

Project 7-blad Junior NIEUWSBRIEF



Vierde jaargang

Nummer 11 - NOVEMBER 2019



“De bonte specht eet een hapje mee”

Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud van deze Nieuwsbrief:

Bladzijde	1	Kop en inhoudsopgave
Bladzijde	2	Voorwoord – Barbera Smit
Bladzijde	3	Wat groeit daar rondom mijn hortensia – Piteke van der Meulen
Bladzijde	5	Gratis mindful natuuractiviteit voor kinderen – Nicole IJzermans
Bladzijde	6	Haver – Marja Frederiks
Bladzijde	7	Optimistisch blijven in de herfstmaanden – Geertje Swart
Bladzijde	10	Insectenvriendjes – Anneke Bleeker
Bladzijde	12	Vogels in de tuin – Anneke Bleeker
Bladzijde	15	Citroen-sinaasappeldrank – Anneke Bleeker
Bladzijde	15	Kastanjesoep – Anneke Bleeker
Bladzijde	18	Slotfoto
Bladzijde	18	Colofon

Voorwoord

Terwijl ik met de nieuwsbrief bezig ben is het een donkere en triestige dag en het is mistig, terwijl van morgen nog wel even de zon geschenen heeft. Ik heb het licht aan overdag, anders zie ik niet wat ik typ 😊. De donkere dagen van het jaar. Nog een maand en dan hebben we alweer de kortste dag van het jaar en beginnen de dagen weer te lengen zoals dat zo mooi wordt genoemd.



Het is de tijd van het jaar dat we binnen zitten, kachel aan, kaarsjes aan en uitkijken naar de feestelijke decembermaand met Sinterklaas, Kerstfeest en Oud en Nieuw. Ook tijd om aan de vogels te denken, het zijn korte dagen dan hebben ze minder tijd om voedsel te vinden en kunnen ze wel wat hulp gebruiken vooral als het buiten ook een stuk kouder wordt. Daarbij is het ook gezellig als je de vogels naar je tuin haalt. Ze vliegen af en aan om zichzelf van lekkers te voorzien en als je een tuin hebt pikken ze ook het nodige van de bomen en uit de bodem zolang het niet vriest.

Anneke deelt een bijdrage over vogels in de tuin en verantwoord vogelvoer. Superleuk om zelf vetbollen voor vogels te maken of in kopjes en deze op te hangen. Ziet er geweldig uit.

Er is weer genoeg te lezen in deze junior. Naast vogels in de tuin deelt Anneke een bijdrage over insectenvriendjes en deelt ze een aantal recepten. Piteke dacht: 'wat groeit daar toch naast mijn hortensia' en Marja heeft het deze maand over haver, iets met het paard van Sinterklaas??

Geertje beschrijft een groep bloesemremedies met de naam 'vind hoop en geluk', toepasselijk voor de donkere tijd van het jaar. En voor de junioren van 7 tot 12 jaar is er in West-Brabant op 4 januari een gratis mindful natuuractiviteit. Een activiteit om te ontladen na alle drukte van de decembermaand en mooi voor de scholen weer beginnen.

Ik wens jullie weer veel leesplezier en tot de volgende maand.

Barbera

Reageren op deze nieuwsbrief?

barbera@project7-blad.nl



Foto's gemaakt in een herfstig en mistig Heempark in Heeg

Wat groeit daar rondom mijn hortensia?

Op mijn terras staat een hortensia in een speciekuip.

Daar rondom groeien wilde planten.

Deze planten raakten in bloei.

Ik zag heldergele bloempjes verschijnen en wilde weten wat het waren.

Met behulp van een plantenapp ontdekte ik dat ik allemaal **Stinkende Gouwe**, of te wel; **Chelidonium majus** heb staan.

Het is een algemeen voorkomende vaste plant, uit de papaverfamilie.

Hij heeft kleine, gele bloemen en bladeren die wel een beetje op eikenbladeren lijken.

De stinkende gouwe bevat oranje-geel melksap en groeit vooral langs heggen en op ruige plaatsen.

De plant wordt ook wrattenkruid genoemd en komt voor van het Middellandse Zeegebied tot ver in Scandinavië en in Midden- en Noord Azië.

De bloem is heldergeel en is zo'n 2 cm breed.

Er zijn twee kelkbladeren, vier kroonbladeren en veel meeldraden en een stamper. Twee tot zes bloemen vormen een los scherm.

De bloei is van april tot in de herfst.

Het blad is oneven geveerd of diep ingesneden en grof gekarteld.

