

Project 7-blad Junior NIEUWSBRIEF



Vierde jaargang



Nummer 12 - DECEMBER 2019

“Wintertafereltje”

Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud van deze Nieuwsbrief:

Bladzijde	1	Kopfoto en inhoudsopgave
Bladzijde	2	Voorwoord – Barbera Smit
Bladzijde	3	Maretak – Marja Frederiks
Bladzijde	5	Mispel – Piteke van der Meulen
Bladzijde	7	Je zorgen overwinnen en de relatie met angst – Geertje Swart
Bladzijde	9	Recepten voor de winter: vogelmuur, madeliefjes,
Bladzijde	10	winterjasmijn, primula, mahonia,
Bladzijde	11	viooltjes, zuurbes, vuurdoorn en
Bladzijde	12	gezonde thee – Anneke Bleeker
Bladzijde	12	Colofon

Voorwoord

Terwijl ik dit voorwoord schrijf, de dag voor kerst, is het een koude, natte en donkere dag.

Maar... we gaan het lichte jaargetijde weer tegemoet.

Afgelopen zaterdag 21 december was het Midwinter. Midwinter wordt gezien als de donkerste dag van het jaar. De dag is kort en de nacht is lang.

Kerst is het feest van licht, vanaf 25 december, dus eerste Kerstdag lengen de dagen zich weer en komt er 's avonds elke dag of elke 2 dagen een minuut bij dat de zon later ondergaat. Ook 's ochtends komt de zon steeds eerder op.

Kerst is het feest van licht, wat we symboliseren met de lichtjes in de kerstbomen, die weerspiegeld worden in de kerstballen die in de kerstboom hangen en overal kaarsen en waxinelichtjes aan.

Kerst is het feest van licht, voor de Christenen de viering van de geboorte van Jezus Christus. Jezus noemt zichzelf het licht van de wereld, in een vaak zo donkere wereld brengt hij het licht.

Ik heb even gegoogeld naar de betekenis van de boom en de kerstballen en kwam de school tv tegen met uitleg.

De kerstboom verwijst naar de boom in het paradijs, de kerstballen naar de vruchten die Adam en Eva niet mochten eten en de piek op de boom verwijst naar de ster die aan de hemel stond toen Jezus werd geboren.

Kerst staan voor ons ook voor feest en gezelligheid met elkaar, ik hoop dat je mooie kerstdagen met familie hebt gehad.

Het is nu kerstvakantie en je kunt leuke informatie halen uit deze nieuwsbrief om in de kerstvakantie iets mee te doen.

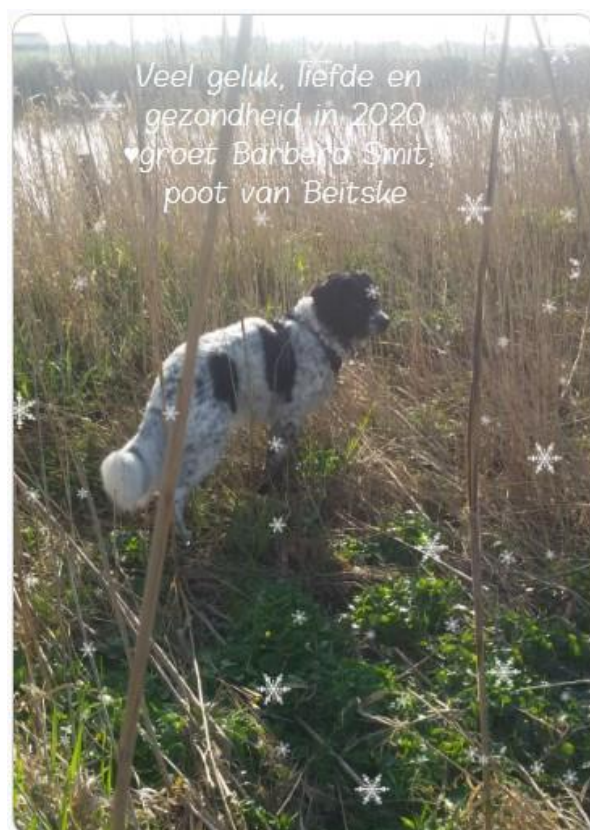
Marja vertelt over de maretak, ga maar eens op zoek buiten of je die ook ergens ziet. Piteke heeft het over de mispel en Anneke deelt recepten met van alles wat er in dit jaargetijde nog te vinden is in de omgeving om toe te voegen aan je eten.

