



Het Wilde Genieten

Tweede jaargang, nummer 2

FEBRUARI 2020

Kopfoto: 'Ook orchideebloemen zijn eetbaar' - Anneke Bleeker ©

Inhoudsopgave:

Pagina	1	:	Kopfoto: 'Ook orchideebloemen zijn eetbaar' - foto: Anneke Bleeker ©
Pagina	2	:	Inhoudsopgave
Pagina	3	:	Voorwoord: Op naar het voorjaar
Pagina	4	:	De peer
Pagina	6	:	Huiberts Biologische Bloembollen - Bollen waar je blij van wordt...
Pagina	7	:	'Wilde' stampot
Pagina	7	:	Magnetron
Pagina	8	:	Heerlijke voorjaarssalade...
Pagina	8	:	Biologisch... steeds meer toegankelijk voor iedereen!
Pagina	11	:	Wat je opsmeert moet je kunnen eten...
Pagina	12	:	Hoe de sleutelbloem uit de hemel kwam
Pagina	13	:	Citrusvruchten (Klazien uit Zalk)
Pagina	15	:	Eenvoudig maar lekker... Een vleugje Turkije op een Hollands aanrecht...
Pagina	17	:	Even een vluchtige terugblik op een weekje Koh Chang Twee 'Gouwe Ouwen':
Pagina	21	:	Ei met fluitenkruid
Pagina	22	:	Komkommersalade met pittige bite
Pagina	26	:	Wandelen in Gaasterland
Pagina	28	:	Colofon

Voorwoord: Op naar het voorjaar...



Eind februari alweer, op naar het voorjaar.

Stormen, regen, we hebben de afgelopen tijd wel heel regelmatig met zeer onstuimig weer te maken gehad.

Dat is de keerzijde van geen winter. Geen vorst, sneeuw en lage temperaturen, dan kan het spoken en tekeer gaan.

Toch zien we het voorjaar stilletjes aan komen.

De puntjes aan vele takken worden groener, hier en daar een klein bloesempje, de 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen komen ook weer in forsere aantallen tevoorschijn en dat wat nu ontluikt ziet fantastisch!

Fantastisch krachtig, energierijk en 'om op te vreten'!

We houden het netjes, goed om in de keuken te verwerken en als gezonde boost toegevoegd aan een maaltijd op tafel te serveren. In deze 'Het Wilde Genieten' dan ook weer recent gemaakte foto's van een salade en een stampot.

Lees ook over het verband tussen Koh Chang en orchideeën waarvan de bloemen overigens ook eetbaar zijn.

Het is werkelijk een feestje om weer daslook te kunnen plukken.

Gezond, lekker en de kleuren groen zijn van alle soorten 'wilde' groenten en kruiden even mooi. Eetbare tulpen, die tijd komt er ook aan.

John en Johanna Huiberts uit Sint Maartensbrug in N-H leveren ook hun bijdrage.

Zij genieten van hun biologische bollenbedrijf en Johanna heeft ook de blik op wat eetbaar is.

Fantastisch om dit soort informatie samen met anderen te kunnen delen.

Samen delen... dat doen we ook bij de studiegroepen vallend onder Project7-blad.

In Ruurlo start op zaterdagmiddag 7 maart een nieuwe groep. Zesmaal per jaar een middag samen kennis delen, samen genieten en elkaar informeren over dat wat er groeit, bloeit, eetbaar is, wat je kunt maken aan natuurlijke producten voor persoonlijke verzorging of voor in het huishouden.

Oude kennis samen weer (be)leefbaar maken en houden!

Studiegroepen zijn gezellig en het woord studie moet je bekijken met een knipoog maar toch wel met een beetje serieuze ondertoon. Dat maakt dat het fantastisch is.

Op zondag 29 maart start er een nieuwe groep in West-Brabant-Zeeland. Dit zal een 'wandellende' groep zijn die zesmaal steeds elders bij elkaar komt in Brabant of Zeeland om samen te bekijken wat er zoal een 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen te vinden is maar ook is het belangrijk samen van de omgeving te genieten en als gelijkgestemden elkaar ontmoeten dan 'kwekken' zij heel wat af, al wandelend met elkaar door prachtige gebieden.

In Friesland starten we ook weer in het voorjaar met de 'wandellende' groepen maar op 11 maart presenteren we een middag als een cadeautje in het Rijsterbos in Gaasterland.

De middag kost wat betreft deelname niets, we gaan gezellig aan de wandel, we zien wel wat zich gaat ontfouten. De informatie kun je in deze nieuwsbrief vinden maar ook op de site van Project7-blad.

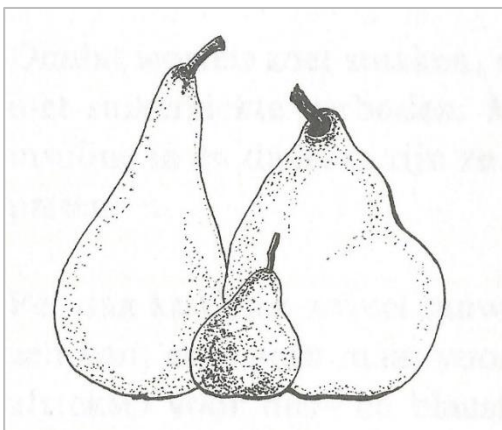
Veel leesplezier gewenst met deze editie met uiteraard ook weer twee 'gouwe ouwe' recepten en andere terugkerende onderwerpen steeds weer in een nader jasje.

Geniet de komende weken van alles wat zich aan het ontplooiën is in de natuur en buk ook eens laag bij de grond.

Want kleine dingen zijn er op alle fronten om ook van te genieten!

Anneke

De peer



Al zouden er nooit vruchten aan komen, een perenboom is een sieraad op het erf en in de tuin. Grote boeketten prachtig witte bloemen die met hun zoete geur bijen aantrekken die er weer hun winst mee doen.

In de zomer zijn rijpende peren een lust voor het oog en ze vergaren in de zomerzonneshijn gezondheid voor ons.

Peren bevatten natuurlijke, onschadelijke suiker die niet door het raffineren bedorven is.

Het sterkt de botten en spieren en zo zijn, vooral voor kinderen, peren heel gezond.

Ze sterken ook hart en nieren en dat maakt ze juist voor ouderen zo goed.

Peren zijn ook heel goed bij een hoge bloeddruk.

Net als bij alle dingen geldt: om er goed baat bij te hebben moeten ze goed fijn gemaakt worden. Eten moet niet geprakt maar flink fijn gekauwd worden, zodat het speeksel uit de speekselklieren in de mond samen met de maagsappen een goede vertering geeft.

In sommige perensoorten zit een hard klokhuis, net of het versteend vruchtvlees is. Dat werkt in ongekookte toestand gasvormend en zeker wie toch al last van wind in de darmen heeft, kan die harde pit beter niet eten.

Peren rijpen beter als ze met de steelkant naar boven op een fruitschaal liggen en wie ze wil bewaren, moet ze ook zo neerleggen, maar dan zonder dat ze elkaar raken.

Er zijn heerlijke perensoorten die toch altijd een groene kleur hebben.

Peren zijn rijp als ze gemakkelijk van hun vel loslaten. Met afnemende maan zit er minder sap in dan met wassende maan.

Vooraf bij het plukken van handperen is het waardevol dit te weten, want als er veel sap onder de schil zit dan kneuzen en rotten ze eerder.