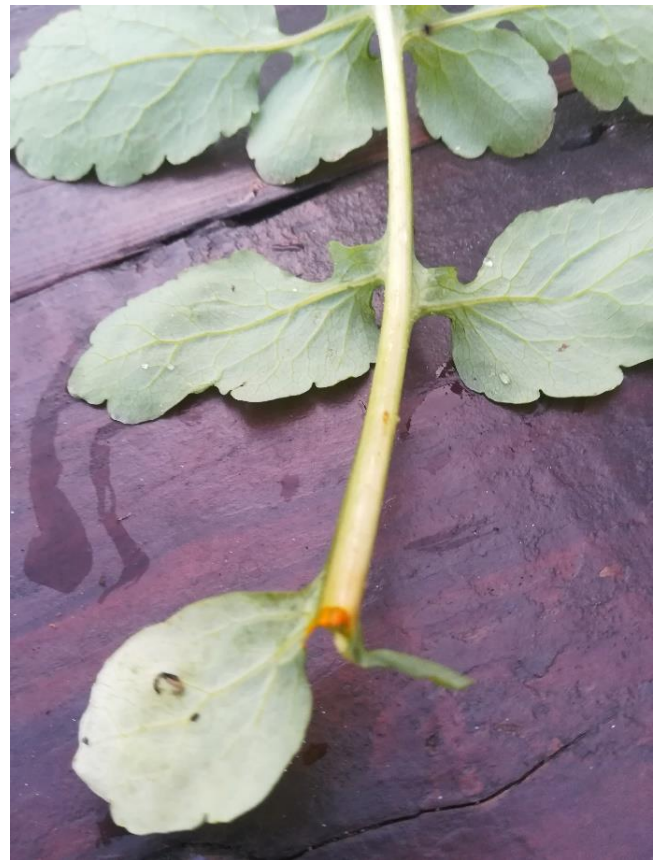
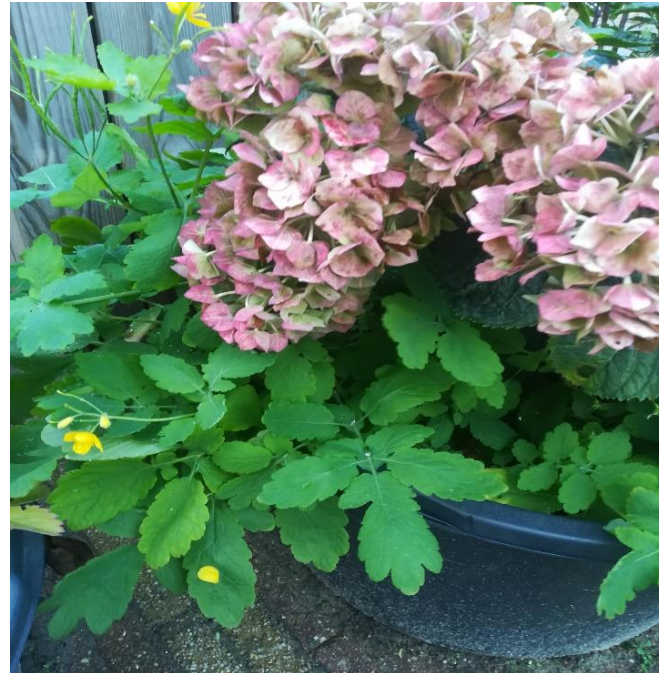
Er zijn 5 of 7 deelblaadjes.

De vrucht is een hauw van 2 tot 5 cm lang.

De zaden worden door mieren verslept omdat er een vettige witte zaadsluier (mierenbroodje) op zit waar ze dol op zijn.

Hebben de mieren ervoor gezorgd dat ik nu allemaal stinkende gouwe heb staan?

Wel een leuk idee, toch?





Foto's gemaakt op 2 november 2019

Volgens de Middeleeuwse **signatuurleer** kon de plant bij galklachten toegepast worden vanwege zijn gele kleur van het melksap en de vorm van de bladeren.

Stinkende gouwe werd als geneeskruid ook gebruikt bij onder meer oogziekten. Het gele sap werd ook bij wratten ingezet. De plant bevat giftige alkaloïden en de isochenolide alkaloïde is verantwoordelijk voor de geeloranje kleur van het sap. De plant bevat etherische oliën en saponine.

Vergiftiging met de sappen kan worden omschreven als een morfinevergiftiging.

In de fytotherapie wordt de plant gebruikt in de vorm van tinctuur

De geneeskracht van stinkende gouwe

Vroeger dacht men dat de Messias de kop van een slang had verpletterd en uit het bloed dat hierdoor ontstond groeide de stinkende gouwe.

