

Project 7-blad Junior

NIEUWSBRIEF



Vijfde jaargang



Nummer 1 - JANUARI 2020

“Meesjes doen zich tegoed”

Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud van deze Nieuwsbrief:

Bladzijde	1	Kop en inhoudsopgave
Bladzijde	2	Voorwoord – Barbera Smit
Bladzijde	3	Goede voornemens – Blijf bij jezelf – Geertje Swart
Bladzijde	5	Passiebloem – Marja Frederiks
Bladzijde	7	Tips voor een bloeiende en kleurrijke wintertuin – Piteke van der Meulen
Bladzijde	8	Recepten: Anneke Bleeker
Bladzijde	8	• Look zonder look
Bladzijde	10	• Tosti zevenblad
Bladzijde	11	• Vrolijke wintersalade
Bladzijde	13	• Pep een restantje op . . . genieten maar
Bladzijde	14	Boekentip: Mooie natuurverhalen, geschreven door Els Baars – Anneke Bleeker
Bladzijde	14	Colofon

Voorwoord

2020, een nieuw jaar is begonnen.

Een nieuw jaar is net als een witte bladzijde die we zelf kunnen inkleuren uur na uur, dag na dag, week na week, maand na maand. Maak er een mooi en interessant jaar van. Wij hopen dit ook te doen met de maandelijkse junior.

In deze junior weer mooie onderwerpen voor jullie. Geertje Swart deelt de Bach bloesem remedies die betrekking hebben op goede voornemens die we vaak formuleren voor het nieuwe jaar, maar helaas ook vaak weer mislukken.

Marja schrijft over de prachtige passiebloem en Piteke geeft tips over een bloeiende en kleurrijke wintertuin.

Anneke deelt weer verschillende recepten met onder andere look zonder look, zevenblad, veldkers, speenkruid, paardenbloemblad.



In mijn voortuin zie ik het speenkruidblad ook alweer volop. Deze kun je het beste voor de bloei eten, dus dat kan nu al mooi.

Ook bloeien de sneeuwkllokjes en zie ik in de hele voortuin de krokussen de grond uitkomen. Ook de narcissen groeien alweer. Ik vind dat altijd zo 'knap' van die bolletjes. Het hele jaar zie je ze niet en in deze tijd steken ze hun kopje weer boven de grond.

In mijn achtertuin heb ik een aantal vierkante moestuinbakken staan (dat is nu een rommeltje 😊) en daar staat ook altijd snijbiet in.



Vorig jaar heb ik met een paar stengels waar zaden aanzaten door de tuin gelopen en Intussen groeien er her en der in de achtertuin pollen met snijbiet, mooi uitgezaaid en ook in de winter te oogsten.



Ook kan ik nog steeds munt knippen voor een lekker kopje muntthee.

Hoe is het bij jullie in de tuin, ga maar eens op onderzoek uit. Je komt vast wel wat eetbaars tegen zoals jonge brandnetels, paardenbloemblad, speenkruid . . .

Ik wens je weer veel leesplezier,

Barbera

Goede voornemens – Blijf bij jezelf

In januari zijn veel mensen met goede voornemens bezig en vaak mislukken die ook weer.

Herken je dat? Waarom zou dat zo zijn, denk je? Mijn eigen ervaring is, dat het niet het juiste moment is om te starten op 1 januari.

Wat ook belangrijk is of het goede voornemen wel bij jou als persoon past. Verder kunnen invloeden van buitenaf ook een grote rol spelen. Wil je graag afvallen en ben je op een feestje dan kan het zijn dat je onder groepsdruk toch dat gebakje neemt.

Dat is dan nog waarneembaar en duidelijk. Doordat ze tegen je praten, gaan ze je overtuigen dat deze ene keer geen kwaad kan. Er zijn ook andere invloeden die onbewust bij je binnenkomen. Daar merken gevoelige mensen meer van, maar anderen onbewust ook.

Overnemen van emoties of een sfeer in een kamer kan gebeuren zonder dat je het in de gaten hebt.

Deze keer vertel ik over de groep “Blijf bij jezelf” bij de Bachbloesemremedies.

De eerste remedie is de hulst en in het Engels heeft dat de naam Holly.

Deze heeft te maken met houden van. Van jezelf en van anderen. Hier komt jaloersheid, achterdocht en angst om het hoekje kijken. Het gedrag is vaak moeilijk herkenbaar.

