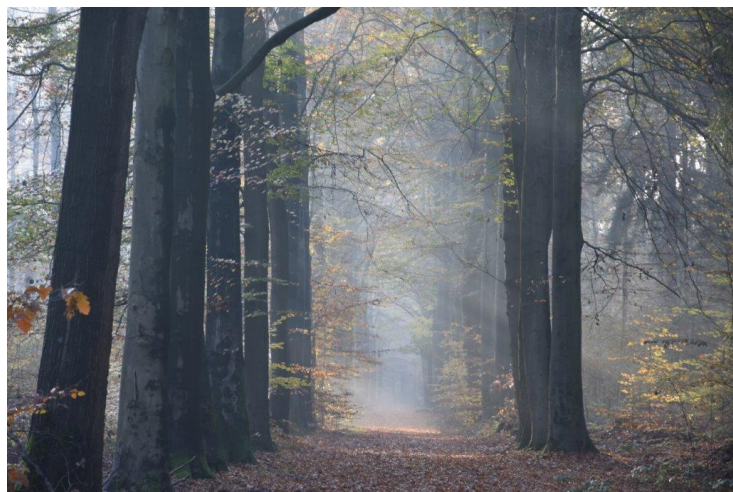
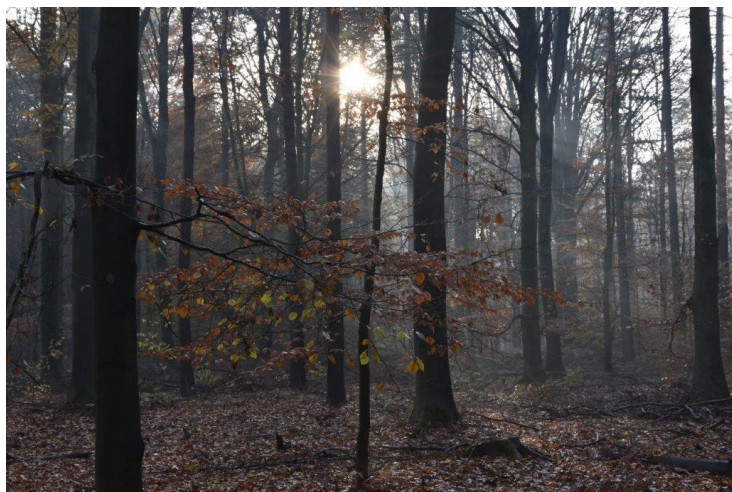
de hand daarvan weer nieuwe plannen maken.

Heerlijk!

Anneke

Herfst...

Met een boekentip...



Herfst... ingetogen, terug in jezelf, loslaten, nieuwe beloftes, verstillings...

Allemaal uitspraken die passen bij dit mooie seizoen.

De natuur keert ook in zichzelf terug maar onder de grond is van alles gaande en zo zijn er alweer tekenen zichtbaar voor het volgende seizoen. Zie de puntjes aan de beukenbomen, de bladeren zijn nog lang allemaal niet gevallen maar toch zien we alweer de voorbode voor het voorjaar van 2020.

Meegaan met het ritme van de seizoenen, dat is heden ten dage nog veel belangrijker dan een aantal jaren geleden lijkt het wel.

Ga de natuur in, loop door je eigen tuin, zie de veranderingen, geniet van de stilte, van het gevoel wat zo anders is dan in de andere seizoenen.

Meegaan met het ritme van de seizoenen deed men eeuwen geleden al.

Fantastisch om te volgen maar nog leuker is het om een boek bij de hand te hebben waarin je de uitleg kunt lezen over oude Keltische jaarfeesten aangevuld met gerechten en andere leuke wetenswaardigheden.

Hieronder een stukje tekst vanaf de site van het blad Seasons.

Recent kocht ik dit boek en ik weet zeker dat velen met interesse voor 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen deze informatie kunnen waarderen.

Een boek om gewoon 'voor de greep' neer te leggen en per seizoen te lezen. En dat zijn meer momenten dan de vier keer per jaar die we nu gewend zijn.

Een leuke aanvulling als je dit soort informatie kunt waarderen.

Anneke



Leef met het Seizoen

In het nieuwste Seasons-boek 'Leef met het Seizoen' nemen we je mee naar buiten.

Aan de hand van oude Keltische jaarfeesten en belangrijke seizoenswisselingen inspireert natuurtherapeut en veggie-chef Natascha Boudewijn je om het natuurritme in je dagelijkse leven te ervaren.

Niet alleen door de lekkerste gerechten te bereiden maar vooral ook door naar buiten te gaan.

Want in de natuur vind je de rust en stilte die je in deze hectische wereld zo nodig hebt om het contact met jezelf te (her)vinden.

<https://www.seasons.nl/product/leef-met-het-seizoen-2/>



Notenkoek

Ingrediënten:

200 gram speltbloem
100 gram suiker (kokosbloesemsuiker)
150 gram roomboter
100 gram gemalen noten
1 theelepel citroensap



Werkwijze:

Verwarm de oven voor op 170°.

Meng alle droge ingrediënten door elkaar.

Snijd de boter in kleine blokjes door het mengsel, voeg het citroensap toe. En kneed het snel tot een samenhangend geheel.

Doe het deeg in een ingevette boterkoekvorm in de oven

20 minuten bakken op 170°

Snijd de koek als hij nog warm is

Bijdrage van:

Marja Frederiks
Studiegroep Exmorra



Rozemarijn Rosmarinus officinalis

De rozemarijn is een sierlijk heestertje, tot één meter hoog, met leerachtig blad en bevallige, azuurblauwe bloempjes.

De bladeren bevatten een etherische olie, die de plant sterk doet geuren ('wierookkruid').

Haar poëtische naam — een verbastering van het Latijnse *ros marinus*, dat zeedauw betekent - zou ze te danken hebben aan het feit dat ze bij voorkeur een plek opzoekt waar ze besproeid kan worden door de dauw van de zee. Ze is inheems langs de kusten van de Middellandse Zee, waar men



de gehele dag op de terrasjes mannen en vrouwen levendig gesticulerend de dagelijkse nieuwtjes ziet uitwisselen. Rozemarijn hoort dan ook bij het sanguinische gestel, het levendige, vlugge en geestige type mens dat zich in elk gezelschap thuis voelt (Tweeling, Weegschaal en Waterman).

Bij Grieken en Romeinen was deze plant een heilig kruid, dat een rol speelde bij godsdienstige plechtigheden en huiselijke feesten, gewijd aan de liefde en de dood.

Uit de blaadjes bereidt men vanouds een olie en een zalf, die uitwendig als geneesmiddel worden aangewend.