Om peren mooi rood te stoven, werd er rood gekleurde suiker aan toegevoegd. Die verkeerde gewoonte zal gelukkig welhaast verdwenen zijn. Om prachtig rode en smakelijke stoofperen te krijgen moet men een beetje citroensap en een stukje pijpkaneeel meekoken. Dat is nog geuriger dan gemalen kaneeel. Kaneeel is bovendien bloeddrukverlagend. Peren bevatten veel natrium en kalk en zijn daarom ook prima voor het gebit.

De peer werd vroeger ook als symbool van vruchtbaarheid gezien, omdat de vorm van de peer op een baarmoeder lijkt. Daarom werden er op kerstavond perentakken in huis op water gezet om ze in de bloei te trekken. Iedere vrijdagavond werd er water over gespreid want men vond het belangrijk dat ze op Maria Lichtmis (2 februari) in bloei stonden. Zo werden ze aan de Moeder gewijd waar men vruchtbaarheid van afsmeekte voor huis, hof en stal.

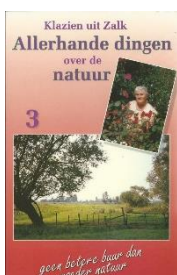
Toen onze dochters nog schoolkinderen waren, plukten wij in de winter ook altijd verschillende twijgen waaronder een perentak, zetten die takken in een vaas in een onverwarmd vertrek en keken geregeld hoe ze elk met hun eigen bladsoort uitliepen. En als er dan een bloempje aan de perentak kwam was het natuurlijk helemaal mooi.

Voor kinderen is het heel leerzaam om aan het blad te zien welke boom of struik ze voor zich hebben.

Een perenschil werd op een bloempot gelegd om te zien of er wormen in de grond zaten. Ook andere beestjes konden dan zo met die schil verwijderd worden. Vlekken van peren kunnen erg vast zitten. Citroensap lost die vlekken meestal op.

Perenpitten werden in de oorlog gedroogd en aan baksels toegevoegd omdat ze als vervanging voor amandelen konden dienen.

Perenpitten werden ook als kralen geregen, in allerlei vormpjes en soms geverfd of gelakt; een leuk sieraad. Op een oude broche geplakt doen ze het ook prima.



Allerhande dingen over de natuur (3)

Geen betere buur dan moeder natuur

Klazien uit Zalk

(K. Rotstein-van den Brink)

ISBN: 9789024273911

Huiberts Biologische Bloembollen

Bollen waar je blij van wordt...



John en Johanna Huiberts teelden hun bloembollen al vele jaren gangbaar. Toen bleek dat ziektes en plagen niet meer te beheersen waren met chemie, volgde John een opleiding bodembioïologie. Zo kwam hij er achter dat er een beter manier is om te telen. Uitgangspunt is: een gezonde bodem, geeft een gezond gewas. Wij begonnen eerst met duurzamer telen om uiteindelijk volledig biologisch en natuur-inclusief te gaan.

Wij telen nu “Bollen waar je blij van wordt”.

Om te beginnen wordt de natuur blij door onze manier van telen. Een betere bodem met meer bodemleven betekent meer wormen en ander diertjes onder de grond en meer spinnetjes en torretjes enz. boven de grond. Dat is dan ook meteen meer voedsel voor vogels.



Er wordt tussen onze bollen zeer succesvol gebroed door veldleeuwvliegen, gele kwikstaarten en patrijzen. Het zijn vogels waarvan de jongen dicht in de buurt insecten nodig hebben om te kunnen overleven. Als we de veldleeuwvliegen hoog in de lucht horen zingen worden we echt blij. Langs onze akkers hebben wij bloeiende akkerranden ingezaaid; hier kunnen de natuurlijke vijanden als lieveheersbeestje en zweefvlieg zich ontwikkelen. Wist je dat de larve van een zweefvlieg 1.000 bladluizen eet voordat zij zich verpopt?

Langs de sloten hebben wij natuurlijke oevers, ook hier kan de natuur zijn gang gaan.



John is bestuurslid van de Agrarische Natuurvereniging Hollands Noorden en won de prijs Vogelvriendelijkste agrariër.

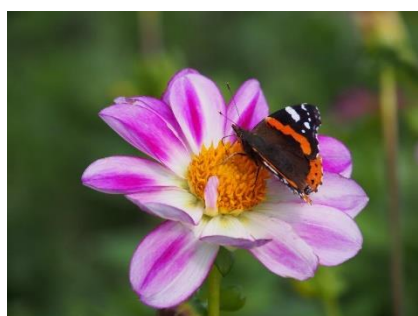
Bij de keuze van welke bollen we telen, letten we vooral op de natuurwaarde van de bloemen.

De bloemen waar bijen, vlinders en andere insecten blij van worden, hebben bij ons de voorkeur. En uiteindelijk wordt de tuinliefhebber blij van onze bollen.

Zodra ze boven de grond komen en voor de tuin een extra stukje natuur opleveren.

Om de lijnen te verkorten hebben wij besloten om een webshop te beginnen. www.biologischebloembollen.nl voor bollen op pot en de zomerbloeiers dahlia's en gladiolen.

Vanaf augustus zijn de voorjaarsbloeiers als narcissen, tulpen, blauwe druifjes enz. te koop.



‘Wilde’ stampot...



Daslook



Bonte dovenetel



Look-zonder-look



Zevenblad

Stampot... dit gerecht is op veel manieren te maken.

Wij gingen voor een ‘wilde’ variant want als je het daslook weer hebt ontdekt, het prachtige zevenblad en andere ‘wilde’ groenten dan is dit snel bedacht.

Verse daslook, zevenblad, look-zonder-look en bonte dovenetel na even gewassen te hebben redelijk fijn gesneden.

De aardappelen werden gekookt; na deze afgegoten te hebben werd daar een flinke klont roomboter doorheen gestampt, een scheut pompoenpittenolie, azijn en peper volgden daarna. Warme afgegoten doperwtjes door deze massa geschept en als laatste de verse wilde groenten goed door alles heen geschept.

Samen met de ijsbergsalade mochten we zeggen dat we een krachtige, energieke maaltijd op tafel hadden staan.

Wat is het toch een feestje om gebruik te kunnen maken van dat wat er om ons heen groeit.

Anneke



De ‘wilde’ ingrediënten



Aardappelen gekookt, gestampt en de ‘wilde’ groenten toegevoegd



Alles goed doorengemengd



Eet smakelijk!

Magnetron

Tegenwoordig zie je – zelfs op biologische producten – de vermelding dat deze producten voor een bepaalde tijd en op een bepaalde stand in de magnetron opgewarmd kunnen worden. Doe dit alsjeblieft niet! Men heeft onderzocht dat de frequentie waarop de magnetron werkt, alle licht en leven uit je voedsel verwijdert. Je voedsel wordt dood voedsel! Zoek op internet maar eens <http://www.voedingisgezondheid.nl/magnetron> .

Heerlijke voorjaarssalade...



Bonte dovenetel



Daslook



Zevenblad



De 'wilde' ingrediënten

Wat een feestje!

Verse daslookbladeren, zevenblad en bonte dovenetel geplukt om een krop ijsbergsla om te toveren tot een voorjaarssalade.

Sla uit de winkel past eigenlijk niet in deze tijd van het jaar. Sla groeit in de winter en het vroege voorjaar niet in de tuin op de koude grond.

