

# Project 7-blad

# NIEUWSBRIEF

Eerste jaargang, nummer 2 – augustus 2015

## Inhoud:

Pagina	1	: Project7-blad gaat als een tierelier...
Pagina	4	: De goudsbloem
Pagina	6	: Studiegroep Exmorra – 2 september
Pagina	8	: Een zomerse pesto
Pagina	10	: Studiegroep Alkmaar – 6 september
Pagina	11	: Twee wandelingen in Rijs weer voorbij
Pagina	13	: Simpele gezonde soep
Pagina	13	: De wandeling bij Stroe zit er ook weer op
Pagina	15	: Wandelarrangementje in Sondel
Pagina	17	: Knoflook-pickles
Pagina	18	: Studiegroep Nederweert - 19 september
Pagina	18	: Een fotoreportage maken
Pagina	20	: Wandeling bij jou in de omgeving
Pagina	21	: Roomboter net even anders
Pagina	22	: Plant van de maand: Boerenwormkruid
Pagina	23	: 18 augustus: stadswandeling in het kleinste stadje ter wereld...
Pagina	24	: Colofon

## PROJECT7-BLAD GAAT ALS EEN-TIERELIER..

Project7-blad gaat zoals de plant zelf, het image van zevenblad is dat het woekert, niet te stuiten is en je tuin grotendeels zal overnemen als het tegen zit.

Tegen zit?

Wie weet hoe gezond zevenblad is kijkt daar anders tegenaan maar de meesten kunnen dit gewas in hun directe omgeving niet echt waarderen.



Project7-blad daarentegen waardeert men wel want het mailbestand groeit dagelijks en de leuke reacties zijn veelvuldig.

Oftewel: alles gaat als een tierelier en daar zijn we heel blij mee.

Leuke, mooie en waardevolle informatie delen omtrent eetbare planten, wilde groenten en kruiden, bloemen, bomen, struiken, natuurlijke producten en van alles en nog wat passend bij dit initiatief en dat is breed.

Tuinieren hoort daar ook bij; er zijn zoveel mooie dingen om te delen en dat doen we door middel van wandelingen, lezingen, studiegroepen en deze nieuwsbrief.

We presenteren nu nummer twee en we waren er al snel achter na het presenteren van nummer één dat dit een gat in de markt blijkt te zijn.

Zo ook de studiegroepen.

Exmorra en Nederweert draaien al geruime tijd maar Alkmaar komt daar bij en

Zwijndrecht is in beeld.

Daarnaast heb ik naar diverse personen de uitleg gezonden hoe één en ander in zijn werk gaat.

Wie belangstelling heeft om mee te doen kan dat aanreiken en wie het idee heeft gastvrouw of gastheer te willen zijn voor een groep kan bij mij geheel vrijblijvend per mail de uitleg opvragen.

Daarna ben je ook vrij die uitleg naar anderen door te zenden zodat we in korte tijd veel groepen in het land draaiend hebben.

Elke groep 'moet' minimaal eens in de twee maanden draaien maar mag uiteraard maandelijks bij elkaar komen.

Exmorra en Nederweert draaien eens in de twee maanden en Alkmaar gaat maandelijks draaien op een vast moment in de maand, namelijk op de eerste zondagmiddag.

In deze nieuwsbrief meer over Exmorra, Nederweert en Alkmaar.

Wie mee wil doen op één van deze locaties kan zich opgeven bij mij, voor deze drie locaties regel ik dat soort zaken.

Zwijndrecht zal onder de bezielende leiding van Rineke van den Berg gaan draaien, daar komt meer informatie over zodra alles is geregeld.

Rineke is tevens locatiehoudster bij de Gezond Verstand Avonden.

Petra Wilmsen is de gastvrouw in Nederweert en voormalig locatiehoudster van de Gezond Verstand Avonden.

Gila Edler, gastvrouw in Exmorra ken ik ook al enige jaren omdat we bij haar Centrum Wilgenhoeve samen diverse zondagmiddagen hebben ingevuld rond het thema eetbare wilde groenten en kruiden.

Petra en Gila zijn dus wel de gastvrouw maar alle mails lopen via mij.

Op locatie Alkmaar ben ik de gastvrouw in de kantine bij Volkstuinen, een prachtig complex waar men bewust tuiniert.

Op deze drie locaties ben ik er altijd bij en alle andere locaties die gaan starten bezoek ik alleen de eerste keer.

Wel gaan we landelijk middagen organiseren waar belangstellenden van alle groepen kunnen komen, oftewel we gaan Project7-blad flink verspreiden.

Het idee hierachter is dat we oude kennis massaal moeten delen.

Door vele invloeden vanuit de overheid, industrie en andere belanghebbenden van andere producten die we eigenlijk beter kunnen vermijden als we er beter naar kijken zijn we inmiddels zo ver van de natuur verwijderd!

We doen er verstandig aan naar de natuur om ons heen te kijken: wat groeit en bloeit er zoal, hoe gedragen dieren zich, wat wil de beplanting ons vertellen en waar kunnen we natuurlijke producten van maken?