Het roodgele melksap van deze plant is zwak giftig en geneeskrachtig.

Het irriteert op de huid maar verwijdert wratten en likdoorns.

Stinkende gouwe werd in de Middeleeuwen op het hoofd van een zieke gelegd om te kijken of hij zou genezen.

Wanneer de zieke ging huilen dan zou de genezing intreden, ging de zieke zingen dan was de dood nabij.

Daarnaast werd stinkende gouwe samen met het hart van een mol in de jaszak gedragen. Op deze manier was men beschermd tegen narigheid en kon men elke vijand overwinnen.

Piteke van der Meulen



Afdeling west-brabant

GRATIS MINDFUL NATUURACTIVITEIT voor kinderen

De decembermaand komt eraan. De laatste maand van het jaar. Een maand van feestdagen en veel activiteiten op school en thuis.

Een leuke periode, maar ook één met een overdaad aan prikkels. Vooral voor gevoelige kinderen.

Veel kinderen worden druk, voelen zich angstig/nerveus, krijgen buikpijn of slapen/eten slecht.

Het is dan ook belangrijk dat ze tijdig kunnen ontladen en ont-prikkelen en de natuur is hier helpend bij.

Daarom organiseer ik als mindfulnesstrainer en kindercoach een natuurmindfulnessactiviteit voor kinderen die behoefte hebben aan meer rust.

Samen gaan we onderzoeken hoe je in de natuur jezelf kan ont-prikkelen en hoe je weer meer rust in jezelf kan vinden.

Voor de (klein)kinderen van onze groep project7blad bied ik deze wandeling gratis aan op **zaterdag 4 januari 2020 van 14.00-15.30 uur in Halsteren bij Fort de Roovere.**

Er is plek voor max. 8 kinderen in de leeftijd 7-12 jaar.

Aanmelden kan per mail nicoleijzermans@gmail.com, ook voor meer info of vragen.

Het duurt nog even, maar ik heb er zin in!

Ik zie je graag

Haver- Avena Sativa

Ik ga over haver vertellen en weet je hoe ik daartoe kwam? Mijn gedachten gingen naar het naderende Sinterklaasfeest en het paard van Sinterklaas. Toen bedacht ik me dat paarden gek zijn op haver en er energie van krijgen.

Dat kan een Sinterklaaspaard goed gebruiken in de drukke Decembermaand, ha ha ha, zodoende dus.

De Latijnse naam van haver is Avena Sativa en het behoort tot de grassenfamilie oftewel Gramineae.



Bij Haver denk ik dus aan paarden maar wie schetst mijn verbazing... de naam wijst meer in de richting van schapen en vogels.

Avena is afkomstig uit het Sanskriet en is afgeleid van 'avi' – schaap of 'avasa'- schapenvoedsel. In het Latijn betekent 'avi' vogel en 'sativa' gekweekt.

Gekweekt schapenvoer of vogelvoer dus. Maar Haver is niet alleen voer voor schapen, vogels of paarden het is voor ons mensen ook heel gezond.

Al in het Bronzen tijdperk was Haver een voedingsgewas voor mens en dier en pas veel later werden de geneeskrachtige eigenschappen ontdekt. Wij kennen haver allemaal wel, neem de havermout, havermeel, havervlokken en zemelen. Het is vaak

te vinden in de muesli en er worden koekjes van gebakken.

Dit zijn allemaal producten die gemaakt worden uit of van de haverkorrel.

Medicinaal wordt er van Haver tinctuur gemaakt en dan wordt de hele plant gebruikt net na de bloei.

Oorspronkelijk komt Haver uit Zuid-Europa maar in de Noordelijke streken zoals Nederland, België, Ierland, Schotland en Scandinavië gedijt het heel goed. Dat komt omdat Haver water en luchtvochtigheid nodig heeft.

Haver houdt van een waterdoorlatende bodem, maar onder niet perfecte omstandigheden groeit hij ook. Behalve in de schaduw, dan doet de plant het niet.

Haver is een éénjarig zomergewas en kan wel meer dan een meter hoog worden. Het is een graansoort en behoort tot de grassenfamilie. Haver is wel de plant die werkelijk het meest op gras lijkt. Het heeft een smalle, gladde, holle stengel die heel beweeglijk en sterk is. Hij beweegt met de wind mee en breekt niet.

De signatuurleer vertelt ons dat haver je helpt om soepel en veerkrachtig te zijn of te worden. De signatuurleer is een niet-wetenschappelijke theorie die inhoudt dat uiterlijke kenmerken van (met name) planten die overeenkomsten vertonen met delen van het menselijk lichaam, aanwijzingen geven over de delen van het menselijk lichaam waarvoor deze gebruikt kunnen worden.