Wel kunnen we sla uit kassen kopen maar dat is tegennatuurlijk omdat sla gewoon niet past buiten het zomerseizoen om.

Maar toch...

Ken je dat?

Je hebt gewoon zin in sla.

Dus dan koop je een krop (wel biologische) sla.

Als je zo'n krop aanvult met gezonde andere lekkernijen dan voelt dat meteen heel anders.

Verse daslook staat alweer te stralen, jong zevenblad ziet eruit als een plaatje en de bonte dovenetels lachen je ook toe.

Dit alles fijn gesneden door de ook alweer fijn gesneden ijsbergsla gemengd en versierd met de eerste tulp die in de tuin in bloei kwam.

Natuurlijk is het wel een bloem van biologische bollen.

Tulpenblaadjes zijn eetbaar en die prachtige kleurtjes maken ons blij zo in deze tijd van het jaar.

De enige bloeiende tulp in de tuin moest eraan geloven maar we kregen daarmee wel een feestje op ons bord.

Tulpenblaadjes zijn knapperig en in de komende tijden vaak genoeg te gebruiken.

Want we hebben een aantal potten met tulpen staan in verschillende kleuren.

Altijd wel een moment om een bloem te gebruiken.

De 'wilde' groenten die we zo fris plukken en snel verwerken is heel energierijk, dus al met al stond er een gezonde salade op tafel redelijk aangepast aan de tijd van het jaar.

Anneke

Biologisch... steeds meer toegankelijk voor iedereen!

Biologisch...

We zagen in de afgelopen jaren de biologische markt zich steeds meer uitbreiden.

Al jaren is bekend dat je biologische en niet-biologische producten kunt kopen.

Jaren geleden, toen ik volop lezingen gaf, o.a. over 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen, kwam het woord biologisch ook elke keer weer voorbij.

Overigens zijn 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen die normaal konden groeien op een plek waar zij zich fijn voelen en geen invloed ondervinden van negatieve invloeden op en top biologisch.



Maar als we dan spraken over een willekeurige krop sla aangevuld met 'van alles en nog wat' geplukt uit de vrije natuur of eigen tuin dan kon ik het niet laten wel even te vermelden dat we de sla wel van biologische oorsprong kopen, zoals alle groenten die we kopen en aanvullen met dat wat we kunnen oogsten wat zomaar als groenten voor onze voeten groeit.

Dit aangevuld met andere informatie omtrent de goede vetten en andere producten lokte nog weleens de reactie uit dat men er niet het inkomen naar had alles in de natuurwinkel te kopen.

Nu zou ik, ik niet zijn 😊 als ik daar ook tegenin ging.

Want... verander je koopgedrag, koop geen frisdranken meer, geen... noem het maar op meer, koop wel die grote pot kokosvet en al die andere goede producten en kijk niet naar de prijs per artikel maar naar je totale uitgave patroon op maandbasis.

Grote kans dat deze vrijwel gelijk is of zelfs minder.

Wie goede voeding koopt en deze aanvult met dat wat om ons heen groeit en culinair te verwerken is zal sneller verzadigd zijn dus is het logische gevolg dat je minder qua hoeveelheid kookt.

Maar goed... zo ontstonden er toch zo hier en daar de nodige 'discussies' waar ik mij toch niet door uit het veld liet slaan.

Maar dat baseer ik dan wel op consequent blijven. Dus niet af en toe toch weer die ongezonde chips kopen, of die frisdranken waarvan je weet dat het je aanzet tot nog meer drinken of eten.

Geen chips? We leven niet in het klooster! Punt! Dus ja, af en toe kun je daaraan toegeven maar dan ook biologisch.

Het leuke is dat we in de afgelopen jaren in steeds meer supermarkten het assortiment biologische producten zagen uitbreiden. Wij kopen al jaren producten bij een natuurwinkel maar bepaalde dingen haal ik ook uit de grote reguliere supermarkten maar dan wel biologisch.

In Duitsland is het assortiment wat dat betreft groter, dat zien wij al jaren in Willingen in het Sauerland waar we zo eens in de zoveel

tijden weleens een week of iets langer in een appartementje verblijven.

Daar vinden we de REWE en een Lidl als grote supermarkten, vlakbij waar we dan zijn neergestreken.

De REWE heeft een kleiner assortiment biologische producten dan de Lidl maar de laatste paar jaar zagen we dit onderdeel bij de Lidl behoorlijk uitbreiden.

En dat verbaasde mij. Niet dat zij dit steeds meer gingen presenteren maar wel dat in Nederland die producten niet bij een Lidl te vinden waren.



Toen wij in het voorjaar van 2015 van N-H naar Friesland verhuisden moesten we onze weg weer vinden om biologische producten te kopen.

In het nabijgelegen Balk troffen we een kleine natuurwinkel aan. De volgende in Joure, al snel ontdekten we er een in Lemmer, weer later een in Workum. Toch moet je dan voor het grotere assortiment toch altijd verder weg.

Supermarktketen Plus heeft ook bepaalde producten, zelfs een schap met diverse artikelen evenals de SPAR.

Groenten kun je ook bij beiden vinden, soms een leuk assortimentje, andere keren minder.

In Lemmer gingen we ook eens bij de Aldi buurten. Groente, diverse producten, ook daar kun je wel wat vinden.

En zo keken we, zochten we, Albert Heijn in Joure, Jumbo tref je in Friesland ook op vele locaties aan en samen met de natuurwinkel was alles wel te bemachtigen.

Sinds kort heeft de Lidl het biologische assortiment behoorlijk uitgebreid en dat alles overziend ben ik steeds meer tot de slotsom gekomen dat biologisch eten inmiddels voor iedereen is weggelegd.

En het leuke is dat door al die groot winkelbedrijven dit onderwerp ook steeds gewoner gaat worden.

Een nadeel wellicht voor de natuurwinkels maar ik vraag mij toch al jaren af waarom ketchup uit een natuurwinkel zoveel duurder moet kosten dan de biologische variant in een andere winkel.

Heel stiekem denk ik dan ook... het zal wel!

Maar... het goede nieuws is dat dankzij al die (vaak) 😊 ongezellige grote winkels met hun veranderde inkoopgedrag we langzaam maar zeker met een grotere groep bewuster opletten wat we eten.

En denk ook niet bij niet-biologische groenten... ach, het komt uit Holland!

Prei uit Holland. Klinkt leuk, toch?

Toen ik ooit ergens in het zuiden bij iemand thuis met een groep bijeen kwam vertelde de gastvrouw dat zij heel goed in de gaten had hoe vaak er gif over de preiplanten ging bij hen aan de overkant.

En het is ook bekend dat niet-biologische aardappelen tig keer bespoten zijn.

Dat gif groeit elke keer mee in het gewas.

Eet smakelijk!

Dan liever maar biologische aardappelen en dankzij de inmiddels vele verkooppunten zijn deze gezondere variant voor velen gewoon toegankelijk.

Wij hebben geen aandelen bij al die grote 'jongens', maar ik ben wel blij met deze positieve veranderingen.

Het kan alleen maar in ons voordeel zijn.

Samen zaaien, samen oogsten!

Let er maar eens op in je eigen omgeving en attendeer anderen daarop. 😊

Anneke



Wat je opsmeert moet je kunnen eten...



Wat je opsmeert moet je kunnen eten, een uitspraak die ik al jaren bezig.