Zevenblad, inwendig moet ik lachen want in 1999 heb ik een tuin laten afgraven bij de boerderij die wij toen gingen bewonen.

In die jaren zat ik in een heel andere energie: workshops geven op huis- en tuingebied en bloemschikcursussen. We verkochten doe-het-zelf-pakketten van veel onderwerpen. Allemaal eigen ontwerpen. De tuin moest een mooie uitstraling hebben met bloeiende planten en niet met zevenblad dat alles overgenomen leek te hebben.

De tuin heb ik laten afgraven, manlief zag het niet zitten en had te kennen gegeven na diverse tuinen aangelegd te hebben dat het mooi was geweest.

Dan maar iemand benaderen die deze klus kon klaren en zo gebeurde het dat er machinaal een flinke laag aarde verwijderd werd en er een nieuwe laag op ging.

Dat was in die jaren en nu?

We zijn afgelopen voorjaar naar Friesland verhuisd.

Wat heb ik meegenomen?

Zevenblad... en hoe heet het nieuwe project? Project7-blad!

Voortschrijdend inzicht noem ik dit dan maar. ☺

Zo hebben de Romeinen deze gezonde groente niet voor niets aan het begin van onze jaartelling over Europa verspreid en ik kijk met plezier naar de mooie bladeren bij ons in de tuin.

Sinds kort is er prachtig blad opgekomen, eerdaags maar eens in de maaltijd verwerken.

Veel plezier met deze tweede nieuwsbrief waar diverse activiteiten in vermeld staan.

En kijk ook op agenda voor activiteiten van anderen, zoals van Jan Balk uit Lemmer die ook in Rijs wandelt en Marja Frederiks die in Stroe, in de kop van Noord Holland gaat wandelen bij het zeekraal en de andere zilte begroeiing.

Wellicht tot ziens bij één van de studiegroepen of wandelingen.



Hartelijke groet,  
Anneke

Gaasterland augustus 2015.

## DE GOUDBLOEM

### Plantkunde & toepassing:

De goudbloem wordt in het Engels Marigold genoemd. Beide namen verwijzen naar zijn gouden kleur.

Omdat de bloem het hele jaar door leek te bloeien, kreeg de goudbloem de officiële naam: *Calendula officinalis* naar calenda (van kalender). De eenjarige plant bloeit van juni tot en met oktober met grote, fel gele of oranje schijfbloemen. In de rode of oranje open harten zit stuifmeel, waar bijen dol op zijn.

De bladeren van de goudbloem zijn vlezig, harig en peddelachtig van vorm. De stengel is rechtopstaand, groen, harig en sappig. De plant wordt tussen de 30 en 50 cm hoog. Als de bloem is uitgebloeid, droogt de bloemknop beige en hard op. In die knop zit het zaad voor het volgend jaar.

Als de uitgebloeide bloemen eraf gehaald worden, bloeit de plant lang door.



De plant zaait zichzelf gemakkelijk uit. Zelf zaaien kan ook in het vroege voorjaar. De goudbloem houdt van een zonnig plekje en kan op elke grond groeien, zolang het maar niet te nat is.



De plant komt oorspronkelijk uit het Middellandse zeegebied en werd al door de Egyptenaren gebruikt vanwege zijn verjongende eigenschappen. Vanaf de middeleeuwen is de plant gebruikt in soepen en stoofpotten, maar ook vanwege zijn medicinale werking en kleurstof (om boter en kaas te kleuren). In Amerikaanse burgeroorlogen gebruikten artsen op het slagveld de Goudbloem op open wonden.

De bloemen zijn aromatisch van geur en smaken bitterkruidig. De bloemblaadjes zijn te gebruiken in salades, kruidenboter en soepen, zowel ter versiering als om op te eten. Van de bloemen kan thee, zalf en tinctuur gemaakt worden, maar het is ook lekker in het (bad)water.

De plant bevat etherische oliën (caroteen en lycopine), bitterstoffen (calenduline), slijm, flavonoiden saponinen, glycosiden, pentacyclische alcoholen en cumarine.

### **(Volks)geneeskunde**



Iedereen kent waarschijnlijk wel de Calendulazalf die gebruikt wordt bij wondjes, een schrale huid en huiduitslag. De plant versterkt namelijk de afweer, is antiseptisch, bloedstelpend, ontgiftend, ontstekingsremmend, schimmel bestrijdend, krampstillend en wond helend.

Misschien leuk om te weten: Calendulazalf is gemakkelijk zelf te maken (zie recepten op internet). Gorgelen met calendulathee helpt bij ontstekingen van de slijmvliezen van de mond en keel. Inwendig werkt de plant bij ontstekingen van o.a. mond- en keelholte en bij maag en

darmzweren.

Verder wordt hij toegepast bij lever- en galklachten, krampen en als schoonheidsmiddel. Zo wordt calendulawater aanbevolen voor de vermoeide en slecht doorbloede huid of bij geïrriteerde ogen.

Ook wordt het geurende water gebruikt om het haar te spoelen en licht te bleken. Wat een veelzijdige plant!

### **Bloesem remedie Calendula**

Bloesem remedies zijn vloeibare, gepotentieerde preparaten van planten, struiken en bomen.