Net als gras heeft Haver smal, lancetvormig blad. Het is grijsgroen van kleur en voelt aan beide zijden ruw aan. Dit is een teken dat er veel silicium in zit. Silicium werkt versterkend en opbouwend voor kraakbeen, huid, haren en weefsels.

Haver bloeit van Juni tot Juli en heeft dan lange dunne pluimen die sierlijk naar beneden hangen.

Aan het eind van de zomer bevatten de aren goudgele zaden. De haverkorrels zijn omgeven door kafjes en hangen losjes twee aan twee aan een steeltje dit in tegenstelling tot andere graansoorten zoals tarwe, gerst en rogge waar de graankorrels dicht op elkaar gepakt in een aar bovenaan de stengel groeien.



Haver heeft voor de mens verwarmende en voedende eigenschappen. Het is rijk aan vitaminen en mineralen maar ook aan slijmstoffen. En slijmstoffen zijn goed voor onze slijmvliezen.

Havermoutpap is gezonde voeding voor kinderen in de groei en mensen die zwaar lichamelijk werk doen uuhhhmm wanneer je niet zo hard hoeft te groeien of zwaar werk doet is havermout ook goed voor je hoor 😊

De smaak is zoet en zacht en wordt goed verdragen door maag en darmen. Heb je echter een gluten allergie neem dan geen Haver want het bevat wel gluten.

Haver is belangrijk voor de groei en vitaliteit van de mens. Het bevordert uitscheiding, versterkt de stofwisseling, werkt op de reflexen en het geheugen, stimuleert helder denken en een diepe slaap.

Er wordt wel gezegd dat je door het eten van Haver, zo sterk wordt als een paard!! En daar zijn we weer bij het paard aangekomen 😊

Marja Frederiks

Foto's Anneke Bleeker©

Optimistisch blijven in de herfstmaanden

De vorige keer heb ik beloofd meer te vertellen over de groepen waarin de Bachbloesemremedies zijn verdeeld. Er zijn zeven groepen.

Aangezien de dagen korter worden en het snel donker wordt, wil ik eerst beginnen met de groep "vind hoop en geluk".

Daaronder vallen de remedies die gaan over moedeloosheid en wanhoop. Immers, in deze periode met minder daglicht heb je de kans je wat depri te gaan voelen.

Mensen die veel behoefte hebben aan zonlicht kunnen daar last van krijgen. Zelf ben ik ook meer een fan van de lente en zomertijd, maar ik ben dan ook sterrenbeeld Leeuw en een vuurteken.

De eerste die voorbijkomt is **Larch (de Lariks)**. Dat is een dennennaaldenboom. Deze wordt ingezet bij faalangst. Denk daarbij maar aan examens of het doen van een presentatie voor de klas of groep.

Het onderschatten van je eigen (vaak) uitstekende kwaliteiten en denken dat anderen tot meer in staat zijn dat jezelf. Larch laat je weer meer van jezelf zien en vermindert angst om fouten te maken. Je durft ook weer meer risico's te nemen.



Larch geeft zelfvertrouwen

Dan hebben we **Oak (de eik)**, die ken je vast wel. Dat is een remedie voor mensen die last hebben van spanningen en vermoeidheidsklachten.

Dat kan een patroon zijn wat zich door de jaren heen ontwikkeld heeft. Het vermogen om rustig af te wachten is kwijtgeraakt.

Dat kunnen emotionele of lichamelijk spanningen zijn. Het zijn ook mensen die zo sterk zijn en doorwerken tot over hun grenzen. Denk maar aan een burn-out. Oak geeft vertrouwen in natuurlijke groei-processen en je doet nieuwe energie en inspiratie op.



Oak geeft kracht

Crab Apple (de wilde appel), *an apple a day keeps the doctor away* (een appel per dag houdt de dokter buiten de deur). Deze remedie reinigt op zowel lichamelijk als geestelijk vlak. Het is een goede remedie voor mensen die erg gevoelig zijn voor allerlei externe invloeden, in het bijzonder op

energiegebied. De hooggevoelige mensen. Je kunt je onrein voelen, terwijl dit niet zo is. Of vinden dat er iets aan je uiterlijk mankeert.

Crab Apple bevordert de natuurlijke weerstand.

(Je kunt hem zelfs inzetten in de tuin bij schimmels en insecten door hem aan het water toe te voegen).