Geertje vertelt weer over bachbloesemremedies, deze keer over 'je zorgen overwinnen en de relatie tot angst'.

Zelf deel ik een link naar filmpjes van een moeder die samen met haar nog kleine kinderen kookt en bakt. Leuk om te zien en ideeën voor recepten om te maken. Echt de moeite waard om de filmpjes te bekijken.

<https://www.youtube.com/channel/UCzUyXrSTZs47RMuxfpbb9-w>

Veel leesplezier en tot volgend jaar,
Barbera



Maretak – Viscum Album

Maretak, Mistletoe, Vogellijm, Slangenwortel, heksenbol allemaal verschillende namen voor één en dezelfde plant. Maretak is verbonden met kerst. In kerstliedjes wordt de plant zelfs genoemd.

Mistletoe is een symbool van vrede en liefde. Het originele gebruik was dat er een besje van het takje Mistletoe moest worden geplukt voordat je de ander mocht kussen. Als alle besjes op waren mocht er niet meer gekust worden.



In tegenstelling tot de meeste andere planten waar ik over heb geschreven is de Maretak niet eetbaar en de besjes zijn echt heel giftig, maar omdat mistletoe zo aan kerst is verbonden vind ik het leuk om er wat over te vertellen.

Maretak dus, in het Keltisch betekent Maretak 'alles genezend'. Maretak betekent ook 'spooktak', Mare van merrie, denk aan nachtmerrie. Of Maretak van maihstus, dat 'mest' betekent.

Viscum betekent doorlaatbaar, of viscidus, kleverig of lijm. Album betekent wit.

Mistletoe komt van misteltan, Tan is twijg en mistel, mist.



Maretak is een groenblijvende halfparasiet die op zachte bomen groeit zoals appel, populier, wilg en meidoorn. Elke boom heeft zijn eigen soort Maretak die wel tot 50 jaar oud kan worden.

Een half parasiet is een plant die zelf licht-energie gebruikt om koolstofdioxide om te zetten in koolhydraten zoals glucose. Hierbij komt zuurstof vrij. Maar water met daarin opgeloste mineralen worden opgenomen via de gastheer, de boom waar de half parasiet in dit geval de Maretak op groeit.



Maretak op een eik is een zeldzaamheid daarom zagen de Kelten dit als een heilige plant.



De bloemen van Maretak zijn onopvallend groen gelig, zonder kelk- of kroonbladeren. Ze worden door bijen bestoven, bloeien van maart tot mei en zijn tweehuizig. Dat wil zeggen: je hebt mannelijke en vrouwelijke planten. De bessen die ontstaan na bevruchting zijn wit, doorzichtig en gevuld met kleverig slijm. De plant draagt zijn bessen in het koudste seizoen, als de bomen kaal zijn. De doorzichtigheid van de bessen is heel belangrijk omdat de vrucht licht nodig heeft om te overleven.

Het blad is dik en vlezig, leerachtig geelgroen, met weinig nerven. Het is gedraaid met aan boven- en onderkant ademmondjes. De plant richt zich niet naar de zon maar groeit alle kanten op in de vorm van een bol.

Vogels zorgen voor de vermeerdering van Maretak, zij 'planten' als het ware de zaadjes. In de besjes zit een kleverige slijmerige stof. Als een vogel een bes wil eten plakt dit vreselijk aan zijn snavel. In een poging dit af te vegen aan een boom plakt/plant de vogel het zaadje als het ware op de boom,

Door het vegen met de snavel wordt de bast enigszins beschadigd waardoor het zaadje kan ontkiemen. Maretak groeit heel langzaam, hij doet er 1 jaar over om een klein kiempje te krijgen en groeit per jaar twee takjes met twee blaadjes, steeds vanuit tussen de blaadjes.