Ze werken energetisch en staan bekend om hun heilzame werking en veiligheid in gebruik.

Ze geven mens en dier hulp bij emoties en groeiprocessen.

Er bestaan verschillende bloesemsets samengesteld uit planten uit allerlei (wereld)gebieden.

Zo komt de goudbloemremedie uit de Californische bloesemset en heet *Calendula*. Calendula is een zonnige remedie.

Haar positieve, transformerende, eigenschappen zijn: genezende warmte en openheid, vooral bij het spreken en in het gesprek met anderen.

Het haalt energetisch de 'etter' uit de dialoog en helpt mensen om positief te zijn.

Te gebruiken bij klachten als: twistziek, 'het glas is halfleeg', gebrek aan openheid in communicatie met anderen en schelden.



Maar ook bij onvoldoende werking van het immuunsysteem geeft Calendula een zachte ondersteuning.

### **Marion Vreugdenhil**

Tuinierster van de Vijvertuinen & Natuurgeneeskundig therapeut

[www.totaalbalans-marion.nl](http://www.totaalbalans-marion.nl)

# STUDIEGROEP EXMORRA – 2 SEPTEMBER..

De groep in Exmorra draait eens in de twee maanden en altijd op woensdagmiddag.

Welkom 13.00 uur en start 13.30 uur.

Aanmelden bij Anneke Bleeker:

[Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl)

Het basisbedrag voor deelname is altijd 10 euro en daar komen de onkosten bij als we iets op de agenda hebben staan waar materiaal of ingrediënten voor gebruikt worden.

Dit bedrag, meestal een paar euro, betalen we aan de persoon die dat bepaalde onderwerp presenteert.

Laagdrempelig delen we zo kennis met elkaar, we

verdienen

daar onderling niets aan, maar je krijgt wel de kans zelf datgene wat je geleerd hebt weer met derden te delen zodat we oude kennis massaal uit het stof halen en op grote schaal verspreiden.

Onze voorouders vonden dat wat we nu met elkaar delen veelal heel gewoon; men stond dicht bij de natuur, zag aan de wolken en dieren wat voor weer er op komst was. Ook de planten spreken hierin een taal want bepaalde bloemen gaan bijvoorbeeld dicht als er ander weer op komst is.

De voeding was ook veel gezonder dan heden ten dage. Het straatbeeld getuigt hier duidelijk van. Je bent wat je eet, wie pure voeding tot zich neemt is veel helderder, voelt zich energiever, kan meer handelen, kortom het lichaam kan veel meer presteren en de geest heeft zin om door te gaan, iets te ondernemen maar wie dagelijks porties E-nummers tot zich neemt heeft een totaal andere uitstraling, om over het gebruik van de magnetron en de rest wat ongezond is maar te zwijgen. Het doel van de studiegroepen is om pure kennis te delen, gelijkgestemden te ontmoeten, oftewel: we laden op alle fronten op tijdens deze middagen en met een flinke groep spreken we uit ervaring.

Allerlei onderwerpen zijn al gepasseerd in Exmorra en Nederweert, zoals een thee samenstellen van gedroogde kruiden, oliën maken, smeewortelzalf maken, zuurkool maken, samen kokkerellen met wilde groenten en kruiden, uiteraard aangevuld met eetbare bloemen, gezonde pizza's maken, het proces van hennepolie



bekeken, dit zijn zomaar wat voorbeelden uit de afgelopen ruim twee jaar. Exmorra draait weer op 2 september en Gila en Ariana zullen de middag invullen. Zij hebben een middag vullend programma samengesteld en ik zal een pan soep meenemen als afsluiting.

Wat daarbij gepresenteerd zal worden krijgt nog een invulling zo ook wat we bij de thee serveren want dat verzorgen we altijd spontaan onderling en daar rekenen we niets voor.

Woensdagmiddag 2 september zal dan ook ditmaal 10 euro kosten en niets meer.

Hieronder de invulling:

### **Workshop voor Project7-blad**

*In de natuur vind je onze oudste voorouders: - dieren - bomen - planten - stenen - mineralen... Daar komen we vandaan. Al die miljoenen jaren werken nog steeds via de DNA in onze genen. Uiteindelijk komen we allemaal uit hetzelfde voort en zijn daardoor nog steeds met elkaar verbonden.*

*Het persoonlijk onbewuste is gevoed door wat je persoonlijk hebt meegemaakt. Dit is echter niet beperkt tot je eigen leven. Je wordt beïnvloed door zeven generaties voor je en je beïnvloedt op jouw beurt zeven generaties na je.*

*Van de generaties voor je heb je heel wat meegekregen op genetisch, karmisch en energetisch gebied. Soms is dat ballast en shit. Je krijgt echter ook je kracht mee, je medicine, dat waar je uniek en goed in bent, dat wat je vertelt wat je hebt te doen. Dat is de schat van je voorouders. Daar ligt je magie.*

*De ballast mag je uiteindelijk teruggeven. Soms moet je er eerst nog wat mee doen zodat hij kan transformeren. Naarmate je meer opruimt, zal het andere deel, wat jouw medicine is, krachtiger in je en door je heen werken. Dan werk je voorbij de emoties met de ziel.*