Alles wat je op je huid smeert moet je ook gewoon kunnen opeten. Als we naar de vele etiketten kijken op ongelofelijk veel, ik noem het zo, in de winkels dan schrik je.

Je huid is je grootste orgaan en neemt alles vliegensvlug op. Dat merken we doorgaans niet echt, of helemaal niet.

We merken het als we onze handen eens invetten en het vet snel verdwenen, dus opgenomen is.

Maar eigenlijk voelen we dat niet. Niet voelen in de trant van dat je merkt dat je lichaam het opzuigt.

Afgelopen week had ikzelf een ervaring waardoor dit onderwerp weer even sterker ging leven. Ik stapte op een ochtend met een zere enkel uit bed. Vervelend, maar gaat wel weer over. Toch werd het steeds irriteranter en ik begon er naar te lopen want normaal lopen deed zeer. Raar, want ik was niet gevallen, het kon wel uit kramp ontstaan zijn redeneerden wij, geen idee.

Bij vallen denk ik aan Arnica. De Nederlandse naam is valkruid.

Valkruid groeit in berggebieden mooi onderaan de bergen en als je dan naar beneden zou vallen 😊 juist dan staat daar de oplossing zo voor handen.

Zonder gekheid, ik combineerde mijn toch wel zere enkel niet meteen met Arnica want ik was niet gevallen. Wat kan een mens suf zijn, voor anderen weet ik het altijd zo goed!

Maar opeens zag ik het licht toen ik de tube in de kast zag staan.

En wat was dat fijn, het hielp vrij snel al enige verlichting geven.

Die avond besloot ik mijn enkel nog even extra goed in te smeren en wat ik te veel aan mijn handen had smeerde ik over mijn been uit. Hmmm... of dat nu echt zo'n goed idee was...

De zalf werkt snel in op je huid en geeft een rode reactie, je voelt deze ook als het ware prikkelen.

In bed kreeg mijn niet ingesmeerde been ook wat impulsen van de Arnica en voor ik het wist bedacht ik dat ik wellicht iets te enthousiast was geweest met smeren.

Dat bracht me meteen op de volgende gedachte.

Zie je wel. Wat je opsmeert werkt heel snel en trekt dus snel via de huid in je lichaam.

Zo gaat het met alles wat we opsmeren alleen bij veel zalven, smeersels en make-up voel je dat niet zo.

Het was een extra bevestiging van wat we al jaren roepen ook echt waar is.

Voor mij was deze ervaring uiteindelijk wel leuk, het was een bevestiging en inmiddels ben ik bijna af van de hinderlijke pijn.

Dankzij de Arnicazalf met maar tweemaal smeren.

Wat een zere enkel waarmee je opstaat al niet teweeg kan brengen.

Filosofisch nadenken over... wat je opsmeert moet je kunnen eten!

Anneke

Hoe de sleutelbloem uit de hemel kwam

© Els Baars, *Natuurverhalen.nl*, gebaseerd op een oud thema



In de Germaanse mythologie gaf de sleutelbloem de 'sleutel' tot een schat. Vandaag de dag denken we aan een schatkist vol goud en zilver. Maar in die lang vervlogen tijden werd waarschijnlijk een schat aan inzicht en wijsheid bedoeld. In de Middeleeuwen is deze Germaanse mythe gekerstend, maar ze verwijst nog steeds naar geestelijke schatten: hemelse rijkdom. Een slordige Petrus speelt in deze christelijke mythe een hoofdrol.

Petrus was één van de twaalf apostelen van Jezus en na zijn dood werd hij de bewaker van de hemelpoort. Aan zijn riem rammelden grote gouden sleutels die toegang gaven tot alle hemelse gewelven en het was zijn taak de 'goede zielen' in het hemels paradijs

te verwelkomen en de 'slechte zielen' naar de hel te verwijzen.

Op een van de eerste voorjaarsdagen van het jaar was Petrus een beetje sloom geworden door het warme lentezonnetje en hij sukkelde in slaap op de luie stoel voor de hemelpoort. Hij was zo slaperig dat hij vergat de sleutels aan zijn riem te klikken zodat die, terwijl hij zat te snurken, uit zijn handen vielen. Vele uren later viel de sleutelbos op aarde.

Een klein meisje dat in het veld aan het spelen was hoorde de zware sleutels in de weide vallen. Het goud glinsterde geel in de zon. Omdat ze aanvoelde dat het belangrijke sleutels waren, durfde ze deze niet op te pakken en ze rende naar huis om haar ouders te vertellen over de wonderbaarlijke sleutels die uit de lucht waren gevallen.

Maar toen de sleutels uit zijn handen glipten, schrok Petrus meteen op uit zijn dutje, riep een engel en stuurde die naar de aarde om ze op te halen. Tegen de tijd dat de ouders van het opgewonden meisje in de weide waren aangekomen, bleken de sleutels alweer verdwenen. Maar op de plek die het meisje aanwees, straalden prachtige, helder gele bloemen, bloemen die ze nooit eerder hadden gezien. De bloemen hingen aan de zijkant van de stengel, zoals sleutels aan een sleutelbos. Ze begrepen dat ze bijzonder waren en daarom noemden ze de nieuwe bloemetjes sleutelbloemen.

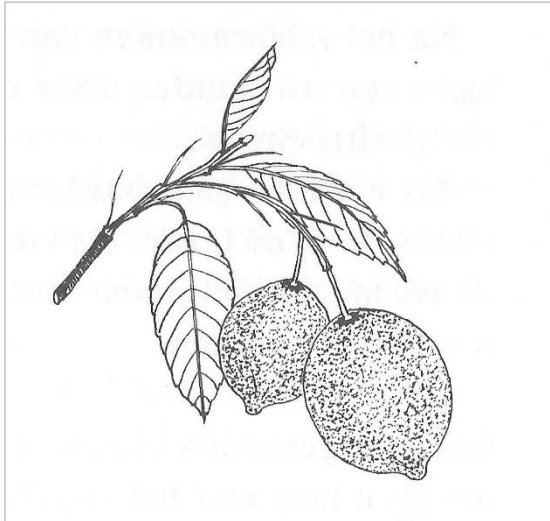
Omdat ze uit de hemel afkomstig waren, dachten de ouders dat onder de plant een schat verstopt was. Toen ze na voorzichtig graven niets vonden wisten ze toch zeker dat het hen in de nabije toekomst voorspoed zou brengen. Daarom verzorgden ze de plant heel goed, waardoor hij zich over grote gebieden kon verspreiden.

De sleutelbloem heet in het Latijn *Primula*, wat eersteling betekent. Hij bloeit als een van de eerste planten in de zeer vroege lente. In de lage landen komen drie soorten voor: de gulden of echte sleutelbloem (*Primula veris*), de slanke sleutelbloem (*Primula elatior*) en de stengellose sleutelbloem (*Primula vulgaris*). Ze zijn allemaal geel van kleur.

In Europa groeien de meeste soorten sleutelbloemen vooral in de bergen, waar ze roze, rood, paars en wit van kleur zijn. Door achteruitgang van de goede leefomgeving zijn inheemse sleutelbloemen in Nederland zeldzaam en daarom wettelijk beschermd. De wortels zijn bitter en smaken naar anijs en werden vroeger gebruikt bij ziekten omdat de sleutelbloem een heilige plant was die 'duivelse kwalen' als jicht en reuma genas. Met veel suiker bereid werd het een veel gebruikt hoestmiddel. De gecultiveerde planten worden in het voorjaar veel verkocht.