De bessen van de Maretak zijn voor ons mensen erg giftig en dan vooral de pitjes. Onze spijsvertering maakt de pitjes stuk waardoor de giftige stoffen vrijkomen. Vogels hebben hier geen last van omdat tijdens hun spijsvertering de pitjes heel blijven.



Maretak is niet een plant die we als groente eten maar het is wel een plant met een geneeskrachtige werking.

Voor de geneeskracht wordt de plant gebruikt wanneer die geen bessen heeft en dan geoogst vlak vóór de bloei. Er wordt tinctuur van gemaakt of een thee maceeraat, plantendelen laten trekken in water.

Afhankelijk van de gastheer verschillen de inhoudsstoffen van de plant en dus ook zijn werking. Zo werkt de Maretak die groeit op de Eik goed bij problemen met de bloedsomloop, reinigend en stimulerend, ontkrampend en vaatverwijdend.

Met de Den als gastheer is de werking meer op de longen.

Maretak van fruitbomen werkt goed bij wormen en spoelwormen.

Maretak werkt algemeen op het zenuwstelsel kalmerend en ontkrampend en het heeft een remmende invloed op woekeringen/tumoren, zowel goed- als kwaadaardig.

Maretak of Mistletoe, ik vind het een bijzondere plant.

Allemaal een fantastisch 2020



Marja Frederiks
Foto's Anneke Bleeker©



Mispel – Mespilus germanica

De mispel ook wilde mispel genoemd is een heester uit de Rozenfamilie.

Ook de vruchten noemen we mispel.

De mispel is een struik tot kleine boom. 1,5 tot 6 meter hoog.

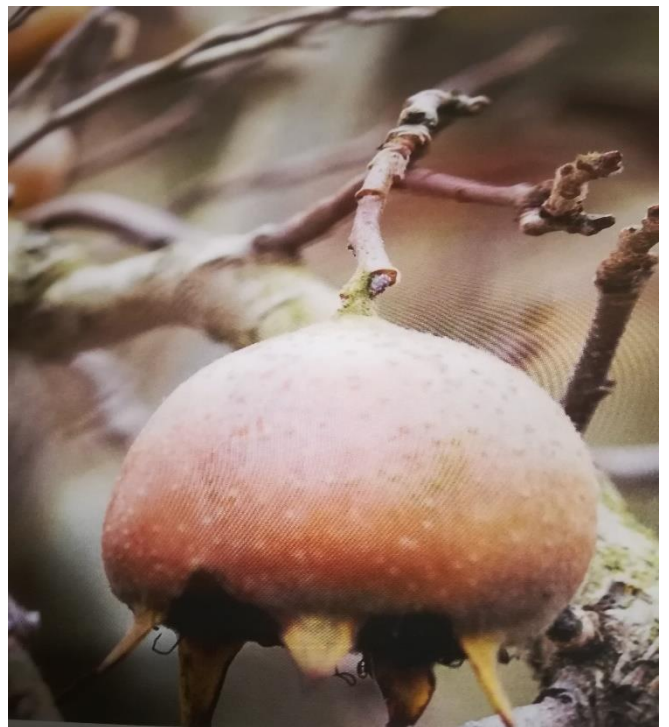
Het hout is hard, taai en fijn nervig, met dik viltige takken die kronkelig zijn.

De bladeren zijn 5 tot 12 cm groot, langwerpig en omgekeerd eivormig en beide zijden zacht behaard. Gaafrandig, toegespitst en ze hebben een korte steel.

De mispel bloeit in mei met witte soms roze bloemen die lijken op een wilde roos.

De bruine pitvruchten hebben grote kelk-slippen en hebben een diameter van 2-3,5 cm.

Gekweekte mispels hebben over het algemeen grotere bladeren en vruchten en vaak geen doorns.



Soorten zijn bijvoorbeeld;

- Macrocarpa
- Bredase Reus
- Hollandse mispel
- Nottinghamham
- Westerveld

Oorspronkelijk komt de mispel uit het Zwarte Zeegebied, de Kaspische Zee en Zuid- Bulgarije.

3000 jaar geleden werd de mispel aangeplant in Noord – Iran.

Rond 700 v. Chr. kwam de mispel naar Griekenland en rond 200 v. Chr. naar Rome.

De Romeinen hebben de mispel verder verspreid.