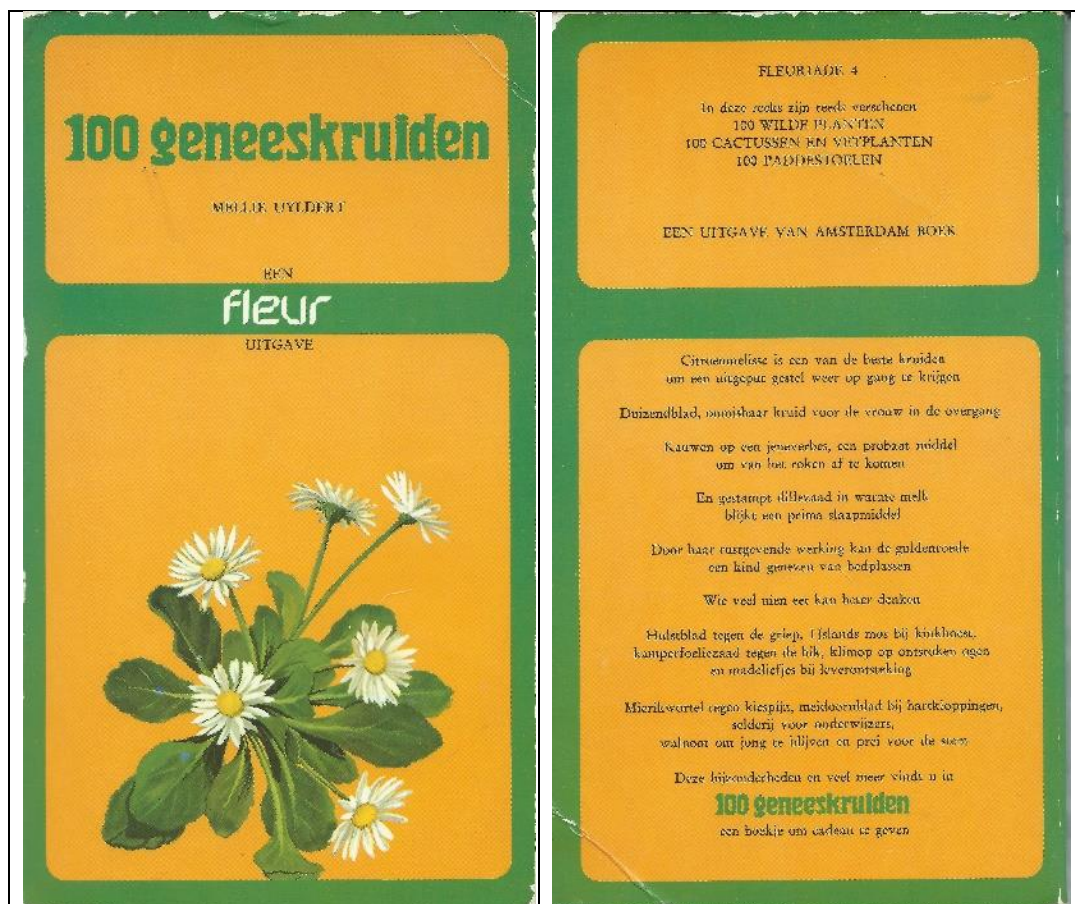
Rozemarijn in het badwater doet wonderen aan een vermoeid lichaam en geeft een mooie, zachte huid. Met name in Frankrijk is zo'n aromatisch bad zeer geliefd.

In de vorm van olie, spiritus of zalf is het een uitstekend wrijfmiddel tegen stijfheid, spit en krampen. Het is een zeer oud haargroeimiddel en wordt nog in shampoo verwerkt ter versteviging van de hoofdhuid.

Een thee van rozemarijn (vijftien gram op een halve liter water) versterkt hart en nieren, bevordert de spijsvertering en de afvoer van urinezuren (goed tegen reuma).

Het kruid veroorzaakt een betere doorbloeding in het onderlijf, een gebied dat juist door het sanguinische type maar al te vaak wordt verwaarloosd.

Uit: **100 geneeskruiden**, geschreven door Mellie Uyldert, 1975



Rozemarijn

Rosmarinus officinalis Lamiaceae

Weinig kruiden worden zo universeel gekweekt en gewaardeerd als rozemarijn.

In veel streken op aarde is het kruid een symbool van vriendschap en herinnering, en daarom wordt het vaak verwerkt in rouwkransen en bruidsboeketten.

GEBRUIKTE DELEN: Bladeren, bloeiende toppen.

● Kruiden kweken

Rosmarinus betekent 'dauw van de zee' en in het wild groeit dit kruid talrijk in kuststreken rond de Middellandse Zee.

Ondanks hun gevarieerde groeivormen en kleuren behoren praktisch alle rozemarijncultivars die de tuincentra verkopen tot één soort, *R. officinalis*.

Ze zijn alle groenblijvend, met smalle, spitse, dicht opeen-zittende blaadjes. Ze variëren echter van ronde struiken en kruipende vormen tot zuilvormige, tot twee meter hoge struiken.

Formaat, breedte en de groene kleur van de bladeren variëren en de bloemen zijn licht- tot diepblauw, paarsblauw, roze of wit.

Het merendeel is prima voor de keuken, maar sommige smaken enigszins naar kamfer en zijn geschikter voor medische doeleinden.

Rozemarijn is ook een goede tuinplant voor heggen, bodembedekking, potten en vormsnoei.

Denk eraan dat sommige cultivars sterker zijn dan andere. Kweek in onze streken de minder winterharde cultivars in potten, die u 's winters binnen kunt halen.

Variëteiten

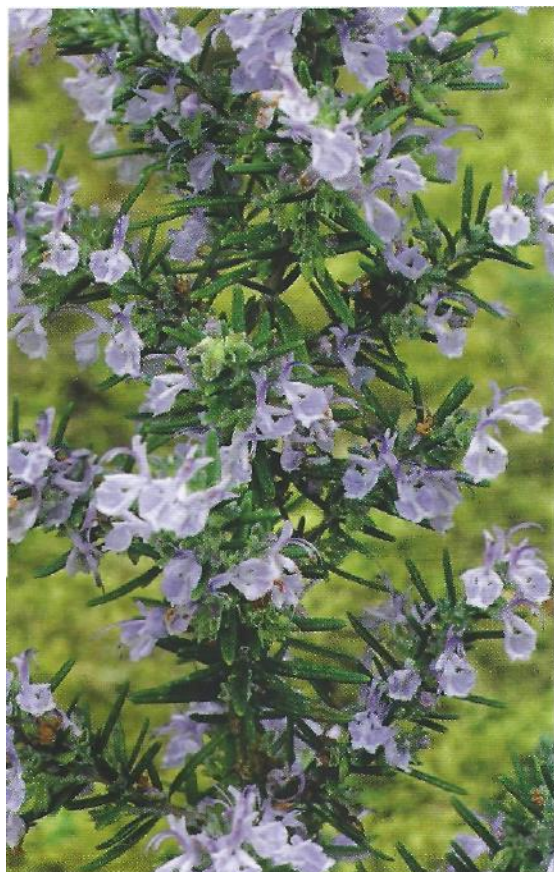
Aanbevolen hoge, verticale cultivars zijn: 'Miss Jessop's Upright', syn. 'Fastigiatus', met smalle, opgerichte groeiwijze en lichte, gespikkelde bloemen; 'Pyramidalis', fors en zuilvormig met opvallend breed blad; 'Herb Cottage', met heldergroene bladeren en felblauwe bloemen; en 'Gorizia', een krachtige groeier met grote bladeren en bloemen en een uitstekend aroma.

Tot de felst blauwbloemige, struikvormige cultivars behoren: 'Benenden Blue' syn. 'Collingwood Ingram'; 'Tuscan Blue', een oude vorm uit Toscane; en 'Roman Beauty', met dicht opeenstaande, smalle bladeren.

