

A photograph of a forest with several tree trunks in the foreground. The trunks are covered in green moss and lichen. The ground is covered in fallen brown leaves. The background shows more trees and a slightly overcast sky.

Het Wilde Genieten

Tweede jaargang, nummer 1

JANUARI 2020

Kopfoto: 'Rijsterbos, januari 2020' - Anneke Bleeker ©

Inhoudsopgave:

Pagina	1	:	Kopfoto: 'Rijsterbos, januari 2020' - Anneke Bleeker ©
Pagina	2	:	Inhoudsopgave
Pagina	3	:	Voorwoord:
Pagina	4	:	Gezellig, waardevol, inspirerend...
Pagina	6	:	Twee voorbeelden van behandelde planten: Kool
	7	:	Banaan
Pagina	8	:	Tip: Coöperatie De Zaderij
Pagina	9	:	Wandelen in Gaasterland
Pagina	10	:	Recept voor Zonnerotsjes
Pagina	11	:	Gezonde 'wilde' toevoeging aan een salade... De Veldkers
Pagina	12	:	Koh Chang
Pagina	13	:	Tulpen op je bord
Pagina	15	:	Look-zonder-look
Pagina	16	:	'Gouwe Ouwen' van de maand: Winterse salade, gepresenteerd bij peulvruchten
Pagina	17	:	Ook in januari 'wilde' groenten op je bord
Pagina	23	:	Burgerzin
Pagina	26	:	De grote bonte specht en vele andere leuke verhalen...
Pagina	28	:	Georgisch genieten aan je eigen tafel met bekenden, familie, collega's, vrienden...
Pagina	30	:	Colofon en slotfoto

Een nieuw jaar, nieuwe kansen, van winter richting het voorjaar...



Wandelen in het Gaasterland...

Een nieuw jaar. Een mooi getal 2020.

De tweede jaargang van 'Het Wilde Genieten'. Vanuit de winter blikken we alweer een beetje richting het voorjaar ook al kan er nog van alles gebeuren.

Het is helemaal nog niet uitgesloten dat er geen ijs komt dit jaar, een pak sneeuw of felle kou.

Dat kan nog gemakkelijk maar voor alsnog is het zacht en zien we alweer van alles ontwaken.

Afgelopen avond de eerste muggen binnen alweer verbannen en buiten dansten zij afgelopen middag boven de kruidenbakken.

Zij mogen er blijven van ons maar de eerste tekenen van groei aan planten, struiken, bomen en heesters heeft toch elk jaar weer iets moois. Ook al heb je dat proces al heel vaak gezien, het blijft bijzonder om de eerste puntjes, sprietjes en blaadjes weer te zien komen.

Gisteren een puntje van een tulp ontwaard, er komen zo hier en daar meer bolletjes boven de grond, de viooltjes bloeien uitbundig en wilde viooltjes zijn ook alweer ontwaakt om over madeliefjes maar niet te spreken.

Heerlijk! Je kunt weer bloemen op je bord presenteren en dat voelt in deze tijd van het jaar bijna nog leuker dan wanneer er een overdaad is.

Tulpen op je bord?

Ja dat kan, we schreven er al vaker over maar recent

liep ik zomaar tegen een leuk boek aan.

Dat boek deel ik graag met jullie dus bekijk deze nieuwsbrief maar goed.

Biologische zaden zijn van levensbelang en daarom deel ik met plezier de nieuwsbrief van 'De Zaderij'.

Volgens ons is deze eerste versie van 'Het Wilde Genieten' weer aardig gevarieerd.

Veel leesplezier, geniet van wat zich aan het ontvouwen is in de natuur, wellicht aan creatieve ideeën bij jezelf en voel je welkom om op 11 maart in Gaasterland te komen wandelen.

Ook die informatie kun je in deze nieuwsbrief terugvinden.

Tot volgende maand. Ik ben benieuwd met wat voor leuke culinaire foto's of foto's van eetbare 'wilde' groenten, kruiden en bloemen ik thuiskom begin februari vanuit Thailand.

Daar zal ik jullie dan op trakteren.

Nieuwsgierig?

Staat aangekondigd in deze nieuwsbrief. 😊

Anneke

23 januari 2020

Gezellig, waardevol, inspirerend...



Gezellig... ja de 'studiegroepen' zijn gezellig.

Waardevol... ja de 'studiegroepen' zijn waardevol.

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

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

Studeren? Ja hoor, we studeren wat af. Al lopend door een prachtige omgeving met de 'Wandelende' groepen. Sprekend over de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare planten. Sprekend over dat wat ook van belang is en benoemd mag worden. Sprekend tegen elkaar en onderwijl een luisterend oor hebben voor elkaar.

Genietend van steeds weer andere locaties, zesmaal per jaar. Zo leren we de eigen provincie of af en toe een gebied in één van de buurprovincies beter kennen; zo kom je nog eens ergens waar je anders wellicht nooit gekomen zou zijn.

De groepen die op een vaste locatie bij elkaar komen hebben het al net zo gezellig, vullen de middagen in met waardevolle onderwerpen en de aanwezigen inspireren elkaar al net zo.

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

Hoe ontstaan deze groepen?

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

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

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

Nee.

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

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

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

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

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

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

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

Deze groep heeft zich bewezen!

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

Een gastvrouw of -heer heeft de taak als contactpersoon te fungeren naar de deelnemers toe.

Als soort spil dingen te sturen maar samen met elkaar worden de middagen een succes.

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

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

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

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

Deze groepen beginnen om 11.00 uur en de vaste groepen om 13.30 uur.

Welkom een half uur eerder.

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

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

Samen opzoeken is toch echt studeren. En zo studeren de deelnemers met elkaar.

Persoonlijk geniet ik van de twee ‘Wandelende’ groepen in Friesland, eentje op zaterdagen en eentje op woensdagen. We komen in de prachtigste gebieden en delen van alles en nog wat.

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

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

Kennis op de praktijk gericht, op mooie onderwerpen gericht, maar gezelligheid hoort er zeker bij. De twee ‘Wandelende’ groepen in Friesland beleefden recent de laatste wandeling in 2019 maar ik kan mij alweer verheugen op de eerste in 2020.

Zo leuk is het!