Citrusvruchten

De bij ons meest bekende citrus soorten zijn de sinaasappel, de citroen, de mandarijn en de grapefruit. Deze vruchten blinken uit door hun rijkdom aan vitamine en smaak. Vooral de citroen is op veel plaatsen bij het koken en in de huishouding inzetbaar.



Wie kent niet het afwasmiddel met citroen? Het kan nog simpeler: een stuk citroenschil in het afwaswater. Het geeft zacht water en glanzend serviesgoed. Aluminium pannen blijven of worden blank als u er water met citroensap in kookt.

De snijplank wrijft u schoon met een stuk citroen dat eerst in zout gedrukt is.

Citroensap bij het water waarin eieren worden gekookt, voorkomt het stukkoken van de eieren. Het sap toegevoegd aan het kookwater van kool verdrijft de koollucht. Rijst wordt mooi droog en prachtig wit als u wat citroensap met de rijst meekookt.

Het sap van een sinaasappel over een schaal aardbeien gieten en laten intrekken. Zo lekker heeft u de aardbeien nog niet gegeten!

Citroensap over ananas, appels (ook voor de appeltaart) en champignons voorkomt verkleuren en bevordert de smaak.

Voeg ook eens een beetje citroensap aan het water voor ijsblokjes toe. Dat geeft een lekker frisse smaak. Plakjes banaan voor garnering e.d. legt u in citroen- of sinaasappelsap tegen het verkleuren. Aan bowl voegt u ook altijd citroensap toe, tegen het verkleuren van het fruit.

Gedroogde citrusvruchten worden lekkerder als u ze in koude thee weekt, in plaats van in water. Verlepte sla kunt u oppeppen door ze een half uur in water met wat citroensap te zetten.

Na het schoonmaken van verse vis, verwijdt u de vislucht van uw handen door ze in te wrijven met een klein beetje citroensap.

Als u de vis gaat bakken, doe dan een theelepeltje citroensap bij de boter. De vis smaakt lekkerder en valt niet uit elkaar. Hij bakt niet vast, zodat de pan gemakkelijker is schoon te maken.

Een doorgesneden citroen kunt u wel twee weken bewaren als u hem met het snijvlak naar beneden op een schoteltje legt waarop wat kristalsuiker is gestrooid. Als u maar een klein beetje citroensap nodig hebt, is het niet nodig een nieuwe citroen aan te snijden. U prikt er met een stevige cocktailprikker een gaatje in en knijpt er een paar druppels sap uit. U kunt de citroen daarna in folie in de koelkast bewaren.

Citroenschil voor gebak e.d. bewaart u in een plastic zakje in de diepvries of vriesvakje van de koelkast. De schil is bevroren veel gemakkelijker te raspen. Gebruik niet de witte binnenkant van de schil, want die smaakt bitter.

Een warme citroen geeft het sap gemakkelijker af. Leg de citroen daarom voor het persen een poosje op de verwarming.

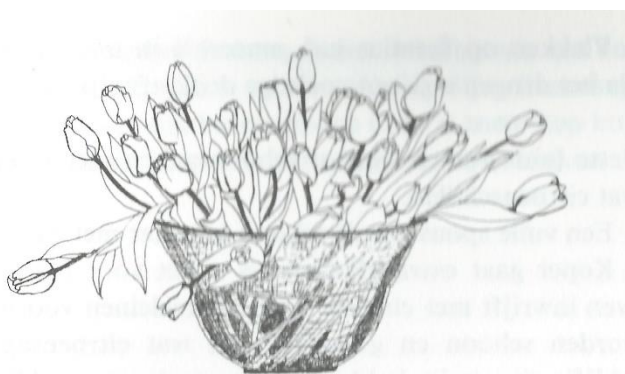
Sinaasappels in vloeipapier blijven langer goed. Het pellen gaat beter als u ze eerst twee minuten in kokend water legt en dan een paar minuten in koud water. Ze geven meer sap als u ze voor het persen even over het aanrecht of over de tafel rolt.
Erg zuur sinaasappelsap smaakt zoeter als u er iets zout bij doet.

Citroen(sap) kan u ook op het gebied van vlekken vaak helpen. Jamvlekken verwijdert u door er wat citroen op te doen, dan snel wassen. Als u citroen te lang laat intrekken in gekleurde stoffen, gaat het citroensap de kleuren uitbleken.

Roestvlekken boven kokende thee houden, dan met citroensap besprenkelen en dan flink wassen. Theevlekken wassen in water met citroen.

Witte sokken worden weer mooi wit door wat citroen aan het waswater toe te voegen. Dit geldt ook voor de witte was. U doet dan wat schijfjes citroen in een lapje dat u dichtknoopt en bij de was doet. Vlekken op formica e.d. smeert u in met citroensap. Na het drogen met een vochtige doek afwrijven.

Vette (auto)ramen kunt u schoonmaken met water met wat citroenschillen.
Een vuile spons wordt schoon in water met citroen.



Koper gaat extra glanzen als u het voor het poetsen even inwrijft met citroen. Oude porseleinen voorwerpen worden schoon en glanzend met wat citroensap. Een schijfje citroen in de bloemenvaas en het water blijft fris en de bloemen blijven mooi.

Een uitgeknepen citroen is ook altijd nog goed om mieren weg te houden. Tegen motten in de klerenkast helpt een sinaasappel met wat kruidnagelen erin gestoken. Bovendien heeft u dan een lekkere geur in de kast.

Voor een verfrissend bad doet u wat schijfjes citroen in het badwater.

Zieken en gezonden genieten van een bad met mandarijnwater.

Mandarijnschillen een paar dagen laten trekken in een bakje water. Even zeven en het geurige water bij het badwater doen.

Ruwe ellebogen zijn uitstekend te verhelpen met citroen. Steun de ellebogen een poosje in de schil van een halve uitgeperste citroen, laat het citroensap op de huid opdrogen. Het is in één keer al een stuk beter. Sproeten worden minder zichtbaar door te deppen met citroensap. Nicotinevlekken verdwijnen door dagelijks schoonmaken met citroensap.

Een insectenbeet doet geen pijn als u er wat citroensap op doet.

Hoofdpijn verdwijnt soms na het drinken van een kop sterke koffie met suiker en een theelepeltje citroensap. Voor het sap van een halve citroen in zo'n zoete kop koffie, gaat zelfs de kater van een avond te veel drinken op de vlucht.

Uit het boekje:

Allerhande dingen uit de natuur

Wat groen is en het weer, dieren en zo meer

Klazien uit Zalk (K. Rotstein-van den Brink)

ISBN: 90 242 3070 5

Eenvoudig maar lekker...

Vleugje uit Turkije op een Hollands aanrecht...



Soms loop je tegen een boek aan... Zo leuk! 😊
Het reisverslag met recepten van Caroline Eden.
Caroline reisde van Odessa via Istanboel naar Trabzon.

Heerlijk om te lezen, veel herkenning.
Wij reisden vorig jaar vanuit Istanboel via Samsun en Trabzon naar Georgië.

We bezochten het oude Istanboel vrij uitgebreid, reden door Trabzon heen, maar daar gaan we zeker de volgende keer ook kijken.