Crab Apple helpt bij zelfacceptatie

Dan een speciale, dat ook wel troostbloempje wordt genoemd. **Star of Bethlehem (vogelmelk)**, een remedie voor mensen die diepbedroefd zijn in een situatie die hen tijdelijk zeer ongelukkig maakt.

Maar ook tegen de schok van slecht nieuws, na een ongeluk of verlies van dierbaren of dierbare spullen (denk maar aan een brand die het huis met alles erin heeft verwoest). Tijdelijk ontroostbaar zijn. Ingezet bij de gevolgen van geestelijke of lichamelijke trauma's.

Bewuste trauma's, die je je kunt herinneren, maar die niet verdwijnen door er over te praten. Star of Bethlehem stimuleert een herstel op onbewust en bewust niveau en heeft een sterk verzachtende werking.



Star of Bethlehem geeft troost.

De bindwilg, weer een boom, met de naam Willow als remedie. Voor mensen die tegenslag krijgen en dit niet zonder klagen accepteren. Geneigd om hun agressie en gevoelens van onvrede op te zouten.

Krampachtig vasthouden aan negatieve gevoelens die vast gaan zitten in hun energieveld, waar ze verstorend werken op de doorstroming van de levensenergie. Ze kunnen krampverschijnselen krijgen. Je zwaarmoedig voelen en medelijden met jezelf hebben...

Willow geeft de mogelijkheid om negatieve emoties te uiten en dan los te laten. Het verwerkt ook gevoelens van wrok en haat. Willow en de naam zegt het al zorgt ervoor dat je gewilliger wordt. Het laten hangen van de takken.



Willow geeft positivisme.

Elm (Veldiep) wordt ook het wel het therapeutenmiddel genoemd. Een boom uit de iepenfamilie. Het zijn mensen die hun levensroeping volgen en hopen in staat te zijn iets belangrijks te doen.

Vaak voor het welzijn van de mens. Als ze te veel verantwoordelijkheid op de schouders hebben genomen kunnen ze hun taak tijdelijk te zwaar vinden.

Het is ook een remedie die, als je hem inneemt, even laat voelen hoe moe je werkelijk wel niet bent.

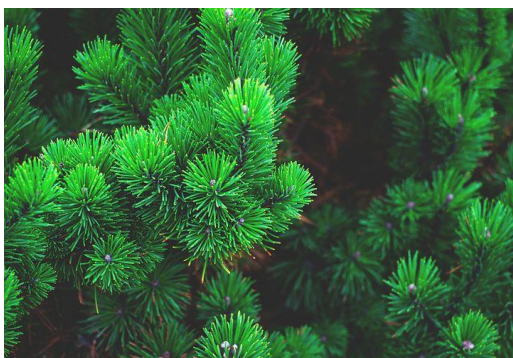
Gewoon je daaraan overgeven en de remedie zijn werk laten doen. Met Elm krijg je een betere balans tussen inspanning en ontspanning. Je ziet de dingen meer in perspectief en het vermindert stress en prestatiedrang.



Elm geeft ondersteuning.

De grove den, is de remedie Pine. Heeft te maken met schuldgevoelens. Niet of onvoldoende voor jezelf opkomen en jezelf vaak weinig gunnen. Anderen op een mildere manier beoordelen dan jezelf. Daarbij het risico lopend door anderen in een hoek te worden gedrukt.

Veel zelfkritiek. Zelfs de verantwoordelijkheid op je nemen wanneer een ander een vergissing of fout maakt. Pine stimuleert een gezonde vorm van eigenbelang en zelfbehoud.



Pine brengt zelfvergeving.

Dan komen we aan bij de laatste en dat is **de tamme kastanje, Sweet Chestnut**.

Dit is een goede remedie voor mensen die in een belangrijke overgangsfase verkeren. Innerlijk zijn ze aan verandering toe, maar ze durven het oude nog niet los te laten. Ze klampen zich uit angst voor onzekerheid vast aan bestaande systemen, waardoor er extra spanning ontstaat. Niet vertrouwen dat een nieuwe situatie gunstiger kan zijn dan het oude. Sweet Chestnut leert je met de levensstroom mee te zwemmen. Ingrijpende veranderingen aan te gaan en verminderen van angst en wanhoop.



Sweet Chestnut geeft bemoediging.

En hoe weet je nu welke remedie je op welk moment nodig bent? Zelf doe ik dat door contact te maken met het energieveld van een persoon en via de pendel worden de flesjes aangewezen.

Soms is 1 remedie voldoende, soms meerdere en soms mogen ze niet allemaal tegelijk worden ingenomen. Dat is werken via je

intuïtie. Ben je nieuwsgierig daarnaar? Ik geef er **workshops** in.