Tijdens het Romeinse Keizerrijk en de Middeleeuwen was het een zeer belangrijke vrucht.

In de Middeleeuwen werden mispels aangeplant in Frankrijk, Duitsland en in Nederlandse kloostertuinen.

In Nederland en België is de struik in het wild zeldzaam.

Tegenwoordig is de vrucht minder algemeen maar wordt weer populairder doordat er aandacht aan wordt besteed in bijv. magazines en kookprogramma's.

De mispel zit vol vitamine C en is goed voor maag en spijsvertering.

De vruchten zijn in oktober volgroeid aan de boom maar nog niet eetbaar.

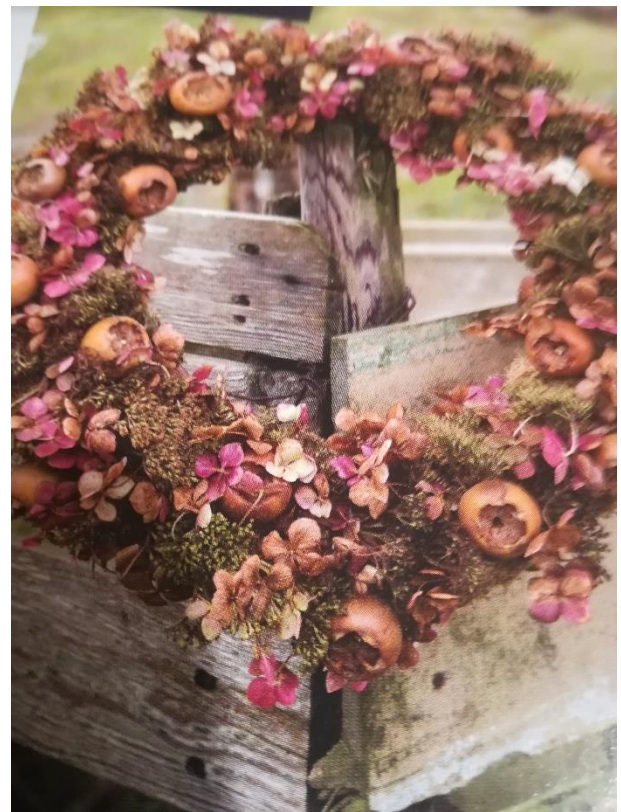
Aanbevolen wordt om ze in oktober of november na een nachtvorst te plukken en ze met de bovenkant naar onderen twee tot drie weken te bewaren op een koele plaats.

Dit bewaren wordt *bletten* genoemd. De vrucht wordt 'beurs', waarbij de kleur door een fermentatie verandert van groen/wit naar donkerbruin en de smaak zoet weëig wordt.

Ook is het mogelijk de vruchten enkele dagen in de diepvries te leggen, wat een iets andere smaak geeft dan het bletten. Het vruchtvlees is dan zo zacht, dat het uit de schil gezogen kan worden.

Voor sommigen is de mispel een lekkernij. Het gezegde: "Zo rot als een mispel" slaat dus in feite op een lekkernij. Als de mispel zacht is, is hij maar een paar dagen houdbaar, omdat hij dan gemakkelijk kan gaan beschimmelen en echt rotten gaat.

Je kunt de mispel ook creatief gebruiken in bijvoorbeeld een mooie krans of bloemstuk.



Dit voorbeeld kwam ik tegen in het magazine Landleven, december 2019

Piteke

Je zorgen overwinnen en de relatie met angst

De decembermaand is voor de meesten een dure, drukke maand. Je kunt je veel zorgen maken hoe je de eindjes financieel aan elkaar moet knopen. Het kan ook zo zijn dat het niet zo soepel loopt in de relatiesfeer in de familie en dat je je zorgen maakt hoe het komt met al die familiebijeenkomsten.

Hooggevoelige mensen hebben daar veel last van, want die voelen precies de sfeer aan of wat er in een ander omgaat. Keuze-stress waar wel en waar niet naartoe te gaan? Het geeft spanning in jouw lijf. Misschien maak je je wel zorgen over je toekomst? Welke richting te kiezen? Zorgen maken heeft te maken met angsten. Bijvoorbeeld angst voor niet goed genoeg zijn, angst voor tekorten op financieel of materieel gebied, angst niet de goede kwaliteiten of juiste kennis in huis te hebben en angst om de controle te verliezen.