Rozebloemige vormen zijn 'Roseus', met opgerichte groeiwijze, en 'Majorca Pink', die kleinere bloemen heeft en vorstgevoeliger is.



Rozemarijn (*Rosmarinus officinalis*)



Rosmarinus 'Miss Jessop Upright'

Griekse studenten droegen vroeger rozemarijnkranen bij examens voor een beter concentratie.

In de Tweede Wereldoorlog werden in Franse hospítalen rozemarijnblad en jeneverbes-sen verbrand om ziektekiemen te doden.

Tot de witbloemige vormen behoren var. *albiflorus* syn. 'Albus', met lichtblauwe tot witte bloemen, en 'Lady in White', een kleinere cultivar met fijn gebladerde en zuiver witte bloemen.

Half kruipende cultivars zijn vaak minder winterhard. Ze zijn ideaal voor bakken en om over muren en rotsen te laten kruipen.

De bekendste lage rozemarijnvormen zijn die van de Prostratus-groep en variabel.

Cultivars zijn: 'Fota Blue', met een gebogen groeiwijze en diepdonkerblauwe bloemen met witte keel; 'Severn Sea', een sterkere cultivar met middelblauwe bloemen; en 'Rampant Boule', een dichte, tegen de

grond gedrukte, rijkbloeiende, Franse rozemarijn.

Twee van de kleinste cultivars zijn de heel fijnbladige 'Mason's Finest' en de wit gerande 'Silver Spires'. 'Joyce de Baggio' syn. 'Golden Ram' komt het dichtst bij een echt gouden rozemarijn en heeft uniform geelgroen, gerand blad, terwijl 'Aureus' slechts hier en daar een gele vlek heeft.

Standplaats

In de volle zon en een perfecte drainage vereist. Rozemarijn verdraagt een variabele zuurgraad, van matig zuur tot matig alkalisch, al heeft die laatste een compactere groei en intense geur tot gevolg. Als kustplant verdraagt rozemarijn met zout beladen zeewind en arme, stenige grond, dus is het een uitstekende plant voor tuinen aan de kust.

Vermeerdering

Vermeerder rozemarijn met topstekken die u vroeg in de herfst of in de lente neemt. Rozemarijnzaad kiemt slecht en de cultivars zijn niet zaadvast.

Verzorging

Met regelmatig licht snoeien blijven de planten in vorm en wordt de luchtcirculatie verbeterd.

Rozemarijn heeft een krachtig groeiend wortelgestel, dus moeten potplanten jaarlijks worden verpot en na 3-4 jaar worden vervangen.

Neem liever potten van aardewerk dan van plastic, vanwege de betere ventilatie en drainage.

Mulch in vochtige gebieden met grof zand of kleine kiezels om opspattende modder te voorkomen, die rot kan veroorzaken.

Ongedierte en ziekten

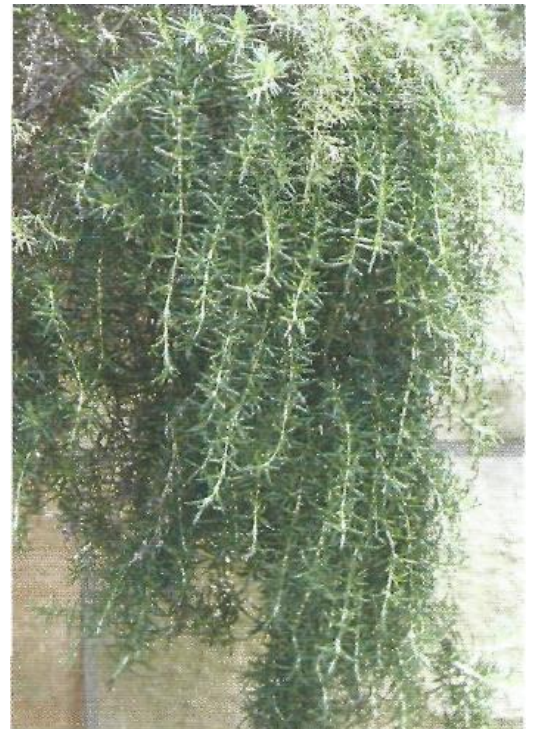
Te natgehouden rozemarijn is heel gevoelig voor wortelrot, vaak het eerst zichtbaar aan bruine bladpunten en afstervende takken. De rozemarijnkever is steeds meer een plaag. Zowel kever als larve eet bladeren.

Oogsten en bewaren

Pluk rozemarijn het hele jaar door om vers te gebruiken en kies hiervoor nieuwe scheuten of bloeiende twijgen.

Droog planten in bakken gevoerd met keukenpapier, haal vervolgens de hele blaadjes van de takken en bewaar ze in luchtdichte potten.

Pluk verse bloemen, zonder groene delen, om salades en desserts te garneren.



Kleinere en zachtere, kruipende rozemarijn is ideaal voor hangmanden.

● Genezende kracht

Rosmarinus officinalis.

Gebruikte delen: bladeren, bloeiende toppen.

Als versterkend en stimulerend middel voor de zenuwen en bloedsomloop is rozemarijn een populaire remedie bij moeheid en depressiviteit, en voor verbetering van een slechte bloedcirculatie. Rozemarijn kan als aftreksel worden genomen, maar meestal wordt de etherische olie gebruikt. Doe enkele druppels in een verstuiver of verdun ze met wat plantaardige olie voor uitwendig gebruik.

Rozemarijn heeft ontstekingsremmende en antioxidante eigenschappen die het geheugen en de concentratie verbeteren en mogelijk dementie voorkomen.

De etherische olie kan in verdunde vorm uitwendig worden gebruikt om verlichting te brengen bij spierkrampen en artritische gewrichtspijn.

Ook zou deze voortijdige kaalheid voorkomen en de haargroei bevorderen.

Rozemarijn wordt beschouwd als een digestief middel en kan, als aftreksel genomen, helpen bij krampen, een opgeblazen gevoel, gasophoping en een misselijk gevoel met hoofdpijn en een slechte vertering van vetten.

Raadpleeg voor een veilig en juist medisch gebruik van rozemarijn uw arts of een medisch kruidkundige.

Gebruik geen rozemarijn in meer dan culinaire hoeveelheden als u zwanger bent of borstvoeding geeft.

● In en om het huis

Rozemarijn is een van de hoofdingrediënten van het vermaarde ontsmettingsmiddel 'azijn van de vier dieven'¹ en kan in en om het huis op allerlei manieren worden gebruikt.

Maak een ontsmettingsmiddel van rozemarijn door een handvol bladeren en kleine stengels zachtjes een halfuur in water te laten koken.

Zeef het en giet het in een sproeifles.

Ontsmet en verfris haarborstels en kammen door ze te laten weken in een oplossing van 250 ml heet water, 1 eetlepel natriumbicarbonaat en 5 druppels etherische olie van rozemarijn.

Gebruik gedroogde rozemarijn in mot-werende zakjes en potpourri.

Spoel uw hond tegen vlooien na het wassen met rozemarijnwater af.

Rozemarijnthee vormt een geurige spoeling voor donker haar.

Hongaars water

Tot de uitvinding van eau de cologne was Hongaars water het favoriete reukwater in Europa, maar het werd ook populair als wondermiddel voor van alles, van duizeligheid, reuma en hoofdpijn tot indigestie en gebrek aan eetlust.

De geschiedenis ervan is duister, maar vermoed wordt dat in de 13e eeuw een kluizenaar het recept gaf aan koningin Isabella van Hongarije, die krom liep van de reumatiek.

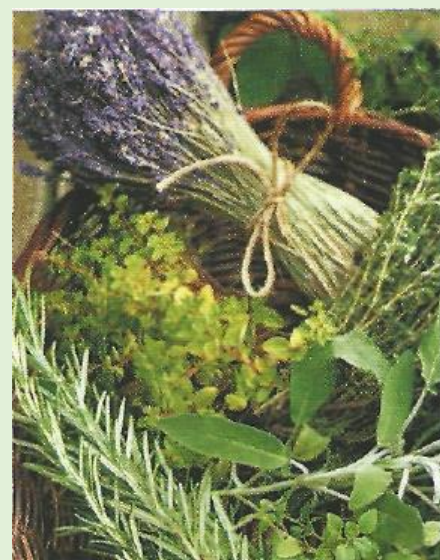
Een dagelijks bad in dit water genas niet alleen haar benen, maar gaf haar ook haar jeugdige schoonheid terug.

Latere toevoegingen aan het recept waren tijm, salie, munt en marjolein.

In dit recept van Hongaars water is een 'handvol' het aantal 30 cm lange kruidenstengels dat de hand kan omsluiten.

- 4,5 liter brandewijn of zuivere alcohol
- Een handvol bloeiende rozemarijn-toppen
- Een handvol lavendel
- Een handvol mirte

Snijdt de kruiden in stukken van 2,5 cm en laat die minstens twee weken in de drank weken voordat u deze zeef.



In het basisrecept is lavendel, rozemarijn en mirte gebruikt, maar u kunt ook andere kruiden toevoegen.

¹ <https://aromalifestyle.nl/vier-dieven-etherische-olie-compositie/>

Was het dekentje van uw huisdier en voeg bij het laatste spoelwater een paar druppels rozemarijnolie toe. Of besproei uw huisdieren met het rozemarijn-ontsmettingsmiddel na een bad.

● Kruiden in de keuken

Gekneusd rozemarijnblad heeft een harsachtige dennengeur en een sterke smaak die andere aroma's overheerst bij te overvloedig gebruik.

Het vult andere sterke smaken aan zoals wijn en knoflook; zetmeelrijk voedsel (brood, scones, aardappelen); vleessoorten zoals lamsvlees, varkensvlees, eend en wild; en groenten zoals aubergines en courgettes.



Rozemarijnstengels, ontdaan van de meeste blaadjes en bij de barbecue gebruikt als pennen voor vis, vlees of groente, geven er hun aroma aan af.

Ook wordt het verwerkt in worst, vullingen, soep en stoofpot, of in azijn of olijfolie gedaan.

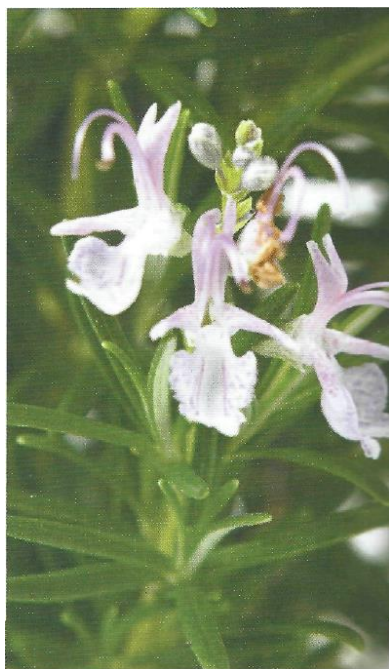
De bladeren hebben een tamelijk houtige structuur, dus hak ze eerst goed fijn.

Ook kunt u hele takjes gebruiken, of de blaadjes in een stukje mousseline of een thee-ei doen, dat u er voor het opdienen weer uithaalt.

Gedroogde rozemarijn heeft hetzelfde aroma als verse, maar de harde structuur wordt vaak zelfs na lang koken niet zacht.

Rozemarijn is populair in de Italiaanse keuken.

Maak een eenvoudige, heerlijke toplaag voor pizza met dingesneden aardappelen, geperste knoflook en fijngehakt, vers rozemarijnblad.



U kunt rozemarijnbloemen met eiwit en poedersuiker versuikeren om decoraties te maken

Een hemels kruid



Rozemarijn is sterk verbonden met de Maagd Maria.

Toen de Heilige Familie op de vlucht was voor de soldaten van Herodes, hing Maria haar blauwe mantel over een rozemarijn met witte bloemen te drogen.

Toen ze hem weer pakte, waren de witte bloemen ter ere van haar blauw gekleurd.

Rozemarijn werd ook geassocieerd met oude magie.

Bundels van het kruid werden rond de woningen gehangen om dieven en heksen op afstand te houden en om te voorkomen dat toverfeeën jonge kinderen kwamen stelen.

Uit:

Het ultieme kruidenboek

Meer dan 100 kruiden herkennen, kweken en gebruiken
Reader's Digest

Informatie bijeengezocht door:

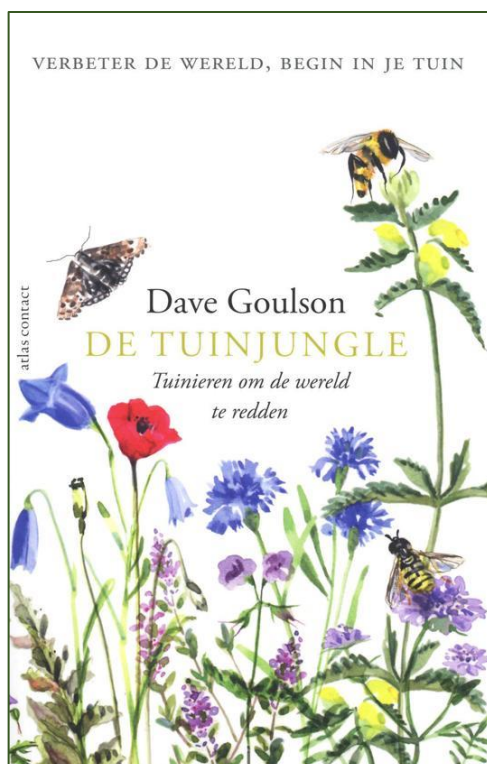
Anneke Bleeker
Studiegroep Alkmaar



Boekentip...

De tuinjungle - Tuinieren om de wereld te redden

Dave Goulson



Samenvatting:

In "De tuinjungle" laat Dave Goulson ons kennismaken met al het kleine geteisem dat vlak bij ons, in tuinen, parken, tussen de stoeptegels en in de grond onder onze voeten leeft. Waar je ook bent, de kans is groot dat er nog geen stap bij je vandaan wormen, pissebedden, duizendpoten, vliegen, kevers, wespen, bijen en allerlei andere beestjes min of meer in stilte hun leven leiden. Goulson laat zijn lezers meekijken in de fascinerende en soms ook krankzinnige wereld van deze ondergewaardeerde helden van onze tuin. Hij neemt ons mee op visite in de composthoop, laat ons gangen graven onder ons gazon en een duik nemen in de tuinvijver.

Goulson beschikt over een grappige en lichtvoetige pen, maar toch is hij in "De tuinjungle" ook bloedserieus. Zo laat hij overtuigend zien waarom in turfbodem gekweekte, met insecticiden behandelde, in plastic wegwerppotten verpakte planten bijzonder slecht zijn voor ons milieu en waarom we niet langer bij tuincentra, maar bij lokale kwekers moeten kopen. Of nog beter: zelf moeten zaaien. Onze tuin is bij uitstek de plaats waar we het contact met de natuur kunnen herstellen. En met maar een paar

kleine aanpassingen maken we van onze tuinen een keten van kleine natuurreserveatjes, waar mensen, dieren en planten in harmonie samen kunnen leven.

https://www.bol.com/nl/p/de-tuinjungle/9200000108570989/?Referrer=ADVNL-GOO002008P-G-69733011058-S-840526349188-9200000108570989&gclid=CjwKCAiA8ejuBRAaEiwAn-iJ3tTjL-zwZdT1LwiZ54ueIX5aPleEr6IT1bvM3vJzH7zVCJkJexT_ksRoCHQMqAvD_BwE

Water met een kruidig smaakje...

Water met een smaakje is al aardig ingeburgerd. We zien op vele locaties water met kruiden, bloemen, fruit en andere eetbare gewassen gepresenteerd.

Leuk, hoe meer hoe gewoner en dat nodigt wellicht ook uit dit thuis te presenteren.

Water met rozemarijn, tijm en salie is gemakkelijk uitvoerbaar.



Rozemarijn



Tijm



Salie

Maar laat je eigen ideeën niet van het aanrecht vegen, er zijn zoveel combinaties mogelijk. De kan met water en kruiden op deze foto's stond op een goede zondagmiddag gepresenteerd bij studiegroep Alkmaar.

Irene verzorgt daar altijd een kan met water waar zij elke keer weer andere ingrediënten in presenteert.



Altijd leuk tijdens dergelijke middagen en helemaal passend bij de onderwerpen die de groepen samen delen.

Anneke

'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: Winters stoofpotje



Brandneteltoppen



Gedroogde brandnetelzaden



Zevenblad



Vers laurierblad



Olijfkruid



Tijn



Rozemarijn



Alle ingrediënten

Inleiding:

Een stoofpotje doet zo specifiek winters aan.
 Het hoeft natuurlijk niet, maar toch ben je sneller geneigd om dit in de winter te bereiden.
 En... ook in de winter, als het niet te hard vriest natuurlijk, kun je nog allerlei 'wilde' groenten en kruiden scoren.
 Wij gebruikten een slowcooker, maar je kunt ook een gietijzeren, goed geëmailleerde pan gebruiken.
 Dunwandige pannen zijn hiervoor niet geschikt.
 Voorwaarde is, dat een stoofpotje heel langzaam kan garen.

Ingrediënten:

rode bietjes (ongekookt)
 pastinaak
 rode ui
 aardappels (vastkokend)
 paprika
 pompoen
 verse brandneteltoppen
 gedroogde brandnetelzaden (zie: recept **106** d.d. 01.10.2017)
 zevenblad
 vers laurierblad
 olijfkruid
 tijm

	rozemarijn een flesje bier (er is speciaal bier om in stoofpotjes te gebruiken) roomboter Keltisch zeezout Wie vlees wil verwerken: koop verantwoord, biologisch vlees. ‘Draadjesvlees’ is lekker om te gebruiken. Omdat het stoofpotje vrij lang staat te ‘sudderen’, wordt het vlees heerlijk gaar.
--	--



Flesje bier ...



... in combinatie met runderstoof ...

Werkwijze:	Je bent een ‘poosje’ zoet met het wassen en snijden van alle ingrediënten, maar dan krijg je ook wat... Wij begonnen met het snijden van het draadjesvlees. Snijd de lap in vierkante blokjes van ongeveer anderhalve centimeter. Verwijder eventuele zeentjes, spiertjes en vliesjes. Deze worden niet echt gaar. Doe een klont roomboter in de pan en doe de vleesblokjes daarbij. De slowcooker kan gelijk worden aangeschakeld; het duurt enige tijd voor deze op temperatuur is dus kan hij alvast langzaam opwarmen. Maak de uien schoon en snijd ze doormidden. Snijd dan de halve uien in ringen van ongeveer 5 millimeter breed. Doe ze in de pan. Schil de bietjes (wij gebruikten een dunschiller). Schil de pastinaken. Schil de aardappelen. Snijd deze drie groenten in kleine blokjes en doe ze in de pan. Schep de inhoud af en toe dooreen. Was de pompoen en snijd hem doormidden. Verwijder de zaden. Snijd de twee helften dan in ‘repen’ van ongeveer anderhalve centimeter breed. Snijd dan elke reep in blokjes. Doe deze blokjes dan ook in de pan. Verwijder de kroon en de zaadlijsten uit de paprika. Snijd deze dan ook in repen van ongeveer twee centimeter. Snijd ze dan weer kleine blokjes en doe deze ook in de pan. Doe wat Keltisch zeezout bij de ingrediënten. Schep de inhoud van de pan weer om.
-------------------	---

	Was de verse 'wilde' groenten (brandneteltoppen en zevenblad) en snijd ze grof. Giet ondertussen de inhoud van het flesje bier in de pan. Let op: het kan even schuimen! Rits na het wassen de blaadjes van de tijm en de rozemarijn van de stengeltjes. De stengels kunnen verhout zijn en daarom te hard om te eten. De blaadjes, ook die van het olijfkruid, snijd je fijn met een hakmes of een rond koksmes. Dat gaar lekker snel en je kunt de kruiden zo mooi fijn snijden. Doe de kruiden en de 'wilde' groenten in de pan. Voeg tijdens het vullen van de pan steeds enkele laurierblaadjes toe. Voeg een flinke hand gedroogde brandnetelzaadjes erbij en schep de inhoud van de pan weer om. Laat het stoofpotje nu een aantal uren zijn gang gaan. Een uur of vijf à zes. Alles wordt lekker gaar, maar niet te gaar. En we beloven je: <i>het gaat steeds lekkerder ruiken in je keuken!</i> Als je geen slowcooker hebt, maar nog de wel beschikking hebt over een oliestel: zet je gietijzeren pan op het oliestel, lekker laag, maar niet te laag. Dit moet je zelf even uitproberen. Wij kunnen je hierover geen advies geven, dat is per oliestel verschillend.
	
	Anneke Bleeker www.project7-blad.nl

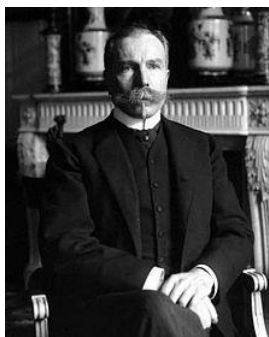
Info over:	Keltisch zeezout
	
Inleiding: 	Zout, of eigenlijk: water en zout. Water is belangrijk voor onze gezondheid. De combinatie water en zout is mogelijk nog belangrijker want als we alleen water drinken, spoelen we kostbare mineralen weg uit ons lichaam. Dokter Batmanghelidj verwoordt dit prachtig in zijn boek: Water, het goedkoopste medicijn². Wanneer wij over zout spreken, hebben we het niet over het witte gif uit de supermarkten. Gezond zout, dat is wat we nodig hebben... Keltisch zeezout uit de Guérande-streek in Bretagne, Frankrijk, is een fantastisch product en veelzijdig in gebruik. Het wordt volgens een 2000 jaar oude traditie met de hand geschept uit zoutpannen. Er bestaan twee vormen, grof en fijn. Als ‘sel gris’ (grijs zout), ook wel ‘gros sel marin’ genoemd, oftewel grof zeezout. ‘Fleur de sel’ (bloem van het zout) is het witte tafelzout maar dan wel van bovengenoemde versie. Dit is de bovenste laag van het zeezout, ongeveer anderhalve centimeter, die eraf geschept wordt. Daaronder ligt de grove versie die grijs is door de klei die niet in de bovenste laag is doorgedrongen.
Informatie:	Keltisch zeezout is helemaal compleet.

² Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2009; Klik op het boek om een passage te lezen en om het te bestellen



Met de hand geoogst

Foto: Breizh-import.nl



René Quinton

Het is ongezuiverd, ongeraffineerd en onbewerkt zout. Dat noemen we nog eens puur natuur. Puur natuur spreekt met de cellen van ons lichaam en dat is nu wat dit Keltisch zeezout dan ook doet.

Het voedt onze cellen positief. Keltisch zeezout vindt zijn weg letterlijk naar onze cellen.

De Franse arts René Quinton (1866-1925) toonde in 1897 al aan dat zeewater voor 98% identiek is aan ons bloed³.

Zeewater heeft een extra molecuul magnesium en bloed een extra molecuul ijzer. Zeewater kan dus gebruikt worden als bloedplasma. Dus geen vreemde informatie in je lichaam via bloed dat afgestaan is door lieve medemensen die dit uit goede overtuiging doen.

De oplossing is simpel, maar dat is met zoveel onderwerpen het geval. De basis van alles is dat als je handelt uit puur natuur, je vele malen verder zult komen.

Een bijkomend voordeel is tevens dat bloedgroepen er dan niet meer toe doen. Zeewater is neutraal in te zetten.

Wil je meer weten over de bevindingen van deze Franse arts tik dan zijn naam in op internet.

Keltisch zeezout heeft een helende werking. In de praktijk zijn hier veel verhalen van in omloop. Men ervaart meer vitaliteit en minder klachten; deze verdwijnen zomaar en dan blijkt dat men erachter komt dat dit langzaam is gebeurd sinds men het Keltisch zeezout gebruikt.

Keltisch zeezout bevat 84 mineralen en spoorelementen. De smaak van dit zout is heel bijzonder, we proeven naast zout ook zoet en bitter.

Een geweldige positieve bijdrage levert dit zout ook ten aanzien van personen met een hoge bloeddruk.

Omdat er magnesium in zit, heft dit het probleem op dat men geen zout zou mogen gebruiken wanneer men last heeft van een hoge bloeddruk.

Geen zout betekent in dat geval, maar eigenlijk geldt dat voor iedereen: gebruik niet 'het witte gif' (geraffineerd zout) uit de supermarkten.



Keltisch zeezout, het zogenoemde 'Sel gris'

Overigens is lang niet al het zogenaamde zeezout in natuurwinkels ook dit goede zout. Dat zeezout is veelal landzout wat ooit via de zee aan land is gespoeld maar onder de grond is verdwenen en daardoor de zon niet meer heeft gezien.

Keltisch zeezout uit eerdergenoemde streek heeft volop de zon gezien en wordt op ambachtelijke wijze gewonnen, met liefde be- en verhandeld en daardoor op waarde geschat.

Het witte goud!

Het witte goud van de aarde. Als we bedenken dat de zeeën 70% van de aarde bedekken en planten 30% van het land, dan krijgen wij alles wat wij nodig hebben op een presenteerblaadje aangereikt.

Eet gezonde groene planten, het chlorofyl in planten is eveneens voor 98% gelijk aan ons bloed; drinkwater en we kunnen oneindig voort.



Een weckpot 'sole'

Al eeuwenlang drinkt men een 'sole', gemaakt van het Keltisch zeezout.

Neem een glazen pot en doe daar een laag van het grove zout in, bijvoorbeeld 3 cm.

Dan is dat een-derde deel. Doe daar tweederde deel water bij. Draai het deksel op de pot en schud de

inhoud goed.

Er ontstaat een grijze vloeistof waarin de in het water zwevende deeltjes steeds weer naar de bodem zullen zakken. Dit zijn de kleideeltjes, waarin veel van de mineralen en spoorelementen zitten.

Schenk jezelf elke ochtend na het opstaan en voor het naar bed gaan in de avond een glas water in. Gewoon water zoals je gewend bent dat te drinken. Schud de glazen pot met de sole en doe één tot maximaal twee theelepels daarvan in je glas water. Even roeren en opdrinken.

Zo krijg je meteen 84 mineralen en spoorelementen binnen die de cellen in je lichaam voeden. Na het opstaan heb je zo een goede start van de dag en voor het slapen gaan heeft je lichaam in de nacht een gezonde stoot om te verwerken.

De ene persoon zal eraan moeten wennen en de ander ervaart het meteen als prettig.

³ <http://www.oceanplasmanederland.nl/index.php?eigenschappen>

Het water smaakt niet zout zoals het zou doen wanneer we het witte gif gebruiken. Dat is bremzout, maar dit zout is vriendelijk door zijn smaakvariatie van zout, zoet en bitter. Bovendien bevat het een veel lager gehalte natriumchloride, waardoor het meteen het zachtste zeezout ter wereld is.

De smaak van een glas water met sole wordt ook wel als 'romig' omschreven.

Planten en groenten gedijen ook goed op dit zout. Wanneer je één theelepel op 5 liter water doet dan geef je terug aan de aarde wat je van de aarde hebt gekregen, met als beloning een goede oogst.

Let op: wanneer de bladeren geel worden is de zouttoevoer mogelijk te hoog. Dit kun je herstellen door drastisch te minderen, het ene gewas kan meer zout verdragen dan het andere.

Bloemen en kruiden mogen niet te veel krijgen maar er zijn mediterrane kruiden die wel wat lusten, bijvoorbeeld munt, rozemarijn en basilicum.

Wanneer we onze planten goed voeden en de bodem gezond is, voeden we onszelf automatisch op een goede manier.

Als je Keltisch zeezout, de grove variant, in voeding verwerkt, in combinatie met kruiden, dan is elk bouillonblokje overbodig. Wanneer je een flinke pan soep maakt en je vult deze aan met een kleine eetlepel grove korrels zout en kruiden, dan geeft dit een heerlijke natuurlijke smaak. Voor alle gerechten waarin je normaal gewend bent zout te verwerken, kun je ook dit zout gebruiken.

De ervaring leert je welke dosis lekker is. Het verhaal dat je Keltisch zout beter niet mee kunt koken is alweer achterhaald, want alle mineralen gaan niet tegelijkertijd op hetzelfde kookpunt stuk. Bovendien komt de smaak van een gerecht beter tot zijn recht wanneer het zout is mee verwerkt.

Wat is het verschil tussen Keltisch zeezout en Himalayazout?

Himalayazout wordt ook aangeraden als 'het' goede zout.

Het verschil tussen dit zout en Keltisch zeezout is, dat Himalayazout 99% natrium bevat en 1% ruimte heeft voor de overige mineralen en spoorelementen.

Keltisch zeezout bevat 89/90% natrium en biedt dus automatisch veel meer ruimte voor de overige goede stoffen. Als extra kunnen we noemen dat het de zon heeft gezien, wat vanuit energetisch oogpunt een belangrijke factor is.

Onze huid is ons grootste orgaan.

Wat je opsmeert moet je kunnen eten, omdat onze huid alles opneemt en snel in ons systeem loslaat.

Wanneer we dat weten kunnen we hier ook met het Keltisch zeezout positief op anticiperen.

Doe een flinke schep in je badwater of in een emmer voor een voetenbad. Je huid neemt alle goede mineralen en spoorelementen op en je lichaam heeft hier profijt van.

Wie last heeft van eczeem of andere huidaandoeningen kan mogelijk verlichting of een sterke verbetering ervaren.

Maar je kunt jezelf ook verwennen als je geen klachten en kwalen hebt. Overigens kun je dit beter doen voordat je gezondheid minder wordt, dus regeren is vooruitzien, ook ten aanzien van je eigen welbevinden. Laat klachten en kwalen de kans niet krijgen en zorg voor een optimale gezondheid.

Een natuurlijk badzout

Wie positief gebruik wil maken van het goede van de natuur kan heel geschikt een eigen badzout maken.

Als basis nemen we uiteraard het grove Keltisch zeezout. Daaraan kun je van alles toevoegen.

Klaproosblaadjes en fijngesneden munt door het zout geroerd zorgen voor een heerlijk aroma en naast de meerwaarde van het zout profiteer je tevens van de goede kwaliteiten van de planten.

Daarnaast word je blij van de heerlijke geur.

Rozenblaadjes met lavendel, munt, of andere kruiden, experimenter en ervaar het in je bad of voeten-bad.

Doe een flinke portie in een panty, knoop deze dicht en hang hem in je badwater. Knijp erin om de inhoud sneller te laten oplossen; zo voorkom je tevens dat je later allemaal bloemen- en plantenresten op moet ruimen. Wie geen bad heeft kan in elk geval zijn of haar voeten verwennen.

Tandenpoetsen

We zijn gewend om bij het tanden poetsen gebruik te maken van tandpasta.

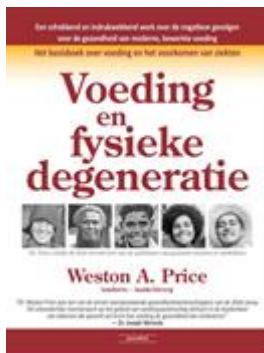
De fluorhoudende tandpasta's kun je het beste met een grote boog omzeilen. Fluor is een industrieel afval, zwaar giftig en de andere hulpstoffen zijn eveneens het overdenken waard. In dit geval is het precies hetzelfde verhaal als wanneer we de tubes en flessen bekijken van de zogenaamde huidverzorgingsproducten. Alle hulpstoffen met moeilijke namen die slecht te lezen zijn, kunnen we het beste vermijden.

Daartegenover staan de tandpasta's in de natuurwinkels; vele drogisterijen verkopen deze merken ook.

Maar daar plaatsen we de kanttekening bij dat de glycerine in dergelijke producten een laagje om de tanden legt waardoor de mineralen en spoorelementen niet meer worden opgenomen.

Er is een heel simpele oplossing om dit allemaal te vermijden.

Zet voor elke persoon in huis twee kleine glazen potjes neer met in het ene potje kokosvet en in het andere het grove Keltisch zeezout.



Doe er een stickertje met de naam op en ieder heeft zijn eigen tandenpoetssetje.

Doe de tandenborstel eerst even in het kokosvet en daarna in het zout. Zo blijven er korrels kleven en samen zorgt dit voor een gezonde mix om je tanden te poetsen.

Het kokosvet is antibacterieel en antiviraal, kortom anti alles wat we willen vermijden.

Het zout schenkt ons 84 mineralen en spoorelementen; de combinatie zorgt ervoor dat het gemakkelijk poetsen is en we slaan vele vliegen in één klap.

Het is een fabeltje dat tandglazuur niet meer aan zou kunnen groeien, juist door dit zout gebeurt dat wel.

Je tanden worden gladder, tandsteen verdwijnt en wie verder denkt, ziet dat dit de basis is van moeder natuur.

Natuurvolkeren hadden perfecte gebitten door de voeding die zij aten, wanneer zij niet beïnvloed waren door andersdenkenden die alles in onbalans brachten.

Zolang er geen negatieve invloeden door derden waren aangebracht dan was het met de gezondheid van die volkeren niet slecht gesteld. Zij hadden geen tandenborstels, flosdraad, stokers en de rest wat tegenwoordig standaard aangeraden wordt.

Elektrische tandenborstels al helemaal niet en van tandpasta in een tube waarvan de verpakking mogelijk ook giftige stoffen achterlaat hadden ze helemaal nog nooit gehoord.

Toch waren hun gebitten vele malen sterker, beter en mooier dan die van ons allen bij elkaar in deze zogenaamde moderne tijd met tandartspraktijken bij de vleet en de zogenaamde verplichte halfjaarlijkse controles met het gevoel of ze tijdens de controle de gaten in je gebit willen prikken.

Beugels zijn 'hip' lijkt het wel en de problemen worden alleen maar groter.

Gaan we terug naar de natuur, naar het oergevoel dan moeten we toegeven dat kokosvet en Keltisch zeezout gecombineerd ons meer schenken dan al die goedbedoelde troep in tubes, geleverd door fabrikanten die maar op één doel uit zijn. En dat is winst maken.

Weston A. Price (1870 - 1948), tandarts en kaakchirurg in de jaren dertig van de vorige eeuw, heeft geheel onafhankelijk een zelf gefinancierd wetenschappelijk onderzoek verricht naar de invloed van ons 'westerse' voedsel op ons gebit.

Hiervoor bezocht hij veertien natuervolken en bestudeerde de verandering van hun kaak en gebit, voor en na de introductie van het bewerkte voedsel.

Vanuit zijn vakgebied keek hij in eerste instantie naar kaak en gebit maar zijn onderzoek werd uitgebreid naar het hele lichaam.

Hij constateerde toen al een degeneratie van het gehele skelet. Hoe is het tegenwoordig met ons gesteld?

	Hij heeft zijn bevindingen vastgelegd in een boek met de titel: <i>Voe-ding en fysieke degeneratie</i>⁴. Keltisch zeezout is een zeer veelzijdig product, dat als een rode draad door je dag loopt wanneer je voor al deze handreikingen open staat. Over dit zout valt heel veel te vertellen. Wie daar nog meer over wil weten kan kijken op de site van de uitgever: www.succesboeken.nl. Tik in de zoekfunctie: 'Keltisch zeezout' in.
	 The image shows a large, white, textured bag of sea salt standing on grass next to a clear glass bottle filled with a light blue liquid. The bag has a label with the text 'Gros Sel Marin du pays Guérandais' and 'La Salorge de Bérigo'. The background is a rustic brick wall.
	Anneke Bleeker www.project7-blad.nl

⁴ Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012; Klik op het boek om een passage te lezen en om het te bestellen

Recept voor: Decembersalade



Zevenblad



Veldkers



Paarse dovenetel



Alle ingrediënten

Inleiding:

December 2017...

Er heeft al een behoorlijk pak sneeuw gelegen, bij ons in elk geval wel, maar aan dat wat we nog kunnen scoren kun je dat niet zien.

	Zevenblad, veldkers en paarse dovenetel uit eigen tuin geoogst en verwerkt over een kropje sla samen met een fijngesneden uitje.
Ingrediënten:	een krop babysla (maar elke slasoort is goed) een uitje (zeer fijn gesneden) een hand jong zevenblad een aantal plantjes veldkers wat topjes paarse dovenetel – inclusief bloempjes
Werkwijze:	Was de sla en snijd deze in smalle reepjes. Doe de sla dan in een slaschaal. Verdeel het fijngesneden uitje door de sla. Pluk de blaadjes zevenblad los en verdeel deze over de sla. Doe dit ook met de topjes dovenetel. Was de veldkers goed onder stromend water. Zo verwijder je alle aarde die tussen de dichte worteltjes zit. Snijd dan het wortelkluitje van het plantje en verdeel de blaadjes over de sla.
	Anneke Bleeker www.project7-blad.nl

Blad van speenkruid, veldkers en zevenblad...

Speenkruid... Het kan gebeuren dat je dit gewas in december alweer kunt waarnemen.
Veldkers laat zich ook nog volop zien en wij kunnen nog steeds blaadjes zevenblad scoren.



Speenkruid



Veldkers



Zevenblad

Alle drie soorten op een stokbroodje bij een kopje pompoensoep, waar veldkers en zevenblad op het laatste moment aan toegevoegd is, gewoon in het kommetje net zoals je dat met peterselie doet.

Heerlijk!

Speenkruidblad is eetbaar tot de planten volop gaan bloeien.
Speenkruid staat bekend om zijn hoog vitamine C-gehalte.

Trouwens wat dat betreft blijft veldkers ook niet achter, van waterkers is bekend dat als een volwassen persoon 1 ons per dag eet hij of zij zijn volledige vitamine C-behoefte heeft.

We eten dagelijks geen ons waterkers, maar als toelichting is het wel leuk om te weten. Ook alle familieleden zijn niet te versmaden en gezond, dus ook de veldkers die velen in de eigen tuin hebben staan, zonder te weten hoe smakelijk dit plantje is en hoe dichtbij je superverse gezonde gewassen hebt groeien.

Zevenblad doet wat dat betreft ook mee, zevenblad barst eveneens van de vitamines, mineralen en spoorelementen.

Leuk om nog te vermelden is dat speenkruid de voorloper van de voedingssupplementen is. De knolletjes, lijkend op speentjes, werden ten tijde van de VOC al gebruikt om hun hoog gehalte aan vitamine-C.

Je kunt de speentjes roosteren en over een salade strooien, maar een aantal vers mee verwerken in een maaltijd kan ook. Zij hebben wel een specifieke smaak, dus experimenteer eerst voor je overmoedig een maaltijd rijkelijk gaat voorzien van deze gezonde knolletjes.

De blaadjes van de drie verwerkte gewassen geven allemaal een heerlijke toevoeging aan een maaltijd en hoe simpel kan het zijn om zo even wat toe te voegen zonder je hoofd te moeten breken over een culinair hoogstandje?

Alleen maar toevoegen en genieten!

De natuur om ons heen schenkt ons ongelooflijk veel!

En... alles wat in je nabijheid groeit heb je nodig!

Hoog bezemsteel gehalte?

Kijk maar eens in de boeken van Mellie Uyldert, Klazien uit Zalk of Maria Treben.

Deze dames leven helaas niet meer maar hebben hun sporen ook achtergelaten.

En... dan is het 'opeens' heel gewoon wat wij verspreiden want 35.000 jaar geleden wist men het ook al.

De groenten, kruiden en eetbare bloemen groeien om ons heen en de mens heeft er een commercieel verhaal van gemaakt via grootwinkelbedrijven, gemanipuleerde gewassen en het verbannen van brandnetels, zevenblad en nog heel veel meer soorten.

Ook veldkers zul je nooit in een groentewinkel tegenkomen, maar wel zijn familie de tuinkers en waterkers.

Speenkruid, een uitgelezen gewas om in deze tijd van het jaar toe te passen in gerechten maar niet te koop.

En tegen zevenblad heeft de industrie zelfs een speciaal gif gemaakt om te bestrijden.

Hoe bizar is het?

Bizar!

Daarom een ode aan de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen, gratis en voor niets te scoren!

Iedereen kan gezond eten, ook zij die menen dat niet te kunnen omdat hun omstandigheden niet rooskleurig zijn.

Alles wat we zelf kunnen oogsten kost alleen een beetje moeite en ja, je moet het willen uitvoeren en/of leren toe te passen.

Daarom ook 'Wandelende studiegroepen' bij Project7-blad.

Middels deze groepen kun je zesmaal per jaar een dag op pad en leer je samen wat er allemaal groeit en bloeit wat we kunnen scoren voor in de keuken.

Voor wie graag de praktijk wil ervaren kan zich aansluiten bij één van de studiegroepen, per voorjaar 2020 weer bij de 'Wandelende' studiegroepen en door samen kennis te delen zul je ervaren dat het toevoegen van 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen spelenderwijs gaat als het je interesse heeft.



Drie keer 'wild'



Als toevoeging op een broodje...



...of in de soep

Wij streven er naar meer bekendheid te geven aan dat wat eetbaar is en voor onze voeten groeit, in onze tuin groeit, in het bos groeit, in de weilanden groeit, in de bermen groeit, tussen de tegels groeit en gewoon overal groeit.

Plukken we overal?

NEE!

We letten wel op.

We plukken niet naast weilanden waar men mest injecteert, waar men gif spuit, niet langs snelwegen, niet waar auto's vaak stilstaan en hun motor laten draaien, denk aan kruispunten bij stoplichten.

We plukken niet langs spoorrails, maar het is wel een feit dat overal van alles groeit wat eetbaar is.

Aan ons om ons gezonde verstand te gebruiken WAAR we plukken.

En... laat het zevenblad in je tuin toe, de Romeinen hebben het niet voor niets aan het begin van onze jaartelling over Europa verspreid om te zorgen dat de soldaten en iedereen die daar woonden voldoende voedsel kon oogsten.

Eet smakelijk!

Anneke

Zie voor de groepen op: www.project7-blad.nl

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 sprekersters 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 een vaste dag - 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 'wandelande' 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

Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Teksten: Anneke Bleeker, Frank Bleeker, Marja Frederiks

Foto's: Anneke Bleeker

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief?
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Deze Nieuwsbrief standaard ontvangen?

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl



Niet eetbaar, maar wel heel erg mooi! (Foto: Anneke Bleeker ©)