De volgende keer behandel ik de groep: “Je zorgen overwinnen”.

Liefs, Geertje

Helen op Natuurlijke Wijze in Sneek

Insectenvriendjes...

Insecten, denk aan torretjes, spinnen en allerlei kleine diertjes die meestal alleen opvallen als ze met meerderen zijn, zo klein zijn ze, leven in grote aantallen in de natuur en dus ook onze tuinen.

Deze beestjes kruipen onder tegels, tussen kieren bij tegels, in gleuven, in holletjes, in hout, in rottende boomstammen, in van alles en nog wat.

Til maar eens een bloempot op die in de tuin staat, of verplaats een tegel en soms weet je niet wat je ziet... zoveel diertjes.

Als het kouder gaat worden kiezen zij ook veilige plekjes waar ze kunnen verblijven en daar kunnen we ze ook bij helpen.

Omgekeerde bloempotjes, van die rode terracotta bloempotjes gevuld met stro, hangend aan takken van bomen of op andere plekjes vinden deze kleine tuinbewoners fijn.

Maar er zijn ook leuke, grappige tuindecoraties voor te koop en zo liepen wij vorig jaar in de herfst letterlijk tegen deze gezellige poppetjes aan.



De dame die ze maakte gaf aan dat ze ook tegen vorst kunnen dus we laten dit gezellige stel mooi in de tuin staan.
In plaats van stro gebruikte ik kokostouw, een aantal stukken bij elkaar, dubbel vastgebonden met een stukje sisaltouw op een ijzeren staaf.

Op het dikke gedeelte blijven de popjes staan, ze mogen er natuurlijk niet afwaaien want dan kunnen zij stuk vallen.

Het touw een beetje 'losgemaakt' maar verder is dat snel bekeken door de invloed van het weer.

De insecten kunnen tussen het touw onder de popjes kruipen.

In het voorjaar zullen we alleen niet vreemd opkijken als de vogeltjes het touw verder uitpluizen en laten verdwijnen want dan zijn zij hun nestjes aan het bouwen en kokostouw is ideaal voor hen.

Vooruit maar, de vogels en de insecten wonen hier en tolereren ons. 😊

Anneke



Een potje voor oorkruipers



Een insectenhotel

Vogels in de tuin...

Vogels in de tuin, we blijven ernaar kijken. Iedere dag krijg je een gratis voorstelling; het fladdert, ze eten - of liever gezegd: veelal schrokken zij, maken ruzie, want stel je voor dat de één een korrel minder heeft dan de ander, maar leuk dat het is om naar te kijken.

In de leibomen voor onze ramen hangen verschillende voederkorven in de vorm van grote eikels. Dat staat heel gezellig en het is een drukte van belang.



In deze korven presenteren we speciale pinda's voor vogels.

Daartussen hangt ook een bol met een speciale korf erin voor vetbollen. De mezen en andere kleine vogeltjes kunnen door de spijltjes van de bol naar het midden gaan om het vet met de zaden op te smikkelen. Het idee is dat grote vogels de kleine vogels dan met rust laten; zij kunnen de vetbollen niet slopen.



Nu komt er ook dagelijks een specht bij ons, hij woont vast in de tuin of in de buurt want ook vorig jaar liet hij zich al steeds zien en het duurde niet lang of er waren er zelf twee.

Deze specht is slim en pikt de kruimels aan de onderkant van het vet met de zaden weg.

Alles wat de mezen laten vallen en op het onderste plateautje valt kan de specht precies pakken.

Van ons mag dat natuurlijk, de specht moet ook eten.

De mezen kunnen ongelofelijk ruzie maken. Het zijn net mensen!

Er hangt voer genoeg maar tjonge wat zijn ze bang te kort te komen. Mezen met een blauw 'petje' op hun kopje zijn pimpelmezen en met een zwart 'petje' zijn koolmezen.



Het zijn net petjes op hun kopje. Koolmezen zijn ook groter dan pimpelmezen.

Maar... ze blijven schattig om te zien, 'hoog aaibaarheidsgehalte' zeggen wij dan.

Vogels in de tuin zorgen voor gezelligheid. Je ziet ze ook zaden uit uitgebloeide bloemen pikken.

Wij kopen wel verantwoord voer, dat wil zeggen: speciaal pinda's voor vogels, meelwormen en de vetbollen zijn biologisch. Voorgaande jaren maakte ik zelf het vogelvoer.