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

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

Voel je welkom!

anneke@project7-blad.nl

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

Anneke

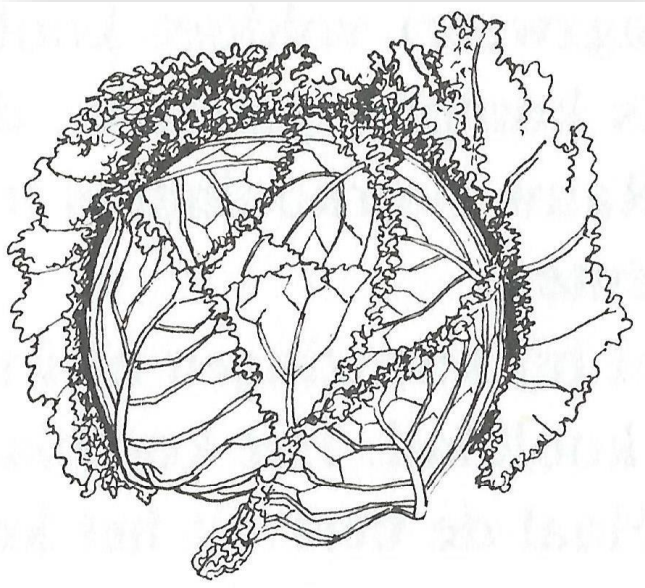
Hieronder vind je twee voorbeelden van planten, zoals die bij de Studiegroepen zijn besproken naar aanleiding van de benadering van Klazien uit Zalk.

Kool

Kool kennen we in een groot aantal soorten.

Voor 's winters is dit een belangrijke groente in ons voedselpakket.

Kool is rijk aan vitaminen en mineralen. Vanouds is kool ook een bekend huismiddel bij allerlei kwalen.



Koolmelk is een goed middel bij bronchitis. Neem een groot koolblad, verwijder de dikke nerf en kook het blad in een kleine hoeveelheid (ongeveer een kopje) melk. Uitzeven, een lepel honing toevoegen en de melk lekker warm slok voor slok opdrinken. Het beste resultaat krijgt u door twee- tot driemaal per dag deze koolmelk te drinken.

Voor allerlei zweren en zwellingen is kool, door zijn samentrekkende werking, ook een goed hulpmiddel.

Bij een inwendig abces (bijv. een maagzweer) voldoet koolsap goed. Zuurkool uit het vat, als kompres gebruikt, doet een tumor soms wegkrimpen.

Rauw zuurkoolnat is trouwens ook goed voor suikerpatiënten.

Er is geen beter geneesmiddel bij kneuzingen of kwetsuren bij een valpartij dan een koolblad. Het koolblad is heel eenvoudig toe te passen. Haal de nerf uit het koolblad, was het blad af in warm water en droog het blad licht af. Leg het blad op de kneusplek en het blad zal zich zelf vastplakken. Het blad verdroogt en de pijn wordt al snel minder.

Soms is de werking zo sterk dat het koolblad de huid aantast. Leg dan een dunne doek tussen huid en koolblad.

Voor het genezen van wondjes of blaren bindt u op de wond een doekje met in melk gekookte kool.

Een koel, vers koolblad verdrijft soms hoofdpijn. Bind het blad op het voorhoofd of in de nek. Trek u er niets van aan dat het wat wonderlijk staat, per slot van rekening ziet u er ook niet op uw best uit als u barstende hoofdpijn hebt.

Met een vers koolblad zijn ook pijnlijke knieën te behandelen en zelfs keelklachten. Gewoon een blad zonder nerf onder een doek op de zere plek binden.

Een stukje gekneusd koolblad in de laars of in de schoen maakt dat voeten minder gauw moe worden.

Knolvoet is een veel voorkomende ziekte bij de koolplant. De beestjes die knolvoet veroorzaken, blijven weg als u met het uitplanten van de koolplant een stukje rabarber-stengel in het plantgat steekt.

Als u gemaaid gras op de koolplant strooit, hoeft u geen rupsen te vangen. Vlinders vliegen nooit tussen gras en komen dus ook niet op de met gras bestrooide kool.

Zo hoeft u ook geen rugpijn te krijgen van het met kromme rug vangen van de rupsen. (Die zere rug is trouwens ook weer met een koolblad te genezen, maar voorkomen is altijd nog beter.)

Als de rupsen al in de kool zitten, kunt u wat zout water op de kool laten lopen. Zorg wel dat het zoute water niet op de grond komt. In weer en wind blijft kool langer goed door er losjes een plastic zak overheen te doen.

Tegen doorgroeien van de kool als hij rijp is (met het gevolg dat hij barst), wipt u de koolplant iets op. Dit is vooral goed bij bloemkool.

Om de bloemkool mooi wit te houden op het land, vouwt u de bladeren er overheen.

Eigen verbouwde kool kunt u binnenshuis op een koele en donkere plek bewaren. Pluk het slechte blad eraf en hang de kool ondersteboven op.

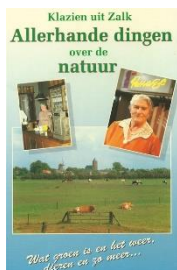
De sterke koellucht bij het koken wordt minder als u een paar blaadjes munt laat meekoken. Karwijzaad meekoken maakt de kool smakelijker en lichter verteerbaar.

Rode kool wordt heel lekker als u wat rijst meekookt.

Hoe u het ook bekijkt, kool is voor allerlei doeleinden te gebruiken en is door zijn vele verschijningsvormen een heel interessante plant.

Anneke Bleeker

Uit:



Allerhande dingen over de natuur

Wat groen is en het weer, dieren en zo meer...

Klazien uit Zalk

(K. Rotstein-van den Brink)

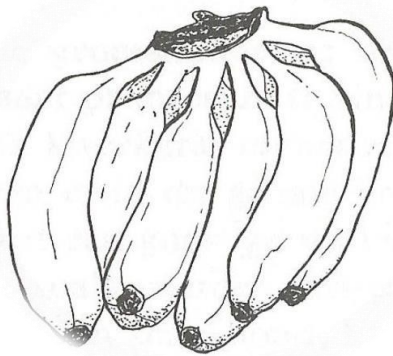
ISBN: 9024251028

Bananen

Een heel oude cultuurplant die groeit in vochtige tropische gebieden.

In Suriname is de naam Bacove en in Indonesië Pisang.

Het is een van de grootste der kruidachtigen, met een soort stam die bestaat uit de grote bladeren met hun lange bladschede.



Aan de top zit een bloeiwijze met een lange steel en in de oksels van de rode tot paarse schutbladen zitten, in dubbele reeksen, bovenaan mannelijke en onderaan vrouwelijke bloemen die zich ontwikkelen tot grote bananentrossen die heel voedzaam vruchtvlees bevatten.