We hebben het weer in de bol...

in principe zal het reisdoel weer per auto naar Georgië zijn.

Ergens in het voorjaar, later in de tijd dan vorig jaar.

Dus... er is niets leuker dan alvast kijken en lezen.

Door het boek van Caroline Eden geïnspireerd aten we laatst abrikozen volgens een Turks recept.

Het recept staat op een foto; in plaats van kristalsuiker gebruikte ik kokosbloesemsuiker, iets minder dan een eetlepel omdat deze suiker zoeter smaakt.

We aten de abrikozen later op de avond, niet bij een maaltijd; dit experiment was even leuk om uit te voeren en we zijn van mening dat dit bij diverse hartige gerechten past.

Ook in Nederland 😊. En... wel kocht ik ongezwavelde biologische abrikozen.

Lekker hoor! 😊

Vervolg... een week later...

Voortbordurend op deze lekkernij maakte ik het nog tweemaal na de eerste keer.

De honing voegde ik pas toe nadat de pan van het vuur ging. En een scheut appeltje erbij gaf ook net even wat extra's. Naast abrikozen gingen er nog rozijnen bij en de laatste keer als derde fruitsoort gedroogde pruimen.

Kaneelpoeder werkt ook uitstekend in plaats van stokjes, het is maar net wat je voorhanden hebt.

En zo kun je aan iets wat je gelezen hebt steeds weer een andere draai geven.

Gedroogde cranberries en ander gedroogd fruit zal zeker eens de revue passeren.

En... lekker bij ijs. 😊 Wel biologisch natuurlijk!



Abrikozen-hosaf met kaneel

Het ideale bijgerecht voor de boterachtige Pilav voor de frontlinies van blz. 227, zoals bij Tarihi Kalkanoglu geserveerd.

VOOR 2 PERSONEN

100 g gedroogde abrikozen

1 el honing

1 kaneelstokje

3 dl water

1 el fijne kristalsuiker

Verwarm alle ingrediënten in een pan op laag vuur tot de honing en suiker gesmolten zijn. Stoof alles 10 minuten, tot de abrikozen net zacht zijn. Laat ze afkoelen en een halve dag op kamertemperatuur trekken. Gooi het kaneelstokje weg en serveer de abrikozen in de siroop (niet-gekoeld) in kommen.

Anneke



VASTE STUDIEGROEP RUURLO (Gld)

ZATERDAG 7 MAART 2020 FEESTJE IN RUURLO

Zaterdagmiddag 7 maart gaat de nieuwe studiegroep, lees studie met een knipoog want het gaat om oude kennis delen met elkaar, van start even buiten Ruurlo.

Caroline Klaassen is de gastvrouw. Anneke Bleeker en Kea van der Werf komen deze middag om er samen een mooie en gezellige middag van te maken. We gaan buiten kijken wat er zoals groeit en bloeit en wat we culinair kunnen inzetten. We maken een kruidenboter die later op een broodje gesmeerd kan worden bij een kop soep. We gaan een aantal planten belichten en kijken naar een presentatie met foto's van 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen. Zin om te komen?

Gastvrouw Caroline Klaassen

Aanvang Start 13.30, welkom vanaf 13.00 uur

Deelnemers € 10,00

Aanmelden E-mail: caroline.klaassen@gmail.com
Adres volgt na aanmelding



VASTE STUDIEGROEP EXMORRA

WOENSDAG 18 MAART 2020 Peace Maker 3

Ishi gaat het derde deel van het verhaal van de Peacemaker vertellen met twee spannende oefeningen.

Ook wordt verteld hoe de Peacemaker de boze tovenaars, Tadahado terug brengt naar de Grote Vrede, met een krachtige oefening "The combing of the snakes" om tot innerlijke rust te komen.

De prestatie van de Peacemaker om vrede en democratie te creëren vanuit een situatie van chaos, wanhoop en oorlog kan een grote inspiratie zijn voor onze tijd.

Kon je eerder niet aanwezig zijn bij dit interessante verhaal van Ishi dan is dat niet erg. Je kunt zo aanschuiven bij deel 3! Interesse om je bij de studiegroep aan te sluiten?

De volgende data in 2020 zijn: 6 mei, 8 juli, 9 september en 11 november

Gastvrouw Gila Edler en Anneke Bleeker

Aanvang Start 13.30, welkom vanaf 13.00 uur

Deelnemers € 10,00 exclusief eventueel materiaalkosten

Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl
Adres volgt na aanmelding

Even een vluchtige terugblik op een weekje Koh Chang... Met een vooruitblik in Nederland...



Eind januari gingen we (een delegatie uit de hele wereld, waar ik ook toe behoorde) voor een midweek naar Koh Chang, een eiland dat hoort bij Thailand.

Sinds begin februari 2019 hebben we met een aantal mensen de handen ineen geslagen en zijn we actief aan de slag gegaan om een steentje bij te dragen om het wereldwijde plastic probleem te helpen oplossen.

Dat kan één persoon alleen niet voor elkaar krijgen, maar met velen komen we verder en als we nu geen positief begin maken zal de puinhoop steeds groter worden en de natuur steeds meer de dupe worden. Niet alleen landschappen verruïneren maar denk ook aan dierenleed. Het is al veel te ver gekomen maar als we denken dat alles wat we ondernemen er toch niet toe doet dan is de hele situatie echt hopeloos.

Samen zaaien, samen oogsten!

Op uitnodiging reisden we met een aantal personen naar Thailand vanuit Nederland.

Een aantal van ons was daar al en maandag de 27^{ste}, toen we in de ochtend Thaise tijd (6 uur later dan hier) in Bangkok waren geland, ontmoetten we meer collega's bij het kantoor van de Company.

We konden zien hoe de dames van Support aanwezig waren, ons van water voorzagen en druk waren met van alles wat moest gebeuren.

Overigens is de Support voor ons in Duitsland gevestigd. De oorsprong van dit initiatief ligt in Thailand maar in vele landen is men actief.

Uit vele windstreken kwamen we daar bij elkaar en met zeven busjes ging het later naar het eiland Koh Chang.

Tijdens het laatste gedeelte van de reis moesten we met een ferry naar de overkant maar daarna waren we er in korte tijd en konden wij terug kijken op een lange reis.

Met wij uit Nederland bedoel ik mijzelf plus een aantal collega's. Inmiddels was het maandagavond in Thailand en waren we zondagochtend heel vroeg vertrokken.

In de dagen die volgden gebeurde er veel. We genoten van de prachtige kamers die we toegewezen kregen. Een groot contrast met wat we onderweg al enigszins hadden gezien.

We werden elke dag verwend met heerlijke maaltijden van ontbijt tot en met het avondeten.

Dinsdag was ingepland als ontspanningsdag en daar waren we blij om. We waren vanuit het frisse Nederland in een voor ons gevoel op en top zomerse omgeving terecht gekomen; de uren reizen per vliegtuig, taxi en busjes lieten zich ook niet onbetuigd dus het was bijzonder prettig dat we niet direct straf hoefden te luisteren.



Deze dinsdag gingen we met zeven boten naar het eiland Kohkham, enkele reis een uur varen op volle snelheid.

Een bijzondere ervaring; aangekomen op het eiland stond er een fantastische lunch op ons te wachten verzorgd door een aantal Thaise dames. De sfeer van het eiland leek zo uit een reisbrochure te zijn 'ontsnapt', oftewel: het bestaat echt... witte stranden met palmbomen en een bijzondere sfeer.