Je zou wel wat moed, gemoedsrust, zelfbeheersing, ontspanningen of geruststelling kunnen gebruiken. Daarover ga ik je deze keer vertellen. Over de groep “je zorgen overwinnen” bij de Bachbloesemremedies.

Dan beginnen we bij **Mimulus** (de maskerbloem). Een bloem die van de zon houdt. Deze wordt ingezet bij bekende angsten. Alledaagse angsten zoals angst om ziek te worden, ongelukken, armoede, donker, om alleen te zijn, voor spinnen etc. Deze komt vaak tevoorschijn bij gevoelige mensen die een hekel aan ruzie hebben, aan lawaai of schel licht. Ook voor kinderen die zich aan moeders rokken vastklampen, niet naar school willen of bijv. bang zijn voor gewelddadige sprookjes of films.

Ook bedplassen. Mimulus geeft moed.



Mimulus bevordert rust en zelfvertrouwen

Dan hebben we Red **Chestnut** (de rode kastanje).

Het hebben van een overdreven bezorgdheid voor anderen en dit zorgt voor een veel te beschermende houding bijv. naar je ouders of je kinderen.

Hooggevoelige kinderen kunnen zich soms (onbewust) heel erg zorgen maken over hun ouders. Ze kunnen er vervelend gedrag door gaan vertonen of zich ziek voelen. Het staat ook voor gelijk het ergste verwachten.

Red Chestnut stimuleert het besef dat mensen in principe voor zichzelf verantwoordelijk zijn en dat relaties het leven



kunnen verrijken.

Red Chestnut geeft gemoedsrust

Cherry Plum (kerspruim), heeft te maken met innerlijke onrust en extreme angst. Bang om je verstand te verliezen of dingen te doen waar je later spijt van krijgt.

Angst om de controle over jezelf te verliezen. Een onbeheerst verlangen om iets kapot te smijten. Je een kruitvat voelen, dat op ontploffen staat.

Uiterlijke kenmerken zijn een starre blik of bijna niet knipperen met de oogleden. Cherry Plum bevordert geestelijke ontspanning op een diep niveau en nodigt uit, het onderbewuste op een veilige manier te verkennen.



Cherry Plum helpt bij zelfbeheersing

Het middel voor noodgevallen, **Rock Rose** (zonneroosje), deze remedie is 1 van de 5 remedies die in de Rescue zit.

De rescue-remedie wordt ook wel het Eerste Hulp Middel genoemd. Rock Rose wordt ingezet bij paniekerige angst. Bijvoorbeeld bij het zien of ervaren van ongelukken en bij grote schrik.

Ook een middel dat ingezet kan worden bij nachtmerries.

Rock Rose vermindert de angst en versterkt de greep op de werkelijkheid.



Rock Rose geeft ontspanning

De **esp**, ook wel de ratelpopulier of trilpopulier genoemd, een boom, met de naam Aspen als remedie.

Hier gaat het om vage angsten, onverklaarbare angsten, angstig wakker worden uit een droom. Onbestemde voorgevoelens zonder aanwijsbare redenen.

Niet met anderen erover durven praten. Zenuwachtig zijn, misselijk van angst zijn. Na nachtmerries niet meer durven slapen. Gevoelig zijn voor invloeden van buitenaf op elk gebied. Aspen helpt om innerlijk rustig te worden en controle te krijgen over innerlijke processen.



Aspen geeft geruststelling

Wist je dat bij iedere remedie een affirmatie hoort? Dat is een zinnetje dat je heel vaak opzegt per dag, zodat het onbewust door gaat werken in jouw systeem en je kracht geeft.

Het best is het om dit 200 keer per dag op te zeggen.

Dat knip je in 4x 50 keer, zodat je het over de dag verdeelt. Voor bovenstaande remedies zijn dit de volgende affirmaties:

- Rock Rose: “Mijn angsten zijn van voorbijgaande aard”
- Mimulus: “Het leven biedt mij alle bescherming” en “Ik kan mij altijd verdedigen”
- Cherry Plum: “Ik heb vertrouwen in mijzelf”
- Aspen: “Ik kan mijn onbewuste ‘ik’ vertrouwen”
- Red Chestnut: “Ik heb respect voor de ander”

In januari behandel ik de groep “Blijf bij jezelf”. In de tussentijd wens ik je zorgeloze fijne feestdagen!

Liefs, Geertje
Helen op Natuurlijke Wijze in Sneek

Recepten voor de winter

Ik laat jullie graag zien en kennismaken met wat er ook in deze tijd van het jaar nog aan eetbaars te vinden is in onze omgeving wat we aan onze maaltijden kunnen toevoegen. Vogelmuur, madeliefjes, winterjasmijn, primula, mahonie, viooltjes, zuurbes, vuurdoorn. En ook een lekkere gezonde thee.

Vogelmuur, zwaar ondergewaardeerd...



Vogelmuur. Supergezond, hoog vitamine C gehalte en o.a. heerlijk in combinatie met tomaatjes, mozzarella en basilicum.

Maar ook in andere combinaties, zomaar bij een maaltijd of als stampot, klaargemaakt net als raapsteeltjesstampot.

Te veel mensen zien dit gewas als 'onkruid' en lopen er compleet aan voorbij.

De groente groeit voor onze voeten en als deze kan groeien zonder gif dan zouden we daar meer gebruik van moeten maken.

Gezond eten hoeft niet veel te kosten, we moeten weten wat we kunnen oogsten uit de eigen omgeving.

Madeliefjes



Zelfs in de winter kunnen we madeliefjes vinden om op de maaltijd als eetbare versiering te presenteren.

Wanneer het niet vriest zijn zij overal te vinden, niet in grote aantallen, maar toch...

En gezellig dat het staat! Kleine 'zonnetjes', eetbaar op een winterse maaltijd.

Winterjasmijn



De bloempjes van de winterjasmijn zijn fantastisch om te gebruiken als eetbare versiering wanneer je in de winter even iets gezelligs aan de maaltijd wilt toevoegen. Een paar bloempjes staat al gezellig.

Primula

Als je deze primula's in de tuin hebt staan dan kun je wanneer zij gaan bloeien een bloempje op de maaltijd presenteren. Dat geeft meteen een super voorjaarsgevoel. Alleen... niet kopen voor consumptie in een willekeurig tuincentrum of bij een ander verkooppunt als je niet weet of zij biologisch zijn.



Mahonia



De bessen van deze struik zijn eetbaar. Dat is niet op grote schaal bekend maar het vruchtvlees kun je bijvoorbeeld goed verken in diverse combinaties met andere soorten fruit.

Denk aan compotes, taarten, etc.



Charmante 'gezichtjes'...



Viooltjes, het zijn net gezichtjes.

Als het niet vriest dan zijn zij nog te scoren en staan zij supergezellig op een maaltijd. Let op! Geen viooltjes nuttigen die recent in een willekeurig tuincentrum zijn gekocht.

Viooltjes die biologisch zijn aangeschaft of zichzelf steeds uitzaaien kun je ongestraft gebruiken.

We wensen geen gifstoffen in onze maaltijd dus blijven we goed opletten.

Zuurbes (Berberis)



De zuurbes zien we op vele plaatsen groeien.

In tuinen, in perken en plantsoenen.

Veel mensen zullen eraan voorbijlopen maar toch zijn de bessen eetbaar.

Gezond om te verwerken en zij laten zich goed combineren met ander fruit.

Vuurdoorn





De bessen van de vuurdoorn zijn eetbaar en combineren heel goed met ander fruit in jams en compotes. Vuurdoornbessen smaken enigszins naar appel; de onrijpe bessen niet verwerken.

Gezonde thee



De tussenschotjes die vrijkomen na het kraken van walnoten kunnen gebruikt worden om thee van te zetten.

Deze gezonde ingrediënten kun je puur gebruiken of combineren met andere thee of verse kruiden die geschikt zijn om thee van te zetten.

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, Geertje Swart, Barbera Smit,

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

Anneke@project7-blad.nl
www.project7-blad.nl

Tot volgende maand!