Dat bananen weinig goeds bevatten is beslist niet waar. Ze zijn rijk aan mineralen en de vitamines A, B en C, terwijl ook vitamine E, die zo belangrijk is tegen onvruchtbaarheid, miskraam en vroeggeboorte, ruimschoots in bananen aanwezig is.

Vitamine A is vooral goed voor de ogen en de haarvaten.

Vitamine B voorkomt beschadiging van de zenuwen.

Krijgen we te weinig dan zijn we heel gevoelig voor zenuwontstekingen.

Vitamine C zorgt voor een goede afbraak en stofwisseling en is daarom heel goed om diarree te bestrijden.

Bananen die niet goed rijp zijn, kan men een paar dagen in het licht (op kamertemperatuur) laten liggen. Nooit in de koelkast bewaren, want dan verdwijnt de smaak, ze worden er wel zwart maar niet rijp.

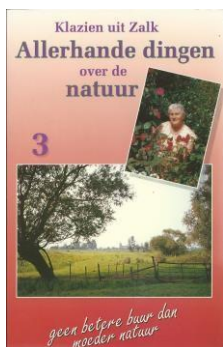
Plakjes rijpe banaan voor verwerking in vruchtensalades kan men het beste direct na het snijden even in citroen- of sinaasappelsap leggen.

Dan blijft de kleur goed. Citroen is natuurlijk erg zuur, maar u kunt het citroensap eerst zoeten.

Voor bakken zijn echte bakbananen het beste, maar gewone, onrijpe bananen, dat gaat ook wel. De binnenkant van de schil is heel goed tegen huidklachten.

Ook winterhanden en -voeten knappen ervan op.

Tenslotte is de schil prima mest voor rozen.



Uit:

Allerhande dingen over de natuur 3

Geen betere buur dan moeder natuur

Door: Klazien uit Zalk

(K. Rotstein-van den Brink)

ISBN: 9789024273911

Tip: Coöperatie De Zaderij

Neem eens een kijkje op de website van De Zaderij in Bant (NOP): <http://www.zaderij.nl/>

De Zaderij is een Coöperatie van boeren, tuinders en zorgboerderijen die zelf biologisch (dynamische) zaden selecteren en vermeerderen. Ze hebben uitsluitend zaadvaste (reproduceerbare) en patentvrije rassen in hun assortiment.



Wandelen in Gaasterland



Locatie : Rijsterbos (Gaasterland)

Wanneer? Woensdagmiddag 11 maart 2020

Verzamelen : Vanaf 13.00 uur (adres volgt na opgave).

Start : 14.00 uur

Het idee is om samen te wandelen; wie iets wil delen krijgt de gelegenheid, willen we stoppen bij 'wilde' groenten, kruiden en/of eetbare bloemen dan doen we dat, maar de middag is algemeen en genieten van het prachtige bos is het hoofddoel. Wanneer we om plusminus 16.30/17.00 uur weer bij het startpunt terugkomen kan eenieder op eigen gelegenheid een consumptie bestellen bij het hotel waar we dan kunnen 'aanleggen'.

Deze middag kost verder niets; we presenteren een gezellige Project7-blad middag.

Opgeven: anneke@project7-blad.nl

Anneke Bleeker organiseert deze middag.



Recept voor Zonnerotsjes

Nodig:

2 koppen zonnebloempitjes,

2 eetlepels rijstmoutstroop

Roestvrijstalen of gietijzeren koekenpan, houten spatel, lepel, plat bord.

Werkwijze:

Verwarm de koekenpan op halfhoog vuur en rooster hierin de pitjes lichtgeel.

Houd ze hierbij goed in beweging met een houten spatel.

Neem 2 el. rijstmoutstroop uit het potje en roer dit door de geroosterde pitjes.

Laat de pitjes in de stroop een paar minuutjes karamelliseren, blijf hierbij roeren.

Neem de pan van het vuur en schuif de pitjes op een bord.

(Direct de pan met koud water afwassen; dat scheelt je een hoop werk.)

De massa even af laten koelen tot je er met je handen aan kan, dan luchtige rotsjes vormen.

Laat de rotsjes helemaal afkoelen dan worden ze lekker knapperig!

Bewaar ze in een afgesloten pot.

Variatie:

Meng met sesamzaadjes, walnoten, amandel, pinda enz.

Dip de rotsjes in gesmolten chocolade... mmm...

Tip:

Let erop dat je de pitjes niet te bruin roostert, omdat dan de olie in de zaadjes gaat oxideren en dat is niet gezond.

Zaden verzadigen!! En ze bevatten goede vetten en mineralen.

Rijststroop is een evenwichtig zoetmiddel, te koop in de EkoPlaza of natuurwinkel.



Zonnebloempitjes roosteren

Bijdrage via:

Cocky Nuchelmans en Evelien Hoetelmans

Gastvrouwen Studiegroep Bergen op Zoom

Gezonde 'wilde' toevoeging aan een salade...

Veldkers steelt de show!



Veldkers is een supergezonde 'wilde' groente die niet alleen in de vrije natuur veelvuldig voor onze voeten groeit, maar ook in vele tuinen.

Daarom kon ik het niet laten een flink portie te oogsten samen met een tweetal takjes van de kerrieplant, enkele takjes tijm en verse jonge peterselie uit één van onze kruidenbakken.

Vers uit de tuin, zo op het aanrecht.

Een restantje gekookte aardappeltjes van de vorige dag, aangevuld met één fijn gesneden ui, één puntpaprika in kleine stukjes gesneden, enkele (ook alweer fijngesneden) augurken en een potje ingemaakte worteltjes, aangevuld met een tweetal eetlepels azijn uit de augurkenpot, een flinke theelepel kurkuma, kruidenzout en mayonaise liet een mooie salade ontstaan.

De kruiden als laatste fijngesneden toegevoegd en de veldkers grondig gewassen en de worteltjes verwijderd, eveneens fijngesneden door het geheel geschept. Wel flink wat blaadjes veldkers heel gelaten om als garnering te gebruiken.

Het moge duidelijk zijn dat alles biologisch was.

Als je de geplukte kruiden en groenten niet meteen verwerkt, zet deze dan even op water.

Zo werd een restantje aardappelen een feestelijke maaltijd samen met een kop soep en enkele stukjes

brood.

En dat op een 'gewone' maandag aan het begin van een nieuwe week.

Vele variaties zijn te bedenken en veldkers past bij vele uitvoeringen.





Veldkers bevat een hoog vitamine C-gehalte, is familie van de tuinkers, waterkers, alle koolsoorten en vele andere planten binnen de kruisbloemigen.