Woensdag en donderdag werd het serieus.

Het concept waar wij warm voor lopen heeft te maken met plastic omzetten naar schone brandstof.

Oftewel: terug naar de bron.

Plastic komt voort uit aardolie en vele soorten plastic kunnen in feite, kort door de bocht verwoord, weer terug gesmolten worden.

Deze brandstof kan ingezet worden bij bussen, boten en andere zwaardere motoren.

Het procedé verloopt via een veilig circuit, niemand schiet er iets mee op als er weer giftige dampen losgelaten worden.

We kregen inzicht hoe het eerste jaar is verlopen. Punten van veranderingen en verbeteringen kwamen ruim aan bod. Deze zijn nodig zoals in vele bedrijven na verloop van tijd zaken toch anders aangepakt dienen te worden, en er inmiddels ervaringen opgedaan zijn waarop men kan anticiperen, dus woensdag kregen we de balans opgemaakt over hoe het één en ander was verlopen.



Donderdag kregen we een volledig mooi aanvullend en ook nieuw verhaal te horen waar we zeer enthousiast van werden.

De machines die het afgelopen jaar draaiden bleken toch nog niet 100% fantastisch te werken.

Dat was teleurstellend maar zoals bij veel zaken: als er één deur dicht gaat kunnen er elders vijf opengaan.

Dat gevoel kregen wij ook want men had niet stilgezeten.

Er was contact gelegd met zo'n honderd andere fabrikanten en

met drie daarvan gaat men nu verder.

De machines die nu op korte termijn geplaatst worden zijn prijsvriendelijker in aanschaf en dat geeft ruimte om er sneller meerdere te plaatsen.

Wat wij ook zeer kunnen waarderen is dat men in Nederland ook aan de slag wil, wat ons uiteraard de gelegenheid geeft te vertellen over resultaten dichterbij huis.

Het voert uiteraard te ver een compleet verslag weer te geven van wat wij allemaal vernamen.

Wij waren in elk geval zeer tevreden over alle nieuwe wegen die open liggen.

Wat ik hier wil delen is dat we via Project7-blad heel blij zijn dit mooie concept te delen met wie maar interesse heeft.

Het voltallige bestuur doet mee, vele anderen die we al langer kennen en zo wensen we nog veel meer enthousiaste personen te mogen begroeten.

Iedereen vanaf 18 jaar, wel of niet goed ter been, is welkom.

Oftewel: het maakt niet uit of je jong bent of een 'oudere' jongere 😊. Voel je welkom.

Mail mij met de opmerking dat je interesse hebt om meer informatie te krijgen.

Vrijdag was een dag van afscheid nemen.

Zelf bleef ik met een paar personen in een ander verblijf op dezelfde locatie tot zaterdagochtend.

Dit kwam mooier uit ten aanzien van onze vlucht op zaterdagavond vanuit Bangkok naar Dubai en vervolgens naar Amsterdam waar we zondagochtend om 7.50 uur keurig op tijd landden. De terugblik voor mijzelf is dat ik achteraf gezien heel blij ben dat ik ingegaan ben op deze mogelijkheid.

Waarom?

Omdat we op deze wijze een kijkje 'in de keuken' kregen van een bedrijf waar een aantal takken onder vallen waar we mee te maken hebben.

Het leuke was dat John Breukels mij op 27 januari 2019 vertelde over dit concept, dat hij die ochtend via een bekende van hem aangereikt had gekregen omdat dat het moment was dat de eersten in Nederland hier kennis van namen en ik nu op 27 januari 2020 in Bangkok uit het vliegtuig stapte.

Exact een jaar later.

Ik zal opbiechten... ik stond eerst niet te popelen om te gaan. 😊

Persoonlijk zag ik het ook als zakenreis, niet als een vakantietrip.

Maar het is goed dat ik ben geweest, zaken in combinatie met enige andere afleiding en een heerlijke kennismaking met de heerlijke Thaise gerechten.



Alle informatie heb ik over mij heen laten komen.

Tussen de informatieve uren door zag ik orchideeën bloeien en andere vele -voor ons kamerplanten- groeien en bloeien. 😊

En... wie mij voor vorig jaar had verteld dat ik naar Thailand zou afreizen had ik vast aangekeken met een blik van: '... Ja, ja... het zal wel...'

Want Thailand stond niet op ons persoonlijke wensenlijstje.

Het kan verkeren!

Wij gingen zondag 27 januari 2019 naar de GVL-locatie in Sneek.

Dat doen wij vrijwel nooit, luisteren op locaties horend bij ons concept Project7-blad, althans niet automatisch.

Maar omdat John daar kwam spreken over de Pyramides in Bosnië en wij, Frank en ik, op 25 februari 2019 met de auto naar Georgië afreisden en de Pyramides in Bosnië ook wilden bezoeken, was dat de aanleiding om die bewuste middag naar Sneek te gaan. Een jaar later stap je uit in Thailand.

Nog belangrijker is dat we een prachtig middel in handen hebben om een verschil te maken, namelijk: helpen om de zoi op te ruimen en daarmee een bewustwording te stimuleren.

Neem jij ook de moeite om mij te mailen met de vraag om meer informatie te krijgen?

Fijn!

anneke@project7-blad.nl

Hartelijke groet,

Anneke Bleeker

www.project7-blad.nl

Informatie over dit project:

Wie nieuwsgierig is naar de mogelijkheid om wellicht een steentje bij te dragen bij het plastic omzetten in brandstof krijgt de gelegenheid om meer informatie te ontvangen, op **zaterdagmiddag 29 februari** in Eemnes en op **zondagmiddag 15 maart** in Ridderkerk.

De definitieve keuze voor de locatie op 15 maart moet nog vallen.

Op 15 maart komt er ook een aantal personen waaronder de CEO, o.a. uit Bangkok, die rechtstreeks betrokken zijn bij de organisatie en diverse direct verantwoordelijken.

Dus... dit is je kans als je nieuwsgierig bent: anneke@project7-blad.nl



WANDELENDE STUDIEGROEP FRIESLAND

www.project7-blad.nl

ZATERDAG 21 MAART 2020 WANDELEN ROND SLOTEN EN WYCKEL

*Anneke Bleeker en
Barbera Smit*

Zaterdag 21 maart beginnen we weer aan onze reeks van 6 wandelingen van dit seizoen. We starten in Sloten, locatie volgt nog, wandelen het stadje door en rijden dan naar Wyckel voor een wandeling door het van Coehoornbos.

Interesse om je bij deze zaterdaggroep aan te sluiten? Je bent van harte welkom! Data in 2020: 25-4, 23-5, 4-7, 19-9, 17-10, wandelend op steeds andere locaties

Aanvang Verzamelen vanaf 10.30 uur, Vertrek om 11.00 uur.

Einde wandeling rond 16.30 uur

Deelnemers € 10,00

Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl
Aanmelden verplicht
Locatie volgt na aanmelding



WANDELENDE STUDIE- GROEP BRABANT-ZEELAND

ZONDAG 29 MAART 2020 WANDELEN IN HALSTERS LAAG

Zondag 29 maart gaat een nieuwe wandelende studiegroep van start in het grensgebied van West-Brabant en Zeeland. We verzamelen vanaf 10.30 en gaan om 11 uur samen het natuurgebied het Halsters Laag verkennen.