*Achter je ligt de historie. Voor je ligt het mysterie. Die twee ontmoeten elkaar in het heden. Hier en nu sta jij en leef je je leven. Het gaat erom te zien dat je in een lijn staat. Dat er een verbinding is naar dat wat is geweest en naar dat wat nog komt. Leven vanuit verbondenheid betekent dieper contact met je ziel en van daaruit verbinding met al wat is.*

*Deze middag maken we verbinding met onze eigen levenslijn en met onze voorouders.*

*We doen dit in de natuur die ons perfect spiegelt en informatie geeft over wat in het hier en nu belangrijk voor ons is.*

Zelf meenemen: Pen en schrift



Zin om je aan te sluiten bij Exmorra?

Welkom.

Je bent ook bij de andere locaties (Nederweert en Alkmaar) welkom en in Zwijndrecht zal een groep starten onder leiding van Rineke van den Berg.

Over deze laatste locatie zal de informatie gedeeld worden zodra we weten wanneer daar gestart zal worden.

Bij alle nieuwe groepen zal ik de eerste keer altijd aanwezig zijn en bij Exmorra en Nederweert zal ik blijven komen, Alkmaar gaat mijn locatie worden voor een studiegroep, daar ben ik de gastvrouw.

Petra Wilmsen is gastvrouw van Nederweert en Gila Edler van Exmorra, we verblijven bij de dames thuis maar de aanmeldingen van deze beide locaties lopen via mij.

Het adres krijg je in de mail na aanmelden.

Anneke

[Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl)

---

## EEN ZOMERSE PESTO...

### **Ingrediënten:**

- Melde (één van de soorten uit de Melganzenvoetfamilie, vallend onder dezelfde familie als o.a. de spinazie en quinoa)
- paar takjes met bloemen van het duizendblad
- bosje bladeren van het duizendblad
- twee takjes boerenwormkruid waar alleen de bloemen van zijn verwerkt
- Oost-Indische kers bladeren
- knoflookteentjes
- Keltisch zeezout
- zongedroogde tomaatjes
- olijfolie en walnoten

### **Werkwijze:**

Alle ingrediënten fijn malen. Wij gebruikten een staafmixer waar een bakje bij hoort met draaiende messen.

De groente even voorsnijden op een houten snijplank (plastic onttrekt energie aan je gewassen), eventueel wat olijfolie bij de groenten doen tijdens het malen.

Alles in een grote kom heel goed door elkaar mengen en aanvullen met olie.

Het grove zout ging bij het mixen ook in een ronde mee.

Je kunt spelen met de ingrediënten en hoeveelheden.

Melde samen met brandneteltoppen doet het ook heel goed met de rest van de andere ingrediënten.

In het voorjaar hebben wij dit recept gemaakt met veldzuring en koolzaad (bloemen en blad).



Grove stelen verwerken we niet, dit kan te grove stukken opleveren in de pesto. De melde werd dus ook 'gestript', oftewel alleen de bloeiwijze en blaadjes werden gebruikt.

Laat je fantasie de vrije loop: zevenblad met... of alleen als groente is lekker in een pesto. Daslook bladeren in het voorjaar alleen als groente verwerkt of met zevenblad, kortom je kunt heel veel variëren. Zorg dat de pesto altijd onder de olie staat na gebruik.

Dit recept is maar een voorbeeld en spontaan ontstaan.

Pesto is lekker op een toastje, maar ook door pasta als 'vlugge maaltijd'.

Heb je weinig tijd, kook dan wat pasta, doe daar van deze gezonde pesto doorheen, wat salade erbij en in een handomdraai heb je een maaltijd op tafel getoverd.



Pesto op een cracker met de bloemen van Oost-Indische kers, de bloemblaadjes van goudbloem en afrikaantje.

Tomaatjes erbij en klaar is je zomerse bordje bij een kopje soep.

Eet smakelijk.



## STUDIEGROEP ALKMAAR – 6 SEPTEMBER..

In Alkmaar starten we op 6 september met een nieuwe locatie voor de studiegroepen.

Op deze locatie, de kantine bij de volkstuinten, draaien we elke eerste zondagmiddag van de maand. Welkom 13.30 uur en start 14.00 uur.

Het basisbedrag voor deelname is altijd 10 euro en daarnaast delen we de onkosten van dat wat er eventueel gemaakt wordt.

Op zondagmiddag 6 september blijft het bij de 10 euro; we gaan als het weer knap is langs de tuinen lopen en samen bekijken wat er zoal groeit en bloeit wat we culinair kunnen presenteren.

Als het weer slecht uitpakt dan heb ik een PowerPoint achter de hand om binnen te bekijken.



Deze middag gaan we met de aanwezigen ook hardop denken wat we zoal kunnen gaan ondernemen in de maanden die volgen want door met elkaar kennis te delen kunnen we allemaal een bijdrage leveren.



Op deze locatie zal ik af en toe ook een spreker uitnodigen met een onderwerp wat 100% past bij de achterliggende gedachte rond deze groepen.

Dat kan dan een lezing over tuinieren zijn, over natuurlijke producten, etc.

Dit gaat zich vanzelf invullen.

Voor zondagmiddag 6 september zal ik een pan soep meenemen zodat we de middag gezellig kunnen afsluiten.

De groepen in Exmorra en Nederweert hebben al bewezen dat dit werkt, kennis delen met elkaar, dus ook in Alkmaar gaat een mooie groep ontstaan.

Er is al aardig wat belangstelling, meer personen zijn welkom.

Mailen kun je naar [Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl) als je interesse hebt je hierbij aan te sluiten.

---

## TWEE WANDELINGEN IN RIJS WEER VOORBIJ...

Op woensdagmiddag 29 juli en woensdagmiddag 5 augustus stond er een wandeling op de agenda in Rijs, in het Friese Gaasterland.

Het bos, de bloemenweide en even kijken bij het IJsselmeer maken deze omgeving uniek voor een wandeling langs wilde groenten en kruiden.



Woensdagmiddag 29 juli werkte het weer niet optimaal mee maar gezien de hoeveelheden water in de dagen daarvoor en zelfs die bewuste ochtend mochten we niet mopperen.

Laarzen aan en paraplu in de hand (die we deze keer nog wel een paar keer konden gebruiken) zorgden voor enige bescherming.

Toch was het een gezellige middag met de aanwezigen, één dame had de reis uit Amsterdam doorgeschoven naar de 5<sup>e</sup> augustus maar verder waren allen aanwezig uit diverse streken van het land, ook uit Noord Holland.



Leuk om die bekenden ook hier te ontmoeten; de sfeer zat er goed in en we kwamen uiteraard weer later terug dan gepland op de plaats waar we waren begonnen.

Maar mijn motto is dat ik de tijd heb op dergelijke middagen.

Frank stond klaar met thermoskannen heet water, verse munt en citroenmelisse en zo sloten we de middag af.



Een week later, woensdag 5 augustus, kwam iedereen wederom keurig op tijd en deze datum was bewust gepland omdat Lamija met haar gezin uit Son en Breugel in Overijssel op vakantie is.

Lamija is tevens één van de dames die de studiegroep in Nederweert bezoekt en zij heeft een huiskamerlocatie voor de Gezond Verstand Avonden.

Samen met haar man en de twee kinderen, die zich werkelijk fantastisch hebben gedragen, zichtbaar genoten van de grote beukenbomen in het bos en de bloemenweide waar we begonnen.



Er valt altijd veel te vertellen, en de dames uit Amsterdam, Drenthe en Friesland waren zichtbaar blij met al het moois wat we konden aanschouwen.

Ganzenbloem, zevenblad, lisdodde oftewel rietsigaren, duizendblad, kamille, bijenkorfje, bijvoet, viooltjes, wilde radijs en nog veel meer werden goed bekeken.

Dank aan allen die gezellig hebben meegelopen, liever gezegd geslenterd en veel stil gestaan om te luisteren en te kijken.



Deelnemers aan deze wandeling krijgen gratis een mapje foto's via We Transfer!

De volgende data in de planning zijn 18 augustus in Sloten (stadswandeling) en 19 augustus te Sondel bij 'Tuin bij de Wildernis'. Zie elders in deze nieuwsbrief.

Anneke

## SIMPELE GEZONDE SOEP...

### Courgette met brandnetels, een energieboost...

Roomboter of ander goed vet, zoals kokosvet of ghee smelten.

Grof gesneden uien in de pan toevoegen samen met Keltisch zeezout, zwarte peper en kurkuma.

Wanneer de uien glazig zijn enkele brandneteltoppen toevoegen, alles goed roeren en alvast wat water erbij schenken.

De courgettes in stukjes gesneden erbij, alles net onder water zetten en even laten garen.

Vervolgens met bijvoorbeeld een staafmixer de soep fijn malen.

Voor het opdienen kun je nog wat koffieroom of slagroom toevoegen.

Alle producten waren biologische aangeschaft, courgettes werden, goed afgewassen en met schil en al, verwerkt en de brandnetels gewassen voor zij in de pan gingen.



## DE WANDELING BIJ STROE ZIT ER OOK WEER OP...

### Maar... krijgt een vervolg.

Woensdag 22 juli wandelden we met een leuke, gezellige groep in de kop van Noord Holland bij Stroë waar het ongelooflijk mooi en sfeervol is.



De belangstellenden kwamen vanuit diverse delen van het land: Zeewolde, Amsterdam, Den Haag en overal daar tussenin.

Zelf kwamen we uit Gaasterland, dus het was een redelijk 'internationaal gezelschap'.

We bekeken en bespraken allerlei mooie gewassen die in zilte gronden goed gedijen

zoals zeekool, zeesla, spiesmelde, zeepostelein, lamsoor, zeekraal en nog veel meer want alles opnoemen gaat te ver.



Via een route door het dorpje Oosterland bekeken we o.a. de smeerwortel, stokrozen, het kaasjeskruid; ook hier te veel om op te noemen.

Terug bij de plek waar we begonnen wachtte Frank op ons met de thermoskannen heet water en verse kruiden voor de thee.



Het was een heerlijke middag, super gezellig en hier komt een vervolg op.

Het idee is ontstaan, terwijl we genoten van de heerlijke planten en ter plekke zaten 'te grazen', om een salade te maken en deze gezellig op te eten met elkaar.

Dat gaan we op de agenda zetten, ik zal dan een basis meenemen waar we een heerlijke salade van kunnen maken door deze aan te vullen met zilte gewassen.

Dan zal ik ook een zelfgemaakte pesto en kruidenboter meenemen, samen met toastjes en verse thee zodat we kunnen we genieten in de vrije natuur van een eenvoudige gezonde maaltijd.

Zodra dit bekend is komt het arrangementje op de agenda van [www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl).



Als 'gratis service' krijgen de deelnemers aan een wandeling een mapje foto's. Zij kunnen deze foto's via We Transfer downloaden.

## WANDELARRANGEMENTJE IN SONDEL

Woensdag 19 augustus wilde groenten en kruiden, eetbare bloemen en andere gewassen bekijken en samen lunchen...

Woensdag 19 augustus staat er een gezellige middag op de agenda, aanvang 12.00 uur en welkom vanaf een half uur eerder.

We zijn dan te gast bij de 'Tuin bij de Wildernis' te Sondel, Gaasterland (Friesland). Deze sfeervolle ambiance is prachtig, landelijk en rustig, om samen enkele uren te vertoeven.

We starten met het bekijken wat er zoal staat; er valt van alles over te vertellen en na een uur serveren we een lunch van soep, toastjes, pesto en kruidenboter.

Als het weer mee wil werken kunnen we aan een grote tafel in de tuin rustig genieten. Na de lunch gaan we weer verder kijken waar we waren gebleven en als afsluiting schenken we een beker thee.

Officieel is de tuin deze dag niet open. Wij hebben er dus het 'rijk alleen'. Je kunt wel een eigen boeket samenstellen in de pluktuin, men geeft tegen betaling deze gelegenheid en je kunt als je dat wilt de mooiste planten kopen.

Dit arrangementje kost 10 euro per persoon.

Kinderen tot en met 12 jaar 7,50.

Opgeven: [Anneke@gezondverstandavonden.nl](mailto:Anneke@gezondverstandavonden.nl)



Als 'gratis service' krijgen de deelnemers aan een wandeling een mapje foto's. Zij kunnen deze foto's via We Transfer downloaden.



# Project 7-blad

## 19 augustus 2015

### Wandeling in de Tuin bij de Wildernis

***Thema: Wilde groenten, kruiden en  
bloemen als voeding***

We gaan wandelen in de prachtige 'Tuin bij de Wildernis' te Sondel.  
We gaan een uur wandelen, kijken en van alles vertellen en nemen dan even  
lunchpauze. Wij verzorgen een eenvoudige lunch met soep, toastjes, pesto en  
kruidenboter. Na de lunch wandelen we weer verder langs de tuinen en voor je  
naar huis gaat krijg je nog een beker thee.

De tuin is op woensdag niet open voor klanten dus we hebben het rijk alleen  
maar je kunt jezelf wel trakteren op een zelf geplukt mooi boeket.

(Wel afrekenen natuurlijk ☺)

Tevens verkopen zij een enorme sortering prachtige tuinplanten.

Mocht je iets moois zien dan kun je in alle rust kijken en na afloop kopen.

Aanvang: 12.00 uur      Verzamelen vanaf: 11.30 uur

Verzamelen: Poort van de Tuin bij de Wildernis, Noorderreed 22, 8565 GP SONDEL

Deelname:                      Volwassenen                      € 10,00  
    Kinderen t.m. 12 jaar                      € 7,50

Aanmelden                      Anneke Bleeker: [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)  
VERPLICHT!    (i.v.m. het voorbereiden van de lunch!)

De netto-opbrengst komt ten goede aan Project 7-blad:  
[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)



## KNOFLOOK-PICKLES

Knoflook kun je op veel manieren verwerken. Rauw, gekookt, gerookt, gepoft of gekonfijt.

Rauw doet knoflook het goed in kruidenboter, in salades of gewoon met olijfolie op een broodje.

Meegekookt in gerechten zoals soepen, sauzen, pasta's en andere variaties slaat knoflook ook geen slecht figuur.

Met tenen tegelijk in de pan bij grote hoeveelheden vlees is dit gewas al even succesvol. Onderstaand recept van zoetzure knoflook-pickles is heerlijk door salades of bij vlees.

Op de foto een liter pot (weckpot) waar even over de 6 ons gepelde knoflooktenen in gingen.

Verder 2 laurierbladeren, enkele peperkorrels, een flinke eetlepel Keltisch zeezout, 50 gram kokosbloesemsuiker, 3 deciliter sherryazijn, maar kan ook witte wijnazijn of een andere variatie zijn, 2 deciliter water, verse takjes tijm en plakjes verse gember.

Pel de knoflooktenen en doe ze in een pan kokend water waar je ze 5 minuten in laat pruttelen.

Daarna afgieten en goed laten uitlekken.

Doe de knoflook samen met de tijm, het laurierblad en de peperkorrels in de weckpot. Breng het water met de azijn, het zout en de suiker aan de kook waar je op dat moment de plakjes verse gember aan toevoegt.

De hete vloeistof gaat daarna in de weckpot over de knoflook en de kruiden.

De pot goed afsluiten; dus let op dat je een passende ring hebt.

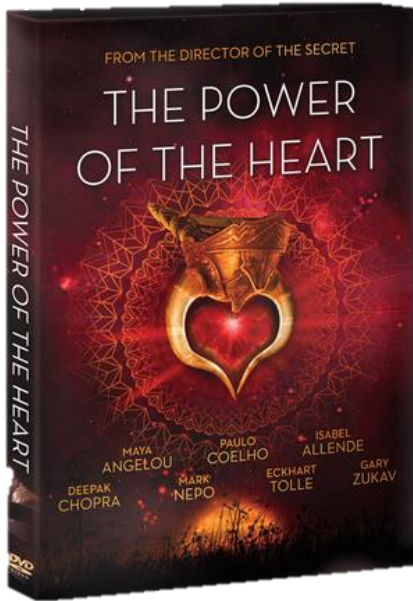
Wanneer de pickles afgekoeld zijn kun je deze lang bewaren in de azijn of afgieten en op olie zetten.

Rauwe knoflooktenen kunnen schimmels veroorzaken vandaar dat het koken een belangrijk punt is en de weckpot moet 'spik en span' zijn.

Tip: Bij Ikea kun je mooie weckpotten kopen tegen lagere prijs dan bij de doorsnee huishoudzaak en men verkoopt zakjes met ringen apart om deze te kunnen vervangen.



## STUDIEGROEP NEDERWEERT - 19 SEPTEMBER...



Bij Petra Wilmsen in Nederweert gaan we deze middag de film kijken: *The Power of the heart*.

Lamija, één van de deelnemers, zal informatie met ons delen over bloesemremedies.

Petra zorgt als gastvrouw voor de koffie en thee.

Verder zullen een paar van ons voor andere versnaperingen zorgen.

Deze vergoeden we niet aan elkaar, het is leuk als we om de beurt ergens voor zorgen puur voor de gezelligheid en saamhorigheid.

Ook leuk als we dan de recepten delen met elkaar.

Dit kan door het recept in dit geval naar mij te mailen; dan zal ik het na afloop weer doorgeven aan hen die aanwezig waren.

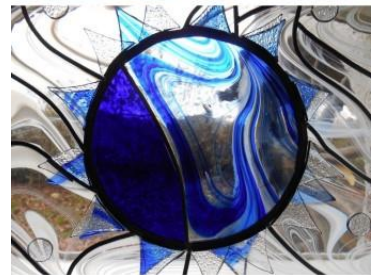
Deze middag zal Berbie voor een zadenbrood zorgen.

Mien heeft dan koriandercake mee voor bij de thee of koffie en voor het eind van de middag heeft Anneke een pan venkelsoep en Lamija 'lekker brood' zoals zij dat noemt, maar wel tarwe- en glutenvrij.

Kruidenboter maken we ook nog even en zo is deze middag ook weer gevuld.

De deelnamekosten deze middag blijven bij 10 euro.  
Na aanmelding krijg je het adres.

We starten om 13.30 uur en je bent welkom vanaf 13.00 uur.



---

## EEN FOTOREPORTAGE MAKEN...

Vanaf nu is het mogelijk om jezelf, je gezin, je vriendengroep, noem maar op... te laten fotograferen.

Waarom?

Project7-blad moet een financiële basis creëren om bijvoorbeeld studiegroepen van de grond te tillen waar de eerste keer niet voldoende deelnemers aanwezig zijn om de onkosten te dekken.

Aangezien kleine groepen grote dingen voortbrengen moet elke groep een kans krijgen.

Anneke zal altijd de eerste keer aanwezig zijn en een groep 200 kilometer enkele reis vanuit haar woonplaats enkele reis moet ook de kans krijgen met een paar aanwezigen. De praktijk is namelijk dat wanneer je dan niet start er nooit iets zal ontstaan en met een paar enthousiastelingen kan het zomaar zo zijn dat er opeens een groep met 15 of meer personen op regelmatige basis bij elkaar komt en kennis deelt wat zij weer verspreiden onder bekenden. Dit is de manier oude kennis onder het kleed vandaan te halen en openlijk te delen.

Vandaar het idee een fotoreportage te maken, zo snijd het mes aan twee kanten. Jij hebt een serie foto's van jezelf, gezin, alleen de kinderen, met je broers/zussen, vriendinnen, collega's, kortom voor veel doeleinden zijn foto's een leuke herinnering.

Anneke maakt niet alleen foto's van (eetbare) planten, kruiden en bloemen, ze maakt ook andere reportages.