Anneke

Koh Chang

In de volgende 'Het Wilde Genieten' zal ik jullie via foto's 'meenemen' naar Koh Chang.

Koh Chang is een eiland behorend bij Thailand, vlakbij Cambodja.

Zondag de 26^{ste} zal ik afreizen en een week later weer terugkomen.

Voor deze reis zijn wij (enkele andere Nederlandse collega's en ik) uitgenodigd.

Dit tripje is een zakenreis, maar uiteraard zal ik mijn ogen de kost geven en zeker zeer opletend zijn aangaande de natuur en wat er zoal te zien is aan 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen. We laten ons verrassen.

De reden dat ik heen ga is, omdat we meedoen met een mooi project waarbij plastic omgezet wordt in schone brandstof.

Dit is zeker een Project7-blad-proof onderwerp. Het past volledig bij dat waar we voor staan, namelijk: een schone aarde.

Alle bestuursleden doen hier ook aan mee en naast hen vele anderen.

Het is een mooi concept om aan deel te nemen en in Koh Chang zal ik diverse personen ontmoeten die aan de basis van dit concept stonden.

Wie nieuwsgierig is mag mij mailen, ook als ik weg ben 😊.

Als je belangstelling hebt en meer wilt weten dan kan ik je met één van mijn collega's in contact brengen en hij of zij zal je dan verder informeren.

Ikzelf laat het over mij heen komen en ondertussen zal mijn camera mijn grote vriend zijn.

We gaan het zien en beleven, wie weet wat ik met jullie kan delen.

Anneke

Tulpen op je bord...



Tulpen zijn eetbaar, zowel de bollen als de bloemen.

Maar...

Uiteraard alleen biologische tulpen die geen gif over hun bollen, blaadjes en knoppen kregen.

Recent liep ik zomaar tegen een leuk boek op:

Eet smakelijke tulp

Heerlijke gerechten met eetbare biobollen en -bloemen

Johanna Huiberts-van der Berg; Reineke van Tol

Heel verrassend en helemaal omdat Johanna geen onbekende voor mij was.

Meteen contact gezocht en wie weet wat daar uit voort kan komen.





Graag deel ik dit boek omdat het helemaal past bij waar wij ook onze aandacht op vestigen.
Tulpenbollen op tijd planten om in het voorjaar leuke culinaire dingen mee uit te voeren deelden we al vaker.

Luister hier naar het NOS Radio 1 Journaal, donderdag 26 september 2019, waar het boek wordt geïntroduceerd:

<https://www.nporadio1.nl/nos-radio-1-journaal/onderwerpen/514456-tulpenbollen-als-culinair-verschijnsel>

Hieronder ook de site van de familie Huiberts.
Geniet en lees over biologische bollen.

www.huibertsbloembollen.nl

Anneke

Foto's tulpen en gerechtjes: Anneke Bleeker © / Foto schrijfster: Internet



Look-zonder-look

Zo mooi, de look-zonder-look...



Deze plant, familie van de veldkers, de waterkers, alle koolsoorten, mosterdplant, koolzaad en nog veel meer neefjes, nichtjes, broertjes en zusjes bloeit nog niet maar we kunnen wel al jonge bladeren aantreffen.

Look-zonder-look. Licht naar look ruikend en smakend maar geen ui waaruit deze plant groeit. Look-zonder-look heeft zijn wortels in de grond en vandaar de naam look-zonder-look.

De plant ruikt naar look, smaakt licht naar look maar heeft wortels.

Het is zonde om deze bladeren te koken; rauw verwerken is het beste om de smaak te behouden.

Wel kun je de bladeren gesneden op het laatste moment aan soepen, sauzen of andere gerechten toevoegen.

Nog even geduld, dan mogen we weer genieten van zijn prachtige witte bloemen.

De zaden kun je gebruiken net als mosterdzaad, wat eigenlijk logisch is als je weet dat deze planten familie van elkaar zijn.

De zachte houwen waar de zaden inzitten kun je ook in maaltijden verwerken.

Zelfs de wortels zijn eetbaar, een plant die dus compleet te gebruiken is.

Maar... ik kan ook enorm genieten van de plant in zijn omgeving. Een fantastisch fotomodel.

Op naar het voorjaar dan kunnen we weer op jacht!

Je mag in deze nieuwsbrief even genieten van wat we over een tijdje weer live kunnen aanschouwen.

De bloemen doen het ook geweldig op je bord! 😊

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:

Winterse salade, gepresenteerd bij peulvruchten



Look-zonder-look blad



Look-zonder-look in bloei



Look-zonder-look in bloei



Look-zonder-look – bloemen van dichtbij



Speenkruid



Speenkruid



Speenkruid in bloei... NIET meer eten...



De ingrediënten van de salade: sjalotjes, tomaten, witte uien, komkommer en blad van look-zonder-look en speenkruid

Informatie:

Look-zonder-look

In deze tijd van het jaar kunnen we ook look-zonder-look blad oogsten van jonge planten.

Dit gewas bevat een hoog gehalte aan vitamine C en verder o.a. calcium, fosfor en ijzer.

Geen gek idee dus om eens wat vaker naar de bodem te kijken en deze gezonde blaadjes niet te negeren.

Speenkruid

Speenkruid is eetbaar tot de bloei.

Wanneer de plant in groten getale zijn gele bloemen toont dan is de smaak niet lekker meer wat niets anders dan een waarschuwing is van de plant zelf.

Speenkruid wil dan met rust gelaten worden en zegt eigenlijk... mens en dier blijf van mij af.

De knolletjes lijken op speentjes, waar de plant zijn naam aan ontleed.

Deze knolletjes waren ten tijde van de V.O.C. heel geliefd om te gebruiken om zijn hoge vitamine C gehalte.