Heb je interesse om je bij deze studiegroep aan te sluiten? Voel je WELKOM!
www.project7-blad.nl

Gastvrouw Nicole IJzermans

Aanvang Start 11.00, welkom vanaf 10.30 uur

Deelnemers € 10,00

Aanmelden E-mail: wandelenmetnicole@gmail.com
Adres volgt na aanmelding

‘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:

Ei met fluitenkruid



Inleiding:

Een gebakken ei met fluitenkruid, tomaatjes, paprika en uitjes.
Over fluitenkruid gesproken...
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.
Dit recept kun je natuurlijk ook met zevenblad, paardenbloemblad of andere 'wilde' groenten maken.
Alles is slechts een voorbeeld.

Ingrediënten:

eieren
uitjes (schoongemaakt en in tweeën en daarna in ringen gesneden)
tomaatjes (gewassen en in tweeën gesneden)
twee puntpaprika's (gewassen, zaadlijsten verwijderd en in kleine reepjes gesneden)
jong fluitenkruidblad, een flinke hand (gewassen en ragfijn gesneden)
theelepel sambal
roomboter of kokosvet om in te bakken
naar smaak: beetje kerrie of kurkuma, beetje zwarte peper
beetje Keltisch zeezout of kruidenzout



Werkwijze:

Doe eerst de uitjes, tomaatjes en paprika in de koekenpan, in roomboter of kokosvet. Heel even fruiten.

Tik de eitjes in een schaal en kluts ze goed. Voeg een theelepel sambal toe. Snijd het fluitenkruidblad ragfijn en kluts dit door het ei-mengsel. Giet dit in de koekenpan.

Laat alles vooral heel langzaam garen, want de groente mag niet aanbakken.

Wij gebruiken een originele plaatstalen koekenpan.

Maak je dit gerecht voor z'n tweetjes dan heb je een redelijke maaltijd, je kunt er eventueel iets bij presenteren, zoals bulgur.

Maak je deze hoeveelheid voor vier personen dan mag er zeker iets bij maar weet wel dat alle maaltijden waar we 'wilde' groenten en kruiden aan toevoegen over het algemeen sneller voeden, oftewel: door de hoge energiewaarde heb je minder nodig.

Dat is ook de truc die we uitvoeren: de maaltijden 'upgraden' met dat wat eetbaar is, bij het groenten- en kruidenassortiment behoort, maar niet in winkels te koop ligt.

Anneke Bleeker

www.project7-blad.nl

Recept voor:

Komkommersalade met pittige bite





Inleiding:

Speenkruid in de hoofdrol...

De speentjes van speenkruid geven duidelijk aan dat deze knolletjes zijn naam eer aan doet.

Deze speentjes zijn de voorlopers van voedingssupplementen en zitten barstensvol vitamine C.

In vroegere jaren werden deze dan ook ingezet bij scheurbuik (veroorzaakt door vitamine C-gebrek).

Bij deze salade geven we wel een extra noot mee...

Wie net of nog niet zo lang op het wildpluk pad actief is kan de speentjes wellicht beter niet verwerken.

Ons kun je niet meer rekenen wat smaakbeleving betreft maar het moet niet zo zijn dat een gerecht te pittig is qua smaak want het is juist de bedoeling deze activiteiten te stimuleren zodat iedereen het als normaal gaat ervaren de maaltijden te 'upgraden' met 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen omdat deze soorten om de eenvoudige reden niet in de groentewinkel of een groentenschap in supermarkt/natuurwinkel te koop liggen.

Toch hebben veel soorten die we kunnen plukken familieleden in het bekende 'verkoop circuit', dus zo gek is het niet om gebruik te maken van de hoge energiewaarde, de vitamines, mineralen en sporelementen van gezonde planten die konden groeien zoals zij wat wensten.

	We kijken wel uit waar we oogsten, niet langs snelwegen en bij vervuilde terreinen, bij weilanden waar men mest-injecteert of met de gifspuit te keer gaat. Toch blijven er voldoende plaatsen over en wie echt interesse heeft en een tuin tot zijn of haar beschikking kan ook overwegen eens te kijken wat er spontaan 'aan komt waaien' aan eetbare planten. Speenkruid kunnen we nu weer volop gebruiken totdat het gaat bloeien. We spreken dan niet over een enkel bloempje maar als speenkruid weer massaal de gele bloempjes laat zien dan smaken de blaadjes niet lekker meer en dat komt als reactie van de plant zelf. Deze ontwikkeld dan een gifstofje als waarschuwing voor mens en dier dat het niet meer geplukt wil worden. De planten concentreren zich dan weer op de knollen in de bodem en na de bloei is het blad ook altijd verbazingwekkend snel weer verdwenen. Daarentegen kun je wel de knopjes als kappertjes inleggen voordat de gele bloemblaadjes eruit piepen. Speenkruid is dus een gezonde aanvulling op de maaltijden in deze periode van het jaar, verwerkt in salades, een plukje als rauwkost bij de maaltijd, in een kruidenboter wellicht gecombineerd met andere 'wilde' groente en tuinkruiden. Mogelijkheden genoeg. Nu de salade die wij afgelopen week maakten:
Ingrediënten:	vogelmuur speenkruid paardenbloemblad bonte dovenetel (de groeitoppen) komkommer mayonaise (biologische) eventueel gecombineerd met yoghurt Wij maakten zelf de mayonaise volgens recept nummer 12.
	



Werkwijze:

Zet alle geplukte wilde groenten in een bak met water met eventueel een beetje natriumbicarbonaat of Keltisch zeezout erbij. Niet te lang laten staan en plukken groen waar duidelijk zand aanzit kun je ook eerst grondig afspoelen; dat voorkomt later vele malen spoelen.

Na het spoelen uit laten lekken op een vergiet en eventueel even droogdeppen in een oude schone theedoek.

De komkommer met schil en al (biologische komkommers gebruiken we uiteraard met schil en al) in kleine stukjes snijden. Snijd de komkommer overdwers door en elke helft in drie of vier repen.

Deze repen klein snijden en in een schaal doen waar daarna de raggfijn gesneden 'wilde' groenten bij gaan.

Daarna alles goed dooreenmengen en zelf kiezen wat voor saus je door deze salade doet.

Een biologische yoghurt met een scheut (troebele) appelazijn en fijn geperste knoflook is ook heerlijk.

Wij aten deze salade op een zelfgebakken broodje (recept nummer 17) bij een kop zelfgemaakte aardappel-broccoli soep.

Je kunt natuurlijk zelf een eigen invulling geven aan het gebruik van de genoemde 'wilde' groenten.

Als jij jong zevenblad ziet samen met andere eetbare soorten, variëren kun je leren :)

Anneke Bleeker

www.project7-blad.nl

WOENSDAG 11 MAART 2020 RIJSTERBOS IN GAASTERLAND

Anneke Bleeker

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 een ieder 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.

Locatie Volgt na aanmelding

Aanvang Verzamelen vanaf 13.30 uur

Vertrek om 14.00 uur.

Einde wandeling: rond 16.30-17.00 uur

Deelnemers Gratis

Aanmelden E-mail: anneke@project7-blad.nl







Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Teksten: Anneke Bleeker, Frank Bleeker

Foto's: Anneke Bleeker, John en Johanna Huiberts

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief?
(Anneke Bleeker)

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Deze Nieuwsbrief standaard ontvangen?

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl