

Project 7-blad Junior NIEUWSBRIEF



Vijfde jaargang



Nummer 2 - FEBRUARI 2020

“Verse ‘wilde’ groenten voor de maaltijd”

Foto: Anneke Bleeker ©

Inhoud van deze Nieuwsbrief

Voorwoord	2
Leef bij de dag – onvoldoende interesse voor het heden	3
TIP	5
Anijs – Pimpinella Anisum	6
Hennep	7
Madeliefjes...	9
Broodje met...	11
Bruisend voorjaarswater...	12
Uiensoep met 'wilde' groenten...	13
Heerlijke voorjaarssalade...	15
TIPS	16

Voorwoord

We zijn alweer eind februari, niks geen winter, harde storm en veel regen.



Stormschade in het Heempark in Heeg

En het voorjaar doet zijn intrede. In het Heempark waar ik veel met mijn hond wandel kom je op diverse plekken bloeiende narcissen en krokussen tegen. Op de boomwerkdag in november zijn duizenden verwilderingsbollen geplant. Gezellig en kleurrijk.



Ook in mijn eigen tuin geniet ik alweer volop van de bloeiende narcissen, zo mooi de kleuren groen, geel en oranje.



Ook het longkruid staat al in bloei.

En ik zie ook alweer de nodige jonge brandnetels in mijn tuin. De jonge toppen van de brandnetel gaan in de soep of ik zet er thee van, lekker en gezond.



Kijk je zelf ook regelmatig in de tuin wat er zoals bloeit en wat je eventueel kunt eten?

Anneke Bleeker deelt weer de nodige recepten in deze nieuwsbrief met leuke ideeën. Wist je dat zij ook boekjes heeft geschreven?

De serie 'nooit geweten dat je . . . kunt eten'

Deze maand een link naar 'nooit geweten dat je zevenblad kunt eten' met tal van onderwerpen en leuke tips.

<https://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872381&PC=427870AA>



Verder vind je in deze nieuwsbrief weer mooie bijdrages van Marja over Anijs, Pitteke schrijft over de hennepplant en Geertje neemt je mee in de bachbloesem remediegroep die alles te maken heeft met drogerigheid, gedachten en gedrag.

Ook delen we nog een paar tips met linkjes naar ideetjes wat je kunt doen met walnootschalen en wat je kunt doen met oud brood.

Ik wens je weer veel leesplezier!

Barbera

Reageren? Mail naar

barbera@project7-blad.nl

Leef bij de dag – onvoldoende interesse voor het heden

De Bachbloesemremediegroep die ik deze keer ga uitleggen, heeft alles te maken met dromerigheid, gedachten en gedrag. Liever niet in het heden zijn en daardoor wegdromen. Niet goed geaard zijn, want jouw aandacht zit in jouw hoofd en niet door het hele lijf en vooral je voeten. Energie volgt namelijk waar jij jouw aandacht op richt. Druk in het hoofd zijn en daardoor druk gedrag vertonen.

Heimwee hebben naar het verleden of als je op vakantie bent, heimwee naar huis. Heel moe worden van al die malende gedachten en al die dingen die je nog moet doen. Dan kun je ook heel futloos worden en misschien wel depressief. Zo in februari verlang ik altijd heel erg naar de lente en naar licht en zonlicht.

Dan kan een Bachbloesemremedie je erdoor heen helpen. Als je bovenstaande zo leest, zul je misschien ook kenmerken herkennen van ADHD, ADD, autisme en hooggevoeligheid. Ook hierbij kunnen Bachbloesemremedies helpen om in balans te blijven.

Laten we beginnen bij **de Clematis** (Bosrank). Dat is een remedie voor mensen die zich graag terugtrekken in een fantasiewereld. Ze leven meer in de toekomst dan in het verleden. Kunnen zich ook helemaal inleven in een boek en daarin helemaal wegdromen.

Merken dan ook niet wat er om hen heen gebeurt. Daarin herken ik mijzelf dan weer. Als mijn moeder mijn aandacht wilde als ik aan het lezen was, kreeg ik wel eens een theedoek naar mijn hoofd 😊.

Bloedarmoede, koude ledematen of een zweverig gevoel zijn ook typisch voor deze remedie. Door Clematis ga je meer in het hier en nu leven.



Clematis leert je confrontaties en uitdagingen aangaan.

De Wild Rose (Hondsroos) gaat over futloosheid en depressiviteit. Je neerleggen bij alles wat je overkomt. Voor mensen die niet meer de kracht kunnen opbrengen om gewenste veranderingen in hun leven door te voeren en daardoor somber worden. Niets interesseert meer. Zij berusten in hun situatie. Hier herken je de burn-out in, maar ook veel hooggevoelige jongeren kunnen depressief worden. Wild Rose geeft je weer een duwtje in de rug. Jij bent zelf de sleutel tot verandering.



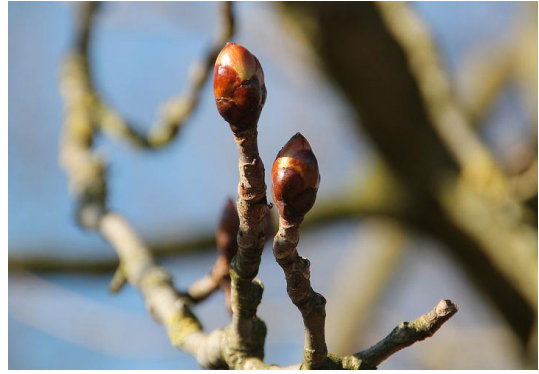
Wild Rose zorgt voor het terugkrijgen van een positieve instelling.

De **Paardenkastanje** (White Chestnut) heeft te maken met malende gedachten en een druk hoofd. Last hebben van aanhoudende ongewenste gedachten. En daardoor je niet meer kunnen concentreren op het leven en werk van alle dag. Moeite hebben om voldoende afstand te nemen van je problemen. Ze gaan juist proberen de problemen op te lossen door er intensiever over na te denken. En van daaruit krijgt je slapeloosheid en overspannenheid. Deze remedie helpt je juist om problemen vanuit een helicopterview te bekijken. En door het rustiger worden krijg je de antwoorden vanuit jouw intuïtie, jouw onbewuste. En daar zitten alle antwoorden op jouw levensvragen.



White Chestnut zorgt dat je rustiger wordt

Dan heb je nog **de Chestnut Bud**, de knop van de Paardekastanje. Je merkt dat ieder onderdeel van de plant een andere uitwerking heeft. De Chestnut Bud heeft te maken met herhalende patronen. Steeds weer dezelfde fout maken en daar dus de vorige keer niets van geleerd te hebben. Je zit dan echt vast en ziet niet wat er misgaat. De Chestnut Bud herstelt het contact met je eigen innerlijk en verwerkt en bundelt alle ervaringen. Dit helpt om de volgende keer uit de cirkel van herhaling te stappen.



Chestnut Bud leert je ervaringen in adequater gedrag om te zetten.

Honeysuckle (Kamperfoelie) die ruikt zo lekker als het regent. Het is een remedie voor mensen die in het verleden leven en daar heimwee naar hebben. Ook voor kinderen/jongeren die niet zo goed kunnen wennen op aarde en terugverlangen naar de lichtwereld. Vastklampen aan herinneringen en situaties, zowel de positieve als de negatieve. Vroeger was het allemaal zoeter en beter. Honeysuckle stimuleert juist meer in het heden te leven en verwerkt gebeurtenissen uit het verleden. Het middel kun je ook preventief inzetten. Zelf heb ik het met succes gebruikt op kinderkamp bij kindjes die heimwee hadden. Ze kwamen op de avond zelf om de druppels vragen. Ze wilden immers alle leuke dingen van het kamp niet missen.



Honeysuckle helpt bij heimwee

De Olijf (Olive) heeft te maken met zo moe zijn, maar niet willen toegeven. Zowel op geestelijk als lichamelijk vlak. Te weinig energie hebben en zich niet meer kunnen opladen. Een lichamelijke aandoening kan niet helemaal uitgezeikt zijn of je hebt voor lange tijd te weinig slaap gehad. Je luistert niet meer naar jouw eigen lichaam.

Op reserves leven, waardoor het natuurlijke weerstandsvermogen wordt aangetast. Olive geeft nieuwe energie, maar let op: het laat je eerst even voelen hoe moe je werkelijk bent. Houdt daar rekening mee als je het gaat innemen.



Olive helpt het energiesysteem herstellen.

De Herik (Mustard) is een plant die algemeen voorkomt voor op bouwland, langs wegen en langs dijken. Hij wordt ingezet bij mensen die lijden aan depressies van onbekende oorzaak.

Dit is dan best wel een pittige depressie. Het is alsof er een donkere wolk om hen heen zit die belet om vrolijk en gelukkig te zijn. De oorzaak is vaak niet te vinden. Het gaat hier om chronische depressies. Ze komen lichamelijk en geestelijk in een vertraagde toestand.



Mustard geeft je plezier en bewegelijkheid terug.

Je kunt mij ook vinden op [Facebook](#). Daar deel ik allemaal wetenswaardigheden over gezondheid en hooggevoeligheid.

In april gaat mijn voedingscursus voor de 2^e keer dit jaar van start. Het gaat over verschillende voedingsleren en jouw eetpatroon. In maart behandel ik de groep "Leven en laten leven" wat gaat over overbezorgdheid voor het welzijn van anderen. Tot de volgende keer!

Liefs, Geertje

Helen op Natuurlijke Wijze in Sneek

TIP

Laat je inspireren door:

<https://www.dezaden.nl>

en kweek je eigen Microgreens, snel, super gezond, gemakkelijk en het hele jaar door te telen.

Gebruik wel altijd biologische zaden!



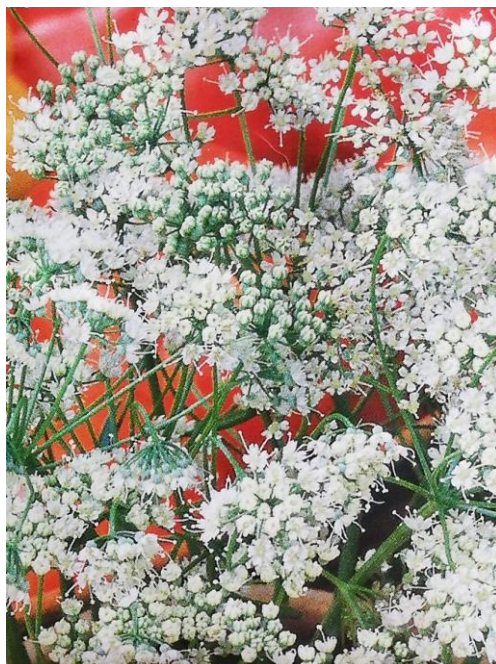
Anijs – Pimpinella Anisum

Het is een gok deze keer, en dan vooral vanwege de vraag; zal Anneke foto's hebben van Anijs....? Ik weet dat ze van heel, heel veel planten foto's heeft gemaakt maar of Anijs daarbij zit?? We gaan het zien ☺

Ik laat me er niet door weerhouden om deze keer over Anijs te vertellen, want Anijs is echt leuk! Vroeger was ik gek op gestampde muisjes of warme anijsmelk en we kennen allemaal wel het beschuitje met roze/witte of blauw/witte muisjes die je vaak als traktatie krijgt wanneer er een baby geboren is.

Pimpinella Anisum is de officiële naam van Anijs. Pimpinella is een middeleeuwse naam van onbekende oorsprong en komt in allerlei varianten voor zoals onder andere; pipinella, bibinella, biebernell of pimperl. Anisum betekent 'ongelijk'. Anijs komt van het Arabische 'anysum' en betekent, tevoorschijn laten komen.

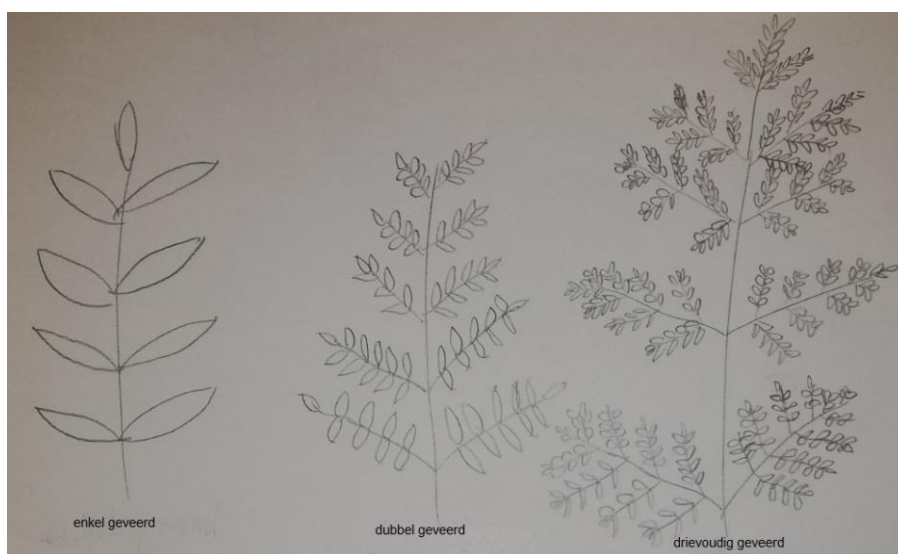
Anijs behoort tot de familie van de schermbloemigen. Het is een éénjarige plant die tot 50 cm hoog wordt en van een zonnige plaats houdt. Het blad geurt, de onderste bladen zijn nier vormig, de middelste geveerd in brede lobben en de bovenste bladeren zijn 2-3 vormig geveerd in brede lobben. Zie tekening.



De bloemetjes zijn stervormig en wit. Ze staan in schermen in 7 tot 15 stralen. Dat wil zeggen een scherm is samengesteld uit meerdere stelen met daarop kleine schermen met bloemetjes. Ze bloeien van Juli tot September.

De stengel is gegroefd en rond. De zaden geuren, zijn gebogen, behaard, fijn geribbeld en hebben een staartje kijk maar eens goed. De zaden hebben een lange zomer nodig om te rijpen en zijn het meest gebruikte onderdeel van de plant.

Om ze te oogsten worden de schermen afgesneden vóóordat de zaden rijp zijn en gebonden in bundeltjes te drogen gehangen



op een schaduwrijke plaats. Zo rijpen de zaden na, en wanneer ze goed droog zijn kan je ze uit de schermen slaan.

De hele plant is bruikbaar en eetbaar, maar de zaden zijn het meest geneeskrachtig.



Thee van Anijs is lekker, tinctuur wordt gemaakt van het zaad en bloemen en bladeren kan je toevoegen aan salades. Wortels en stengels worden gebruikt in zoete soep.

De geneeskracht kunnen we al een beetje aflezen als we goed naar de plant kijken. Anijs is een ijle, 'doorzichtige' plant en dat verwijst naar de luchtwegen, de geur laat ons weten dat Anijs op het zenuwstelsel werkt en de witte bloemetjes verwijzen naar werking op het hormoonstelsel en ontsteking remmende eigenschappen. Het ingesneden blad zegt, ontkrampend en omdat het blad naar de top toe steeds meer ingesneden is wijst dat op ontkrampend van met name het buikgebied.

Al met al, Anijs verwarmt, ontkrampend en bevordert de melk productie bij moeders, vandaar de beschuitjes. Anijs stimuleert het zenuwstelsel en geeft een geborgen gevoel. Het bevordert de spijsvertering, werkt

antiseptisch en ontkrampend. Dus een goed middel bij buikpijn, winderigheid, diarree door tanden krijgen en andere onduidelijke buikklachten. Het werkt slijmoplossend en slijm uitdrijvend wat heel handig is bij verkoudheid, bronchitis, kriebel hoest en een zere keel.

Het gebruik van Anijs heeft al een lange geschiedenis, ten tijde van de Romeinen werd het als specerij in gebak gebruikt en gegeten na een overvloedige maaltijd om de spijsvertering te bevorderen. Diezelfde Romeinen kauwden 's morgens op Anijs voor een frisse adem en ze smeerden een extract op hun gezicht om er jonger uit te zien. Ik hou het maar even bij een lekker theetje.

Marja Frederiks

Henep

Henep of kemp (*Cannabis sativa*) is een éénjarige plant uit de hennepfamilie (*Cannabaceae*).



De bladeren zijn lang gesteeeld met vijf- tot negentallig lancetvormige slippes en zijn grof gezaagd.

De plant kan één tot vier meter hoog worden afhankelijk van de soort en/of het klimaat.

Het zaad is eetbaar, voedzaam en gezond voor mens en dier.

Het wordt onbewerkt gebruikt in vogelzaad en heet dan kempzaad.

Vissers gebruiken het zaad als aas.

Uit het zaad kan ook hennepolie geperst worden.

De vezels uit de bast zijn bijzonder sterk en lang. Ze laten zich gemakkelijk losmaken zolang ze niet volledig opgedroogd zijn.

Van de vezels wordt touw gemaakt en er worden ook stoffen van geweven.



De hennepplant bestaat voor 60% uit houtachtige delen. Deze kunnen gebruikt worden als stro.

Paarden en knaagdieren lopen er graag op. De houtachtige delen van de plant worden gebruikt bij het bouwen met hennep en kalk.

In het Engels spreekt men dan van lime-hemp concrete en in het Frans heet het betón de chanvre.

In de keuken wordt hennepolie gebruikt bij de bereiding van koude gerechten.

Het is niet geschikt voor gebruik op hoog vuur.

Hennepzaadolie bevat 20% alfa-linoleenzuur en 60% linolzuur.

Dit zijn essentiële vetzuren die effect hebben op het cholesterolgehalte.

Hennepmeel wordt gebruikt bij de bereiding van deegproducten omdat het glutenvrij is.

In Duitsland worden hennepextracten tot bier verwerkt en in sommige andere landen tot alcoholvrije dranken of siroop.

Henneparoma is soms moeilijk te onderscheiden van hop.

Hennepzaad wordt gegeten als superfood om de goede vetzuurbalans en het hoogwaardig eiwit.



Hennepvezel wordt gebruikt voor de productie van enkele papersoorten waaronder vloeitjes.

Tot de Tweede Wereldoorlog was hennep een belangrijke vezel voor het vervaardigen van kledij naast of in de plaats van linnen en katoen.

Het werd al in 600 voor Chr. in China gebruikt en kwam in de Middeleeuwen naar Europa.

In een groot deel van de wereld wordt tegenwoordig weer kleding zoals broeken,

jassen, truien en sokken verkocht die gemaakt zijn van hennepvezels.

Hennep was eeuwenlang het standaard canvas voor zeilen.

De term canvas is dan ook afgeleid van het woord Cannabis.



Hennepvezels worden ook verwerkt in isolatiematerialen voor de bouw zoals isolatiematten voor spouwisolatie.



Piteke van der Meulen

Madeliefjes...



Madeliefjes, ze komen er weer in grote aantallen aan in de komende maanden, maar eigenlijk zijn ze nooit helemaal weg.

Madeliefjes zijn er altijd en overal, in de tuin, in het straatbeeld waar groen groeit, bij het bos, bij de weilanden; als het niet vriest dan zie je hun kopjes rechtop staan. In deze tijd van het jaar niet overdreven uitbundig maar toch zag ik alweer diverse pollenvol bloempjes.



Madeliefjes zijn veerkrachtig, als zij vertrapt worden veren zij weer op. Madeliefjes schenken ons magnesium en magnesium zorgt er voor dat je weer opveert, weer op krachten komt.

Madeliefjes zijn dus heel gezond en wij moeten er goed opletten dat we voldoende magnesium tot ons nemen.

Hoe leuk is dit?



Madeliefjes staan gezellig op je bord, de groene blaadjes zijn net als sla, denk aan veldsla te presenteren en de bloempjes stelen de show op een salade, op een broodje ei, op wat je maar wilt.



Heel veel 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen geven ons vitamines, mineralen en spoorelementen, allemaal belangrijk om fit en vitaal te blijven of om aan te sterken als je na een griep of verkoudheid weer op krachten moet komen.

Dat de bloempjes ook nog zo gezellig staan is natuurlijk dubbel leuk.

Een heel klein vaasje met een bosje madeliefjes staat ook echt geweldig in huis.



Madeliefjes, toch wel één van mijn favorietjes, dat zijn er nog al wat maar madeliefjes hebben wel iets vertederends. Teer om te zien maar reuze sterk! Kleine krachtpatsers!



Anneke

TIP

Waarom het madeliefje bloedrode randjes heeft.

<https://natuurverhalen.nl/2019/06/01/waarom-het-madeliefje-bloedrode-randjes-heeft/>





Broodje met...



Een broodje kaas ziet er opeens heel anders uit met wat vers daslookbladeren en een beetje speenkruid.

Een gezonde aanvulling en het is een kleine moeite zo een maaltijd leuker en extra gezond te maken.



Anneke

Bruisend voorjaarswater...



Water met een smaakje maar dan eens in een bruisende vorm.

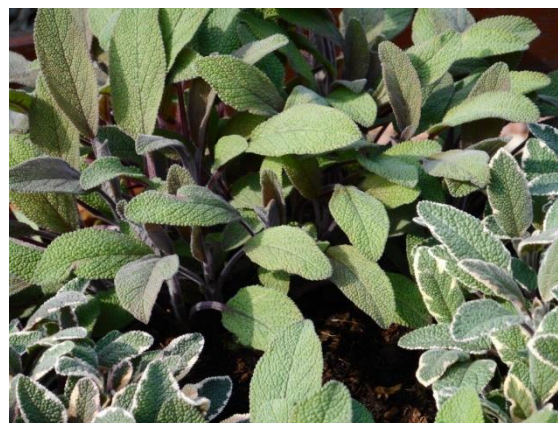
Mineraalwater met bubbels, scheut biologisch citroensap en geplukte 'wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen...

Het hele pakket, want als groente ging er een aantal zevenblaadjes in, als kruiden tijm, salie en aardbeiblad en als bloempjes madeliefjes.



De bladeren en takjes allemaal even licht gekneusd om de goede stoffen en smaak goed vrij te laten komen.

De madeliefjes mochten zo de kan in.





De kan even laten staan want alles moet even op elkaar inwerken maar daarna was het een heerlijk drankje.



Anneke

Uiensoep met 'wilde' groenten...



Ingrediënten:

- uien, ongeveer 1 kilo (4 personen)
- kleeftkruid, flinke hand
- brandnetels, de jonge scheuten, 5/6 stuks
- zevenblad, flinke hand
- Keltisch zeezout, grove variant dan een kleine eetlepel. Gebruik je de fijne versie dan beduidend minder.
- Peper
- kokosvet
- geraspte kaas
- peterselie, paar plukjes

Werkwijze:

Smelt het kokosvet. Voeg het kleeftkruid toe en roer dit, het slinkt snel.

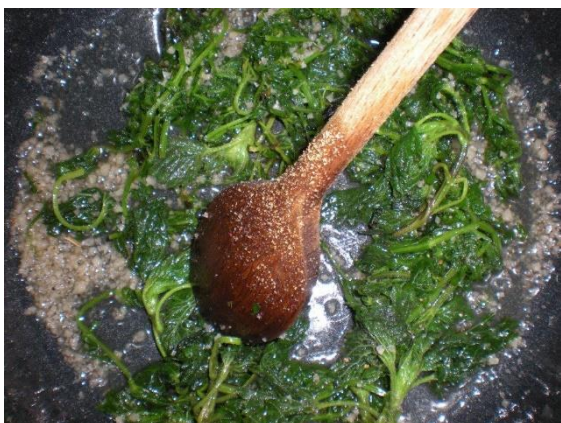
Brandnetels erbij en wederom roeren.





Een minuut of vijf laten koken, af en toe even doorroeren, ondertussen het zevenblad snijden.

Voeg, voordat je de soep met bijvoorbeeld een staafmixer mooi egaal maakt, het zevenblad toe.



Keltisch zeezout en peper goed door het vet en het groen roeren, daarna de uien gesneden erbij met water, net genoeg tot de uien net aan onder water staan.



Als de soep is opgediend geraspte kaas en peterselie toevoegen.



Eet smakelijk.

Anneke



Heerlijke voorjaars- lade...



Wat een feestje!

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

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 de ze 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

TIPS

We delen graag een paar leuke links uit de nieuwsbrief van www.velt.nu

• Walnootschalen

Weggoien van walnootschalen is hoe dan ook verspilling. Met dingen die je in de vuilnisbak gooit, kun je immers vaak nog iets doen. Zo ook met walnotenschalen.



Via deze link vind je zeven ideetjes op een rij

<https://www.velt.nu/nieuws/7-manieren-om-walnotenschalen-een-tweede-leven-te-geven>

• Oud brood

Ook een leuke tip is om te weten wat je met oud brood kunt doen.

Met oud brood kun je nog lekker aan de slag. Zolang het geen tekenen van schimmel vertoont en je het droog en netjes bewaart, kun je oud brood zeker een week bewaren. Hoe droger, hoe langer de bewaartijd.

Zie deze link voor 5 tips over wat je met oud brood kunt doen

<https://www.velt.nu/nieuws/5-tips-voor-oud-brood>

Aan deze Nieuwsbrief werkten mee:

Barbera Smit – Opmaak / Lay-out
Frank Bleeker

Teksten en foto's

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

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

Anneke@project7-blad.nl

www.project7-blad.nl

Tot volgende maand!