	Deze speentjes zijn de voorlopers van de huidige voedingssupplementen waarbij je je zelf de vraag kunt stellen of deze wel zo gezond zijn. Lees altijd de etiketten en moeilijke namen van ingrediënten zijn er om uit te zoeken wat dat wel mag zijn, oftewel: slik niet alles letterlijk omdat men zegt dat het gezond is. Er gaat niets boven de 'wilde' groenten en kruiden als waardevolle aanvulling aan een maaltijd, een krachtiger supplement zul je niet vinden. Speenkruidblaadjes zijn nu fantastisch om te oogsten wanneer het niet vriest, een hele waardevolle aanvulling aan elke maaltijd, al is het op een broodje kaas. De bloemknopjes kun je wel oogsten zolang de gele bloemblaadjes daar niet uit tevoorschijn komen, deze knopjes kun je inleggen net als kappertjes. De knolletjes zijn zeker ook te gebruiken, fijn gesneden of geroosterd; houd wel rekening met de specifieke smaak! Voeg niet direct grote hoeveelheden daarvan toe met de gedachte... 'zo gezond'! Want heel gezond hoeft in grote hoeveelheden niet altijd heel lekker te zijn. De blaadjes zijn vrij neutraal van smaak en zijn ook goed toe te voegen aan een gemengde salade. Een winterse salade met look-zonder-look en speenkruidblad als heerlijke 'wilde' aanvulling:
Ingrediënten:	uien tomaten komkommer sjalotjes (zeer fijn gesneden) look-zonder-lookblad speenkruidblad kruiden naar smaak een scheutje azijn een schep mayonaise Keltisch zeezout
Werkwijze:	Salade in de winter? Je kunt bepaalde ingrediënten ook even roerbakken met wat kruiden en vervolgens als salade opdienen. De uien en tomaten gingen bij ons in de pan en roerbakten we met Keltisch zeezout. Je kunt verder kruiden naar eigen idee toevoegen.

	Dit, in combinatie met verse fijn gesneden sjalotjes en met de kaas-schaaf in flinterdunne plakjes gesneden komkommer, aangevuld met twee 'wilde' verse groenten zorgde voor een salade op tafel die we combineerden met Friese woudboontjes. Al zijn het bruine bonen, witte bonen, kapucijners, wat je maar wilt, van alles is mogelijk. Peulvruchten zijn zo'n heerlijk winters gerecht; omdat we een scheutje azijn met een schep mayonaise door de salade hadden gemengd krijg je een heerlijke combinatie. Nu valt over smaak niet te twisten 😊 dus wellicht zie jij weer andere mogelijkheden met de 'wilde' groenten; het is een idee om op gemakkelijke wijze vrij snel een maaltijd op tafel te toveren die ook nog waardevol genoemd mag worden.
	
	De salade bij de Friese Wâldbeantsjes... lekker
	Anneke Bleeker www.project7-blad.nl

Recept voor: Ook in januari 'wilde' groenten op je bord



Foto linksboven: Fluitenkruidblad

Foto hierboven: Veldkers

Foto links: Paarse dovenetel

Inleiding:

We kunnen bijna altijd 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen scoren.
Uiteraard komen zij nu niet groots en massaal over maar wie zijn ogen de kost geeft kan zijn bordje vullen.

Als het niet vriest is er altijd wel iets wat we kunnen oogsten en als er sneeuw ligt dan kun je zelfs onder de sneeuw vandaan wat plukken.

Kleine details zijn zeker in deze tijd van het jaar heel waardevol en vallen nog meer op dan wanneer we een overschot ervaren.

De paarse dovenetel met een paar bloempjes stond bij ons op een salade heel gezellig.

Fluitenkruidblad, veldkers en paarse dovenetel waren de 'wilde' aanvullingen boordevol vitamines, mineralen en spoorelementen samen met komkommer bij een pastamaaltijd.

Maar...

Dit kunstje kun je herhalen bij elke willekeurige maaltijd die je bereidt.

Kook pasta of iets anders zoals je dat zelf gewend bent en vul aan met dat wat in je naaste omgeving groeit.

Fluitenkruid kennen we allemaal, we nemen aan dat de meeste mensen toch wel weten wat fluitenkruid is, de prachtige witte schermen die in het voorjaar menig landschap overladen met 'kanten kleedjes op steeltjes' zwierend in de wind of stilstaand onder een zonovergoten lucht.

Fluitenkruid als boeket in een emmer ergens in de tuin als sfeer, op de tuintafel, bij de voordeur, je zult succes oogsten en wat kost het? Een beetje moeite.

Overigens zijn de bloemen ook eetbaar, leuk als je de kleine schermpjes los plukt en over de maaltijd verspreid, als leuk voorjaarsdetail op maaltijd, op een salade, maar een paar schermpjes op een ijsje wel of niet met andere eetbare bloemen staat ook niet verkeerd.

Het blad kunnen we als groente verwerken.

ECHTER:

Je moet wel zeker weten dat je met fluitenkruid te maken hebt.

Als je in jouw omgeving weet dat er jaarlijks op die bepaalde plaats altijd fluitenkruid groeit en bloeit dan kun je al vroeg in het voorjaar ongestraft het jonge blad oogsten. Dat kan later in de tijd ook nog steeds, maar dan geeft het ook een leuk effect aan gerechten met de bloemen. Wanneer je niet zeker van je zaak bent dan pluk je dit blad niet, want je mag deze plant niet verwarren met dolle kervel, gevlekte scheerling of schijnpeterselie.

Deze planten zijn absoluut niet eetbaar, zelfs giftig!

Vandaar dat we altijd expliciet aangeven dat je wel zeker moet weten dat je met fluitenkruid te maken hebt.

Wie in zijn of haar omgeving exact weet waar het fluitenkruid opkomt kan de jonge blaadjes al vroeg, zo niet de hele winter door, plukken.

Fluitenkruid wordt ook wel genoemd in de rij planten die goed inzetbaar zijn bij personen met kanker, het is één van de planten die men schaart onder wetenschappelijke studies in deze richting. De stelen werden met name vroeger door de kinderen omgetoverd tot fluitjes. Veldkers groeit in menige tuin, als je maar weet hoe de plantjes eruitzien. Veldkers is familie van alle kruisbloemigen zoals alle koolsoorten, waterkers, tuinkers, pinksterbloem, look-zonder-look en nog veel meer gewassen. Door het jaar heen kunnen we verschillenden soorten oogsten en zij bevatten o.a. een hoog vitamine C gehalte. Alle soorten dovenetels zijn eetbaar, de bovenste groeitoppen zijn lekker en de bloemen geven een gezellige aanblik. Dovenetel heeft een kruidige smaak, experimenteer met de hoeveelheid, wijzelf gebruiken de plant spaarzaam in rauwkostschotels.	
	
Heel jong fluitenkruidblad	Als je fluitenkruid zo kent, kun je het op dezelfde plek als heel klein ook herkennen...
	
De 'wilde' ingrediënten	De komkommersalade, in combinatie met een pasta...
Ingrediënten:	Komkommersalade - een komkommer - een hand fluitenkruidblad - enkele veldkersplantjes - enkele toppen paarse dovenetel

Werkwijze:	Was de komkommer en snijd deze in dunne plakjes. Was de 'wilde' groenten goed. Verwijder de worteltjes van de veldkers (hiertussen blijft vaak toch wel wat aarde achter). Leg de komkommerschijfjes op een bord en drapeer hierover het fluitenkruidblad, de veldkers en de toppen van de dovenetel.
	
	Een grote bos fluitenkruid als veldboeket
	Anneke Bleeker www.project7-blad.nl

Burgerzin

Wij hebben een abonnement op het tijdschrift *Seizoenen* dat wordt uitgegeven door VELT. Dit staat voor: Vereniging voor Ecologisch Leven en Tuinieren.

VELT is een Vereniging zonder winstoogmerk en is gevestigd in Berchem, in België.

In hun tweemaandelijks tijdschrift staat nu een redactioneel stuk over burgerzin.

Graag willen we jullie onderstaand stuk meegeven...

En je kunt gelijk kennis maken met VELT 😊

Wat de mezenbollen betreft... hebben ze ook gelijk gekeken naar transvetten? Want als die voor ons ongezond zijn, zijn ze dat voor vogels natuurlijk ook...

Burgerzin

Waarom is het zo moeilijk om onze buren, familie en politici te laten inzien dat het zonder pesticiden ook kan? Sterker nog, dat het onze burgerplicht is om dit te doen? We gebruiken 'producenten en consumenten' zo dikwijls in één adem, maar zijn we er ons voldoende van bewust dat 'burger' en 'consument' verre van synoniemen zijn? Historicus Philipp Blom verwoordt het zo: 'We hebben onze burgers wijsgemaakt dat ze geen burgers zijn, maar consumenten. We zijn er nu allemaal rotsvast van overtuigd dat we bepaalde rechten hebben, zoals ons recht op plezier en op ongebreidelde consumptie. Daardoor bevinden we ons in een zeer slechte uitgangspositie om de immense veranderingen de baas te kunnen die de toekomst van onze kinderen en kleinkinderen hypothekeken.'¹

Als burger denken we vanuit idealen, normen en waarden en we handelen in het belang van de groep: *what's in it for us?* Als consument denken en handelen we vooral vanuit eigenbelang: *what's in it for me?* In plaats van op het grotere geheel, ligt de focus op het maken van goede deals die jou als individu erop vooruithelpen. Een grotere tegenstelling bestaat bijna niet. Velt wil daarom, in het belang van de liefde voor de wereld, de burgerzin verder aanscherpen in 2020. Dit kan op vele plaatsen en op vele manieren. Zo voeren we onze campagne 2020pesticidevrij op tal van fronten.

DE BIJEN. Binnenkort bloeien de biobloembollen, goed voor de bijen en de natuur, én een streling voor het oog.

DE MEZEN. De overheid belooft onze mezenstudie – een knap staaltje burgerwetenschap – ernstig te nemen. Velt zal dat blijven opvolgen. We gingen ook verder kijken. In deze wintertijd willen we allemaal zo veel mogelijk dieren helpen om de voedselarme periode door te komen. Er is heel wat vogelvoer in de handel. Maar is dat allemaal echt een hulp voor hun overleven? Ontdek onze bevindingen op de pagina hiernaast.

ONZE VELT MARKT. Op 14 maart verwachten we jullie allemaal in Mechelen (zie p. 37). Daar kun je weer nieuwe inspiratie opdoen voor de ecologische tuin en keuken, en ontdekken hoe enthousiast je dit kunt overbrengen op anderen, zodat zij zin krijgen om zelf aan de slag te gaan.

Hannah Arendt zou zeggen: 'Heb de wereld meer lief dan jezelf. Zonder liefde en gedeelde verantwoordelijkheid voor de wereld kan er onvoldoende tegenwicht geboden worden aan de zelfzucht die als prismaat van het kapitalisme geldt.' Zij was in vele opzichten haar tijd ver vooruit benadrukt Joke Hermesen.² Wanneer leven we dan in duistere tijden? vraagt zij zich af. 'Duister wordt de wereld als mensen er geen gezamenlijke verantwoordelijkheid meer voor voelen, zich alleen om hun individuele belangen bekommeren en de politieke sfeer dusdanig wantrouwen dat zij deze de rug toekeren.'

Amor mundi, de bereidheid om samen te leven met alles en iedereen met wie we de wereld delen. Dat is mijn vurige nieuwjaarswens.



Leen Laenens, voorzitter Velt

1 Jan Stevens. *Historicus Philipp Blom over klimaatverandering:*

'De mens is een dier. Als hij niet verandert zal hij uitsterven.' www.knack.be. 24 mei 2017.

2 Joke J. Hermesen. *Het tij keren met Rosa Luxemburg en Hannah Arendt*. Amsterdam: Prometheus. 2019.

Pesticiden in mezenbollen?

SOS mezen toonde dit voorjaar dat er in 95 nesten met dode mezenjongen in Vlaanderen 36 verschillende pesticiden zaten. Dat is verontrustend. Vooral omdat deze jonge mezen gemiddeld amper twee weken oud waren en nog nooit buiten de nestkast kwamen.

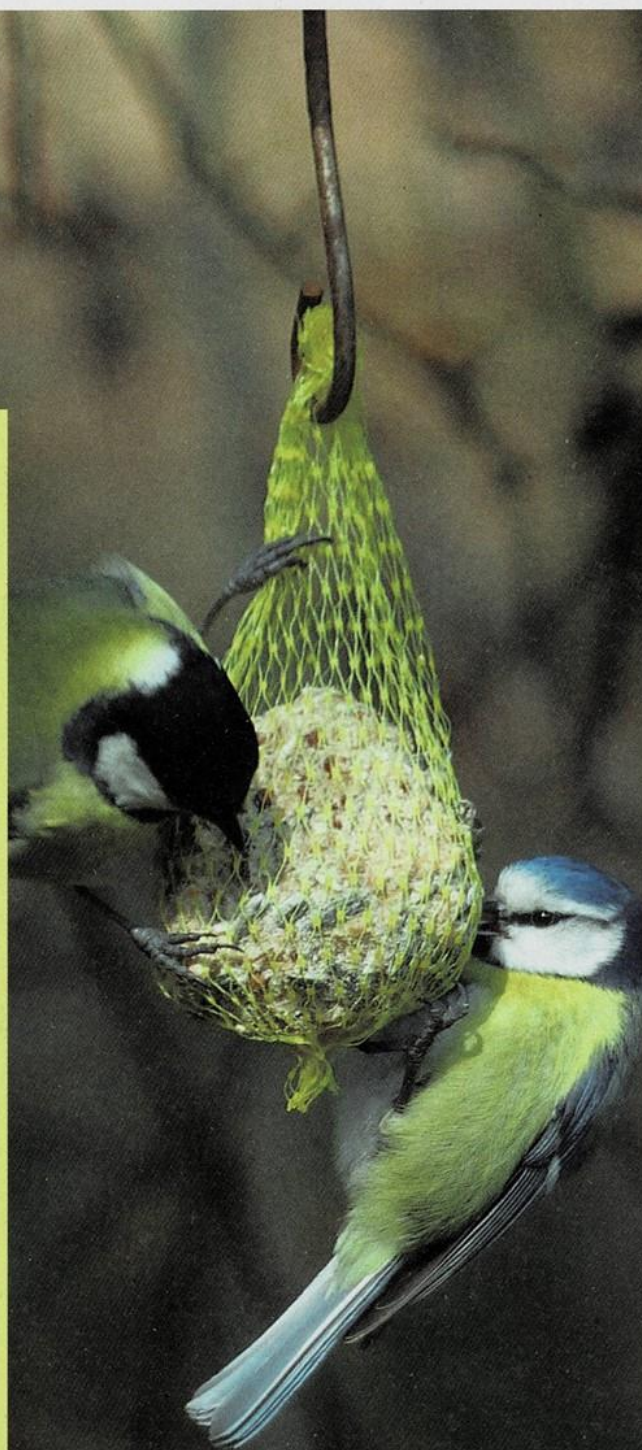
Al snel kwam de vraag of mezenbollen een bron van pesticiden zouden kunnen zijn. Mezenbollen worden als wintervoer voor mezen en andere tuinvogels in de tuin opgehangen. Velt onderzocht daarom via crowdfunding 15 verschillende bollen die we tussen 1 en 10 november aankochten in supermarkten, doe-het-zelfzaken, tuincentra en bij een aantal natuurorganisaties.

We lieten dezelfde pesticiden als in de dode mezenjongen opsporen bij Primoris, het labo in Zwijnaarde.

De belangrijkste resultaten:

- In 10 van de 15 mezenbollen trof het labo geen pesticiden aan, 5 bevatten wel pesticiden.
- Slechts 3 van de 36 gevonden stoffen in de dode mezenjongen werden teruggevonden in de mezenbollen.
- De teruggevonden pesticiden in de mezenbollen zijn vooral insecticiden. Die werden hoogstwaarschijnlijk gebruikt bij de teelt van de ingrediënten zoals zaden, pitten en granen (tarwe, gierst, sorghum, haver, ...).

Lees meer over het onderzoek van de mezenbollen op www.sosmezen.be



De bonte specht en vele andere leuke verhalen...

Recent plaatste ik een paar foto's op mijn Facebook van een bonte specht die bij ons in de tuin hing te dineren aan de silo met pinda's.

Deze specht bezoekt ons al langere tijd, vorig jaar waren er op een gegeven moment twee en samen met mezen en vele andere vogels gedragen zij zich alsof zij ons tolereren.

Wij worden gedoogd, zij leven in de tuin en zijn blij met alles wat we aandragen.

Omgekeerd genieten wij van de vele gezellige tafereeltjes, een levende natuur voor de ramen, fladderend om je heen als je buiten bent, een Schipholsfeer maar dan met vogels.

De specht kreeg op Facebook ook de nodige aandacht en heel leuk was het toen iemand een verhaaltje eronder plaatste.

Dat bleek een verhaaltje te zijn geschreven door Els Baars. Het was simpel om aan de gegevens van Els te komen via het internet en een paar dagen later had ik de eerste boekjes in huis.

Het verhaal van de bonte specht deed ik laatst bij de studiegroep in Exmorra (Friesland) en ook daar was er meteen interesse in de boekjes van Els.

Vanaf deze maand zullen we elke maand een ander verhaaltje met jullie delen uit de boekjes van Els Baars.

Het leuke is dat juist door haar vertelwijze gebaseerd op oude sprookjes en mythes, aangevuld met hedendaagse spinsels je de dieren of planten goed gaat herinneren.

Natuurgidsen gebruiken graag de verhaaltjes van Els en ook ik ben van plan als we met de twee 'wandelande' studiegroepen in Friesland op pad zijn elke keer een andere plant of dier uit te kiezen en voor te lezen. Hoe leuk is het om een verhaaltje te beluisteren staand naast de springbalsemien? Of hurkend bij madeliefjes?

Maar de andere verhalen mogen ook meedoen wat genieten doe je in de volledige natuur. Alles heeft invloed op elkaar en vogels zijn belangrijk in je tuin waar jij wellicht in eerste instantie de focus op planten had liggen.

Alles ondersteunt elkaar en alles is een schakel in het grote geheel wat we 'Moeder Natuur' noemen.

Deze maand starten we met de bonte specht.

Geniet ervan!

Anneke



De grote bonte specht

Waarom de grote bonte specht een rood broekje draagt...

Heeft u zich wel eens afgevraagd waarom de specht zo bontgekleurd is en golvend vliegt? En waarom hij steeds maar roffelt op de dode boomtakken? Dat komt door de verloren machtsstrijd van een koning. Luister naar dit heksensprookje:

Lang geleden was er eens een koning. Hij was gekleed zoals een koning betaamd: met een cape van zwart bont, een wit

zijden hemd en een rode satijnen broek. Zijn opvallend grote sterke voeten staken in hoge grijs lederen laarzen.

Hij droeg een grote donkere kroon met, gek genoeg, een mooie rode steen aan de achterzijde. Als hij passeerde wist iedereen: dat is de koning!

In een donker en ondoordringbaar woud woonde eens een sterke en stoere heks. Die heks was de baas van dat bos. Ze was een echte heks die kon toveren. Als ze wilde veranderde ze zichzelf in een klein meisje of in een beer. Maar ze kon ook mensen betoveren.

De heks kende de koning niet en wist niet eens dat hij bestond. De koning kende nog niet alle hoeken en gaten in zijn koninkrijk en als hij tijd over had, steeg hij te paard om nieuwe streken te ontdekken. Op een dag galoppeerde hij met zijn ranke hengst in een woud waar hij nog nooit was geweest. Het was er donker en zelfs voor de koning een beetje eng.

Toevallig liep de heks op het pad toen ze in de verte de koning op zijn paard naderbij zag komen. Ze wist meteen dat hij een koning was, want hij droeg een bontjas en een kroon.

Vliegensvlug veranderde ze zichzelf in een deftige dame. De koning stopte toen hij de deftige dame zag en zei: "Hallo."