We smolten dan biologisch ossenwit en/of kokosvet, deden zaden in een kopje of een mok, goten daar het gesmolten vet bij en plaatsten meteen een takje tegenover het oor van de mok of het kopje zodat de vogels daarop kunnen staan.



Dit was een zelf bedacht idee van mij, al enige jaren geleden en tot mijn verbazing zag ik dit exact terug afgelopen week in het blad 'Landidee'.

Kijk... dat is leuk. 😊 Zaaïen, zaaïen en zaaïen en dan zul je ook eens oogsten!

Want het is fijn als meer mensen bewust aandacht schenken aan de vogels en goed voedsel presenteren.



De vetbollen die we op vele plaatsen kunnen kopen zijn vaak gemaakt van verkeerde vetten en wijzelf willen ook graag gezond eten. Toch?

Als vetbollen in de zomer nog steeds als vetbollen liggen dan wil dat zeggen dat er iets is toegevoegd of uitgehaald om het vet hard te houden. Dan kun je dat vergelijken met koekjes voor onszelf in de supermarkt waar ook verkeerde vetten in verwerkt zijn.

Dit jaar heb ik dus nog geen vogelvoer gemaakt maar wij zagen biologische vetbollen in een winkel liggen en deze kochten we met plezier.

Vandaar dat de mezen en de specht op de foto genieten van vetbollen.

Verantwoord! 😊 Goed gevoel!



Wie weet smelt ik nog wat vet maar voorlopig kunnen we ons in elk geval redden

met biologische vetbollen, pinda's, zonnepitten, meelwormen en gemengd zaad. De vogels genieten hier dat het een lieve lust is en wij van hen.



Waar we ook op letten is dat de muizen er niet bij kunnen komen. Behalve wat in terracotta bakjes in vogelhuisjes ligt, je kunt niet helemaal alles voorkomen, de muizen zullen vast tegen het hout op lopen, maar verder kijken we wel hoe we iets ophangen.



Muizen zijn ook dieren en moeten ook leven, helemaal waar, maar zij mogen toch ook zelf op pad gaan! 😊
Hoewel, we weten dat ze ook meegenieten. En dat is ook wel weer grappig natuurlijk.
We wonen tegen het bos aan en dan ontdek je er echt niet aan dat er van alles op af komt.
In de bossen leven ook reeën, zij komen (nog) niet in onze tuin.

En verder zijn er natuurlijk de nodige kleine andere dieren als spinnen, pissebedden, orenkruipers en van alles en nog wat. Het lijkt hier wel een diertuin.
Maar dat zal het bij jullie ook zijn als je een eigen tuin hebt en anders moet je maar eens opletten in je directe omgeving. Overall beestjes en dat hoort ook zo. Beestjes zorgen ook voor het juiste evenwicht in de natuur.



O ja, zou ik bijna vergeten te vertellen. Egels zijn hier natuurlijk ook. Een paar jaar geleden struikelde ik er nog over eentje. Wie nu van wie schrok weet ik niet, ik schrok van de ronde stekelbal tussen mijn enkels en de egel schrok natuurlijk geweldig van zijn vlucht door de lucht al was het laag bij de grond.
Tja... ik liep in het donker over het pad naar achteren waar het nog donkerder was en zo kan het gebeuren dat je niet ziet waar je op kunt stappen.

Kikkers en padden, ook van die dieren in de zomer waar je op moet letten. Vooral als je de planten in het donker water geeft. Ja, tuinieren is één, maar alles wat je erbij krijgt is twee. 😊

Maar nu genieten we volop van alle vogels, of zij nu vechten of niet, al dat gefladder is geweldig. Ook het roodborstje laat zich af en toe zien, evenals vinkjes en groenlingen, winterkoninkjes, spreeuwen en merels. Maar... de mezen zijn in de meerderheid.

Anneke

Citroen-Sinaasappel-drink

Niet spectaculair maar toch wel leuk om te delen...

Want... het was zoouooooo lekker 😊

Eigenlijk had ik helemaal niet de intentie deze heerlijke drank te delen maar...

Het was zoouooooo lekker 😊

In de vriezer stond nog een restantje sinaasappel in stukjes gesneden in een schaalte en er lagen nog een paar ingevroren geschilde citroenen.

Het restant sinaasappel met twee citroenen (in stukjes gesneden) samen met rijst-kokosdrank en een klein beetje water in de blender goed vermalen.

Daar twee theelepeltjes vanillesuiker aan toegevoegd en vervolgens nogmaals alles goed gemengd.

Het resultaat was heerlijk! 😊

Er stond nog een aangebroken pak rijst-kokosdrank en zo verzin je weleens wat.