Van jezelf houden is zo belangrijk, want dat is best soms moeilijk. Vooral als je in de puberteit zit en er zoveel aan en in je lichaam veranderd. Holly leert je weer van anderen en van jezelf te gaan houden. Grappig toch, dat deze remedie gemaakt wordt van een struik die stekelige blaadjes heeft.



Holly maakt je weer liefdevol.

De agrimonie (Agrimony) is een geslacht van overblijvende, kruidachtige planten uit de rozenfamilie.

Voor mensen die hun moeilijkheden achter humor verbergen. Opgewekte mensen die niet tegen ruzie kunnen en dit het liefst ook vermijden. Het heeft ook met verslaving te maken, omdat ze daarin vluchten om alles maar te kunnen verwerken.

Ze gaan confrontaties met zichzelf en anderen uit de weg.

Doen veel verschillende activiteiten om het alleen zijn te vermijden.

Zijn heel gevoelig voor disharmonische invloeden vanuit hun omgeving en hebben de neiging alles onder controle te willen houden.

Agrimony bevordert spontaniteit en innerlijke ontspanning.



Agrimony helpt je meer open te zijn.

Het duizendguldenkruid, in het Engels met de naam Centaury, komt uit de gentiaanfamilie. Gentiaan wordt weer apart besproken als remedie.

De Centaury is voor vriendelijke, rustige mensen die anderen graag van dienst willen zijn. Zoals de nieuwtijdskinderen die vaak willen “pleasen” en over hun eigen grens heengaan. Ze overschatten daarbij hun eigen kracht.

Ze zijn meer ingesteld op andere mensen en hun behoeften. Belangrijk is te weten, dat je pas goed voor een ander kunt zorgen als je goed voor jezelf zorgt. Door Centaury leer je voor jezelf op te komen en meer “nee” te zeggen.



Centaury helpt je assertief te zijn.

De laatste remedie in deze groep is de walnoot (Walnut).

Deze remedie wordt gebruikt bij loslaten van situaties zoals bijvoorbeeld een echtscheiding van jouw ouders, switchen van school en een verhuizing.

Het heeft met gedwongen loslaten te maken. Het wordt ook ingezet na het stoppen met roken. Walnut heeft te maken met veranderingen in je leven die je in de war brengen.

En ook dat ideeën van anderen je van de wijs brengen. Walnut zorgt voor loskomen door een betere grip op het leven te krijgen.



Walnut helpt je standvastig te zijn.

En over goede voornemens gesproken als je dan toch iets veranderen wilt, begin daar dan mee met volle maan of nieuwe maan. Dan werkt de energie mee met wat jij graag wilt.

Bij nieuwe maan kun je het best manifesteren, dus nieuwe projecten starten en wensen doen. De volle maan heeft meer te maken met vergeving en dankbaarheid.

Het hoogtepunt om al het oude los te laten zoals schadelijke gewoonten (bijv. verslaving aan iets) en negatieve patronen (bijv. te laat op school komen).

Als je het leuk vind je daarin te verdiepen dan kan ik je het boek “Leven met de maan – moonology” van Yasmin Boland aanraden.

Voor het nieuwe jaar heb ik allemaal weer cursussen en workshops ingepland om fris mee van start te gaan. Je kunt ze vinden op mijn [website](#).

In februari behandel ik de groep “Leef bij de dag”. Mocht je voornemens gemaakt hebben, dan wens ik je daar veel succes mee!

Liefs, Geertje

Helen op Natuurlijke Wijze in Sneek

Passiebloem – Passiflora Incarnata



Passiebloem, oooowww ik vind ze zo mooi!

Heb je wel eens gekeken naar zo'n bloem! Die zien er zo kunstig en vooral mooi uit, echt een wonderdje! Ik probeer de Passiebloem al een tijd in mijn tuintje te laten groeien maar ze hebben er niet zo'n zin in zo lijkt het.

Tot afgelopen herfst toen ik ineens een enorme uitloper ontdekte. Ik hoop dat



deze plant de winter overleefd en van het voorjaar goed zijn best gaat doen ☺ Als het niet kouder wordt dan - 15° C dan moet het lukken want dat is de ondergrens voor de Passiebloem die oorspronkelijk uit Midden en Zuid Amerika komt.

Passiebloem, de naam is afgeleid van 'passio' wat lijden betekent en 'flor' dat bloem betekent. Alle verhalen over de naam verwijzen naar het lijden van Christus en sommigen zien zelfs de symboliek van het verhaal in de bloem terug.



De Passiebloem is een klimplant die wel uitlopers van 10 meter kan maken. Hij houdt van een zonnige, warme standplaats, zoals ik al zei vorstgevoelig en in de winter verdwijnt het bovengrondse deel. De stengel is kaal, dun en vormt vanuit de bladoksels bladranken die zich oprollen en zich vasthouden aan hun omgeving zonder deze te beschadigen.

Het blad van de Passiflora Incarnata, dit is de wilde soort, is gezaagd, ei- tot lancetvormig en drie-lobbig. Andere soorten hebben meer handvormige bladeren. Er zijn meer dan 500 soorten Passiebloem maar die ik hier bespreek is de Incarnata en meteen de meest geneeskrachtige.

Wat het meest opvalt zijn de prachtige bloemen. Opvallend zijn de kleuren paars, wit en geel. Deze kleuren staan symbool voor de drie-eenheid, lichaam, geest en

ziel. Het is een verbindende, evenwicht brengende combinatie. De bloemen zijn zo'n 8 cm groot en groeien in of vanuit de bladoksels, ze hebben 5 hangende groene meeldraden en 3 purperen stempels die ver uitsteken.

De bloem sluit zich 's avonds. Vruchten van de *Passiflora Incarnata* zijn eetbaar, geel, sappig en ovaal met wit vruchtvlees dat veel vitamine C bevat.

Passiebloem in huis helpt om problemen en moeilijkheden te kalmeren en de vrede te bewaren, wanneer je het bij je draagt trekt het vrienden aan en onder je kussen gelegd brengt het je een goede nachtrust.



Dit verwijst meteen naar de geneeskracht van Passiebloem, het werkt kalmerend op het zenuwstelsel. Je kan het dus gebruiken bij overspannenheid, stress en slapeloosheid. Het is kramp opheffend en verbeterd in- en doorslapen. Het verbetert de bloedsomloop en kalmeert deze waardoor Passiebloem goed helpt bij hoge bloeddruk, hartkloppingen en spanningshoofdpijn.

De tinctuur van Passiebloem wordt gemaakt van het hele bloeiende kruid en mag langdurig gebruikt worden. Wil je gebruik maken van de geneeskracht neem dan de tinctuur, deze werkt beter dan thee.

Omdat de inhoudsstoffen beter vrij komen in de alcohol. Voor thee wordt ook de hele gedroogde bloeiende plant gebruikt.



Er is veel onderzoek gedaan naar de werking van Passiebloem maar men heeft nog niet kunnen ontdekken welke inhoudsstoffen verantwoordelijk zijn voor welk effect.

Als ik dit soort dingen lees moet ik altijd een beetje gniffelen, hoe mooi zit de natuur in elkaar zo goed dat wij mensen het niet altijd kunnen doorgronden of analyseren. Respect voor de natuur en de planten die ons weer even op onze plek zet.

Marja Frederiks
Foto's Anneke Bleeker©



Tips voor een bloeiende en kleurrijke wintertuin

Tijdens de wintermaanden hoeft je tuin er niet saai en kleurloos bij te staan.

Met de juiste planten houd je je tuin in bloei en met bessenstruiken zorg je voor kleur tijdens de donkere maanden.

Tip 1

Rek de seizoenen in de tuin

De meeste tuinen beginnen pas in mei te bloeien maar dat kan al veel eerder.

Bepaalde vaste planten bloeien al vroeger en daarmee doe je de bijen en hommels ook een plezier.

Longkruid en sleutelbloem zijn vroegbloei-ers die belangrijke leveranciers van nectar zijn.

Samen met voorjaarsbollen kunnen vaste planten een tuin in maart, april en mei al uitbundig in bloei zetten.

Stinzenplanten bloeien ook vroeg en verwilderen zich in de tuin.

Dit is een bijzondere groep planten die wellicht interessant kunnen zijn.



Stinzeplant: vingerhelmbloem

Vergeet ook niet om nazomer planten in de tuin te zetten.

Bijvoorbeeld herfstasters, dahlia's of herfstanemonen die soms doorbloeien tot in november.

Tip 2

Plant winterbloei-ers

Bij winterbloei-ers denkt men al gauw aan sneeuwklokje en kerstrozen maar er is veel meer voor handen.

- Wintercyclamen
- Winterjasmijn
- Winterviolen
- Toverhazelaar
- Chinese mahoniestruik
- Kornoelje
- Peperboompje
- Meloenboompje
- Winterheide
- Papierstruik
- Vleesbes
- Winterbloeiende kers
- Rotsheide
- Leverbloempje
- Sneeuwbal
- Winterakoniet

Vroege bloembollen zijn:

Krokus, winterakoniet en sneeuwklokje die kunnen al bloeien vanaf januari.

Tip 3

Kies kleurrijke bessenplanten

Niet alle kleur hoeft van bloemen te komen.

Bessenplanten zorgen voor kleur in de tuin en zijn een voedselbron voor vogels.

Bijvoorbeeld de vuurdoorn met oranje bessen en de schoonvrucht met paarse bessen.

Plant je een hulst met bessen dan kun je er in de kerstperiode ook gebruik van maken. Voorbeeld van bessen dragende struiken Zijn:

- Sneeuwbes
- Dwergmispel

- Gelderse roos
- Vleesbes
- Kamperfoelie
- Bergthee
- Sierappelboompje
- Klimop
- Duindoorn



Duindoorn

Tip 4

Vergeet de silhouetten niet

Naast kleur in je tuin is het ook leuk om te letten op beplanting die mooie effecten geeft als de vorst erover gaat.

Er zijn genoeg uitgebloeide planten met schitterende silhouetten die onder een laagje rijp veranderen in ware kunstwerken.

Voorbeelden hiervan zijn;

- Koninginnekruid
- Kruisdistel
- Kardoer
- Grote kaardenbol
- Hortensia
- Zonnehoed
- Vetkruid
- Duizendblad
- Dropplant
- Siergrassen



Siergras

Piteke van der Meulen

Recepten

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.

Ruikt naar look, smaakt licht naar look maar heeft wortels.

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



Tosti zevenblad

Je hebt van die dagen...

Maar... zevenblad biedt uitkomst voor het goede gevoel 😊



Soms heb je van die dagen, nog even dit, nog even dat en ja we moeten ook nog even wat bedenken om te eten.

Herkenbaar?

Volgens mij is er niemand die nu denkt 'waar heb je het over?'

Wel, soms hebben wij ook zo'n dag.

Met een broodje, roomboter en rauw-melkse kaas kun je snel wat verzorgen.

Helemaal als je ook nog zevenblad in je tuin hebt staan.

Hier en daar zien we het zevenblad weer verschijnen dus het zal niet lang meer duren en dan kunnen we ons daar weer volop mee uitleven.

Een leuk idee is om van bovengenoemde ingrediënten tosti's te maken.

En als je dan ook nog zegt... 'Vandaag is dit goed voor ons', wel wie doet je wat?

Broodjes besmeren met roomboter, beleggen met kaas en zevenblad. Broodje er bovenop en even op laag vuur met een vlamverdeler onder de koekenpan, spatdeksel erop, de broodjes laten bakken.

Beetje tomatenketchup erbij op het bord en klaar!

Hoe simpel kan het soms zijn en nog lekker ook.

Anneke



Tosti zevenblad

Vrolijke wintersalade



Het speenkruid komt in groten getale boven de grond.



Paardenbloemblaadjes zijn ook niet moeilijk te vinden dus er valt genoeg te scoren om een gezonde maaltijd te bereiden.



En gezond dat deze 'wilde' groenten zijn dus je geeft het geheel een enorme energie-boost.

We maken gebruik van het hoge gehalte aan vitamines, mineralen en spoorelementen als we dit soort gewassen plukken.

Onze gezondheid begint bij de bodem en als we deze blaadjes plukken waar zij ongeschonden konden groeien dan profiteren we van een heleboel voordelen, gratis en voor niets ook dat nog.

Het enige wat het ons kost is even een beetje moeite doen om wat te plukken en het liefst niet te veel wat anders toch weer weggegooid wordt.



Als je plukt doe dan net of je er voor moet betalen er is alleen niemand die vraagt; Mag het een onsje meer zijn?

Plukken gaat zo gemakkelijk en als de blaadjes je staan toe te stralen dan zie je ook steeds weer een mooie en nog eentje en nog eentje...

Pluk genoeg maar niet te veel, je kunt beter dagelijks vers plukken en de smaak is ook het lekkerst als je kraak verse blaadjes presenteert.

Alle gekochte ingrediënten zijn uiteraard biologisch.

Ingrediënten:

- 2-3 wortelen
- 2-3 tomaten
- 1 uitje
- schepje kokosbloesemsuiker

- scheutje azijn
- lepel mayonaise
- 2 eieren
- paprikapoeder
- speenkruidblaadjes, een flinke hand
- aantal paardenbloembladeren

Werkwijze:

Eieren koken (wellicht aantal aanpassen maar dat is ook van toepassing op de groente).

De wortels grof raspen.

Tomaten in kleine blokjes snijden.

Uitje heel fijn snijden.

Alles in een schaal goed door elkaar mengen.

Een beetje suiker met een scheut(je) azijn geeft aan een salade zoals met geraspte wortels net even een extraatje, maar omdat gewone suiker geen goede optie is gebruiken wij kokosbloesemsuiker.

Deze suiker is behoorlijk zoet, een beetje is dan ook voldoende, een royale theelepel is voor ons genoeg maar smaken verschillen dus pas dit aan je eigen situatie aan.

De suiker en azijn samen met de mayonaise goed door de salade roeren.

De blaadjes van de paardenbloem in kleine stukjes snijden en samen met een deel van het speenkruidblad (in zijn geheel) door de salade mengen.

De rest van het speenkruidblad kan over de salade gestrooid worden.

De gepelde eieren in vieren snijden en op de salade leggen en het geheel bestrooien met paprikapoeder.

Anneke



Pep een restantje op... genieten maar!

Soms heb je wel eens een 'leftover', een restant van een maaltijd. Je hebt al dan niet bewust te veel gekookt. Zonde om weg te gooien...

Als je een restje een dag later weer 'op-piept' verliest dit restje een deel van de oorspronkelijke voedingswaarde. Je kunt daar iets aan doen! Door gebruik te maken van verse 'wilde' groenten geef je zo'n maaltijd weer een 'energie-pep'!

Dat voerden we uit in de praktijk. We kookten er wat rijst bij en plukten veldkers en speenkruidblaadjes. Van beiden een flinke hand.



Werkwijze:

Was de veldkers en de speenkruidblaadjes. Hak ze fijn, maar niet ragfijn, gewoon een paar keer het mes erdoor. Kook de rijst beetgaar in het water met Keltisch zeezout.



Als de rijst klaar is giet je deze af en laat het even in de vergiet staan. Meng dan de verse 'wilde' groenten door de rijst, ja, gewoon rauw! Het gaart even, door de hitte van de rijst.

Zo maak je van een restantje en enkele 'nieuwe' aanvullingen toch weer een heerlijke maaltijd.



Anneke

Mooie natuurverhalen geschreven door Els Baars...

Kortgeleden kwam ik in aanraking met de boekjes van Els Baars.

Graag verwijs ik daar naar. Hieronder het verhaal van het strandlopertje.

Klik om verder te lezen op de link en bekijk de site van Els als je interesse hebt.

Veel leesplezier gewenst.

Anneke

WAAROM HET STRANDLOPERTJE DE GRENS BEWAAKT TUSSEN ZEE EN LAND



Iedereen wordt in de winter vertederd door een klein vogeltje dat langs de golven van de zee rent. Wist je dat deze strandlopertjes een hele belangrijke taak hebben? Dankzij hun nauwgezette werk hebben de Zee en het Land nog maar zelden ruzie, luister:

Lang, heel lang geleden, ruzieden de Zee en het Land voortdurend over de grenslijn. Als de Zee vond dat het Land te veel land van de Zee had afgepikt, nam ze het terug tijdens razende stormen.

Rustte de Zee in de zomer uit van haar razernij, dan vormde het Land in stille tijden duinen en slikken. Kreeg het Land tijd ge-

noeg dan verstevigde zij het terug gewonnen land met planten, die de wilde golven van de Zee langer konden weerstaan.

Maar daardoor werd de zee nog bozer en eiste tijdens zware herfststormen het verloren gegane land terug.

De dieren en mensen waren vaak slachtoffer van deze grensconflicten en riepen ten slotte in wanhoop uit dat er aan dat eeuwige geruzie een einde moest komen. Zij vroegen de Zee en het Land een scheidsrechter te benoemen die de definitieve grenzen zou vastleggen.

En zo gebeurde het.

Lees verder door op onderstaande link te klikken:

<https://natuurverhalen.nl/2019/12/23/de-strandloper-be-waakt-de-grens/>

Aan deze Nieuwsbrief werkten mee:

Barbera Smit – Opmaak / Lay-out
Frank Bleeker

Teksten en foto's

Anneke Bleeker, Geertje Swart, Marja Frederiks, Piteke van der Meulen, 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!