De vrouw glimlachte naar hem. Ze vroeg aan de koning wat hij kwam doen. "Ik kom mijn landerijen inspecteren" antwoordde hij met een stem, die duidelijk maakte dat hij héél belangrijk was...

De ogen van de heks schoten vuur toen hij 'mijn landerijen' zei en ze vertelde hem ondubbelzinnig: "Jouw bos?"

Dit is mijn bos!" Maar de koning glimlachte om zoveel onnozelheid en zei: "Lieve mevrouw, ik ben de koning en alle land in de wijde omtrek behoort aan mij."

Ze veranderde zichzelf terug in een heks en beet hem met felle donkere ogen toe: "Hoe durf je! Je bent op mijn grondgebied, waar ik de baas ben!"

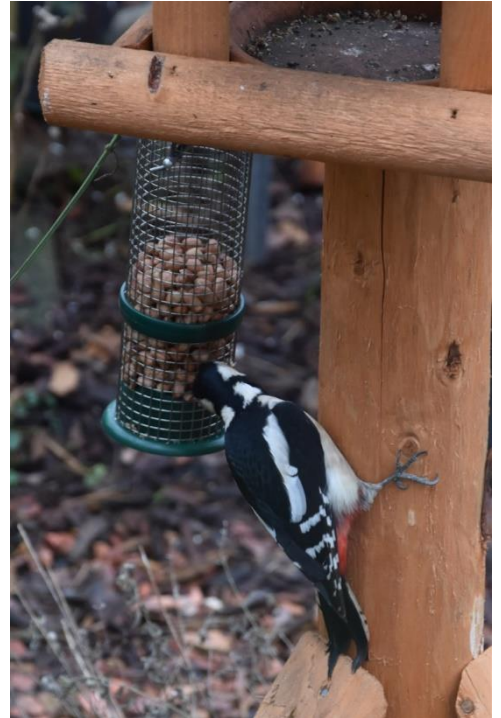
De koning keek haar vanaf zijn paard hoogmoedig aan, waardoor de heks nog bozer werd. Zonder met haar ogen te knipperen veranderde ze de koning in een vogel.

Vanaf die dag vliegt er in dat bos een vogel.

Als je goed kijkt, zie je dat hij een zwarte cape draagt met daaronder een wit hemd, waar zijn witte hemdsmouwen uitsteken.

Zelfs zijn korte rode broek is nog zichtbaar en hij heeft opvallend grote poten. En het is alsof hij nog steeds galoppeert op zijn paard, want hij vliegt golvend.

De koning is nog altijd heel boos en zint op wraak. Daarom roffelt hij op de dode bomen. Want heksen wonen soms in dode bomen en hij hoopt dat hij de heks gek maakt door zijn getimmer op haar huis.



Er komen in ons land steeds meer bossen, waardoor het aantal bosvogels toeneemt. Het aantal grote bonte spechten neemt langzaam toe en wordt nu geschat op ruim 130.000 stuks. De specht leeft graag in wat oudere bossen. Oudere bomen hebben een gegroefde schors, waartussen vele larven en insecten leven. Ze zijn het basisvoedsel van de specht, die daarnaast ook zaden (dennenappels) en bessen eet. Zowel mannetjes als vrouwtjes timmeren in het voorjaar op dode boomtakken omdat die meer lawaai maken. Hiermee wordt het territorium afgebakend en dienen als communicatiemiddel voor de paartjes.

Uit:

Natuurverhalen / Els Baars; contact: sprookjes@natuurverhalen.nl

ISBN: 978-90-389-2004-7

<https://natuurverhalen.nl/2019/12/22/waarom-de-grote-bonte-specht-een-rood-broekje-draagt/>

Georgisch genieten aan je eigen tafel met bekenden, familie, collega's, vrienden...



Georgië komt als vakantieland stiekem steeds meer 'in de the picture'.

De cultuur, het landschap, de maaltijden, de wijnen, allemaal punten die in de smaak vallen bij velen.

Niet iedereen gaat 'zomaar even heen en weer', maar je kunt wel kennismaken met de overheerlijke pure Georgische keuken.

Hoe?

Meri Memarnishvili, sinds een aantal jaar woonachtig in Nederland, weet als geen ander boeiend te vertellen over haar Vaderland en ondertussen kun je samen een Georgische maaltijd bereiden.

Samen gezellig kokkerellen, samen eten, samen kennis delen en samen genieten van de verhalen over dat prachtige land.

Niet 'wild genieten 😊' maar gewoon sfeervol genieten van pure maaltijden, voortgekomen uit eeuwenoude kennis.

Meri heeft in eerste instantie haar focus gericht op Noord-Holland.

Wie in Noord-Holland met haar in contact wil komen mag dat per mail aan ons doorgeven en wij brengen jullie met elkaar in contact.

Hoe werkt het?

Jij als gastvrouw of -heer nodigt zelf anderen uit, zij betalen ieder voor zich de maaltijd.

Met Meri zal er een prijs afgesproken worden, aangepast aan wat jullie samen afspreken om te presenteren. De deelnemers betalen hun eigen deel en jij als gastvrouw of -heer wordt vrijgehouden als dank voor je gastvrijheid.

Denk aan bedragen van 20 tot.... Euro p/p.

Een simpel gerecht is mogelijk maar een uitgebreide maaltijd kan ook net zo gemakkelijk samen verzorgd worden.

Samen kokkerellen schept vele mogelijkheden. Denk aan gezellige gesprekken, samen actief zijn en samen genieten.

Tijdens deze uurtjes zal het zich ontvouwen wie wat zal uitvoeren. In de praktijk zal er altijd iemand zijn die het heerlijk zal vinden om groenten te snijden. Weer iemand anders roert graag in de pannen of dekt gezellig de tafel. Het is altijd verrassend om te zien hoe een groep(je) samen iets neerzet en waarbij eenieder dat doet wat hij of zij leuk vindt om uit te voeren. Wij ervaren dit ook tijdens dit soort activiteiten met onze studiegroepen.

Het gaat om het samen bezig zijn, samen kennis delen en samen tevreden zijn.

Uit een bijeenkomst komt vast weer een nieuwe afspraak en zo kan Meri op gezellige wijze haar Georgisch kennis delen.

Een aanrader! 😊

Zin om eens nader kennis te maken met Meri?

Mail mij en ik zal jullie in contact brengen.

anneke@project7-blad.nl



Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Teksten: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Foto's: Anneke Bleeker, Riet Kool

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief?
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Deze Nieuwsbrief standaard ontvangen?

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl



Nog een keer: look-zonder-look, prachtig bloeiend tegen een houtwal