Voor herhaling vatbaar.

Anneke



Kastanjesoep

Kastanjesoep, een typisch herfstgerecht. Tamme kastanjes kun je kopen, ongepeld of gepeld.

Maar zelf rapen is natuurlijk nog mooier en dat kan op plekken waar tamme kastanjes staan, in bepaalde bossen, parken of de eigen tuin.



Wie deze kansen kan benutten zal bij de soep of andere gerechten gemaakt van de kastanjes een ander gevoel hebben dan wanneer deze uit een pakje gekocht uit de winkel komen maar beiden zijn een mogelijkheid.

Ongepelde kastanjes waar dan ook geraapt, kunnen niet heel lang bewaard worden dus is het zaak er snel iets mee te bedenken.

Poffen, in taarten, als puree, als soep of in een typische herfstschotel verwerkt. In de koelkast blijven kastanjes ongeveer een week goed.



Invriezen is ook een mogelijkheid, dit kan handig zijn als je heel veel hebt kunnen oogsten.

Alleen mooie kastanjes kunnen gebruikt worden, gedroogde exemplaren zijn niet te eten.

En uiteraard moeten zij gaaf zijn, aange-taste exemplaren verwerken we niet. Wij maakten een soep naar eigen idee.

Kastanjesoep

Ingrediënten:

- tamme kastanjes (op de bonnefooi een schaal vol)
- uien (2 rode en 1 gewone)
- 1 rode peper
- spruitjes (500 gram)
- worteltjes (3 verschillende kleuren)
- roomboter

- Keltisch zeezout
- paprikapoeder
- Italiaanse kruidenmix
- Griekse yoghurt



Werkwijze:

De kastanjes goed wassen en met een scherp kartelmesje kruislings insnijden. Dit is noodzakelijk om te voorkomen dat zij uit elkaar ploffen tijdens het koken voordat je ze kunt pellen.

Doe de kastanjes in royaal water in een pan en breng de inhoud aan de kook. Zo'n 20 minuten laten garen en daarna lieten wij de pan nog even staan zonder de vlam eronder.

Kastanjes in een vergiet gegoten en... pellen maar.

De schillen plus het vlies moeten verwijderd worden.

Dit is geen gerecht om te maken als je haast hebt, maar wel leuk.

Als alle kastanjes gepeld in een schaal klaar staan kunnen de schoongemaakte



spruitjes en worteltjes (in schijfjes gesneden) in royaal water aan de kook gebracht worden.

Deze laten garen tot de groente redelijk beetgaar is.

Ondertussen doe je de uien en de rode peper (met zaden) grofgesneden in een pan met een lekker stuk roomboter erbij.

Zet de pan op het vuur.

Goed roeren en als de boter gesmolten is een schep grof Keltisch zeezout toevoegen, weer roeren en vervolgens de paprikapoeder en de Italiaanse kruidenmix erbij strooien.

Als alles goed door elkaar geroerd is kan er een scheut water bij.



De gepelde kastanjes in de pan doen en als de spruitjes en worteltjes beetgaar zijn het kookwater in de pan bij de kastanjes voegen.

De spruitjes en worteltjes apart laten staan en de inhoud van de pan met de uien, rode peper en kastanjes eventueel

nog aanvullen met wat water en laten garen totdat de inhoud met de staafmixer gepureerd kan worden.

Bepaal zelf hoeveel water er eventueel nog bij moet.

Als de soep gepureerd is kunnen de spruitjes en worteltjes erbij en indien nodig verwarm je het geheel nog even.

Na het opdienen van de soep kan eenieder zelf bepalen of hij of zij een schep Griekse yoghurt aan de soep toevoegt.



Je kunt een broodje serveren bij deze soep, meer is echt niet nodig want dit is een complete maaltijdsoup.

Kastanjes zijn overigens supergezond, boordevol mineralen, spoorelementen, vitamines en vezels.

Alleen tamme kastanjes zijn eetbaar; zij hebben een ruwe bolster.

De gladde bolster zit om de paardenkastanje en deze is niet eetbaar.

Het verschil bij de kastanjes zie je duidelijk. De tamme kastanje heeft een puntje en de paardenkastanje is rond.

Een herfstige groet,

Anneke



Aan deze Nieuwsbrief werkten mee:

Barbera Smit – Opmaak / Lay-out
Frank Bleeker

Teksten en foto's

Anneke Bleeker, Marja Frederiks, Piteke van der Meulen, Barbera Smit, Geertje Swart, Nicole IJzermans

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

Anneke@project7-blad.nl

www.project7-blad.nl

Tot volgende maand!