Daarom doet ze het volgende voorstel:

Ze neemt je/jullie een uur lang mee naar allerlei mooie plekken in en bij het Rijsterbos in Rijs (Gaasterland, Friesland). Daar maakt zij in een ontspannen sfeer een fotoreportage van rond de honderd foto's. Deze foto's krijg je via We Transfer, op een (zelf meegenomen) USB-stick of op een cd gebrand thuisgestuurd.

Wil je dat Anneke bij jou/jullie op locatie komt? Dat kan ook! Daar hangt echter wel een ander prijskaartje aan!

Zo snijdt het mes aan twee kanten: Jij heb een mooie fotoserie en je ondersteunt het werk van Project 7-blad.

We zorgen voor serieuze en speelse foto's.

#### **Tarieven:**

Ter introductie:

Op **15 en 16 augustus** kost een serie ter introductie € 50,00 (Alleen in Gaasterland).

Daarna wordt de prijs € 75,00 (Alleen in Gaasterland).

Een reportage op locatie kost € 150,00 plus reiskosten (€ 0,25 per kilometer)

Na de introductiedagen kun je op alle dagen een afspraak maken voor een reportage, *behalve op maandag en vrijdag*.

Voor meer informatie of het boeken van een reportage kun je contact opnemen via het e-mail adres: [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl).

Wie een afspraak maakt krijgt daarna een documentje met tips om op te letten qua kledingkeuze etc.

Dit idee is ontstaan na nu enkele jaren eerst via [www.verontrustemoeders.nl](http://www.verontrustemoeders.nl) en daarna via [www.gezondverstandavonden.nl](http://www.gezondverstandavonden.nl) velen de weg naar informatie te hebben aangereikt.

Naast studiegroepen opstarten willen we ook af en toe een middag organiseren voor de deelnemers van deze groepen en andere belangstellenden met sprekers passend bij de insteek van Project7-blad.

We gaan geen producten verkopen om belangenverstremming te voorkomen, vandaar dat we het in creatieve acties gaan zoeken.

Er zal ook t.z.t. een serie ansichtkaarten verschijnen, zoals al eerder gepresenteerd met tips en/of recepten.

De boeken van Anneke kun je via haar bestellen en op deze wijze ondersteun je ook Project7-blad.

We denken verder dus wellicht komt er 'zomaar' weer een idee! ☺

Anneke Bleeker

[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

---

## WANDELING BIJ JOU IN DE OMGEVING...

Zin om met een groep te wandelen langs eetbare planten?

Geen mogelijkheid om naar ons te komen?

Dan komen wij bij jou!

In overleg kunnen we wandelen in jouw omgeving als jij gastvrouw of gastheer wilt zijn, wat betekent dat jij een verzamelpunt bent of kiest voor degenen die mee gaan wandelen. We eindigen ook weer op dit punt en jij zorgt voor een kop thee en/of koffie.

Thee van verse kruiden geniet de voorkeur, passend bij de sfeer van de middag.

Deze wandelingen spreken we alleen af op middagen. (Met uitzondering van maandag en vrijdag.) Jij als gastvrouw/-heer betaalt niet de 10 euro die de anderen uiteraard wel betalen.

Je partner en/of kinderen met belangstelling mogen ook meelopen, dit als dankjewel voor het organiseren.

Als er 15 tot 20 of meer betalende wandelaars zijn dan kunnen wij naar je toe komen. Promoten doen we samen, jij via jouw netwerk van vrienden en bekenden en wij via Facebook, de website en deze nieuwsbrief.

Als 'gratis service' krijgen de deelnemers aan een wandeling een mapje foto's. Zij kunnen deze foto's via We Transfer downloaden.

Een idee voor jou?

[Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl)





# Project 7-blad

**18 augustus 2015**

## **Wandeling in SLOTEN (Friesland)**

***Thema:***

***Wilde eetbare groenten, kruiden  
en bloemen in een stadse  
omgeving en een stukje cultuur***

We maken tijdens een wandeling door de stadse omgeving kennis met allerlei eetbare wilde bloemen en planten en de manier waarop zij in onze maaltijden kunnen worden toegepast.

We eindigen de wandeling met een kop kruidenthee en een snack.

Aanvang: 11.00 uur      Verzamelen vanaf: 10.30 uur  
Verzamelen: gedetailleerde info volgt per e-mail na aanmelding.  
Aanmelden VERPLICHT i.v.m. voorbereiding snacks!

Deelname:                      Volwassenen                      € 10,00  
    Kinderen t.m. 12 jaar                      € 2,50  
    Kinderen t.m. 18 jaar                      € 5,00

Aanmelden:                      Anneke Bleeker: [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)  
De netto-opbrengst komt ten goede aan Project 7-blad:  
[www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl)

## PLANT VAN DE MAAND: BOERENWORMKRUID

Boerenwormkruid, een heerlijk kruidig kruid dat we nu in groten getale zien bloeien.

Deze plant geeft je een op en top zomers gevoel en trekt veel soorten insecten aan.

De naam boerenwormkruid stamt af van het feit dat boeren met hun gezonde boerenverstand dit kruid gebruikten voor het ontwormen.

Boerenwormkruid is in oude recepten terug te vinden in cake en pannenkoeken, je gebruikt het echt als een kruid, niet als groente qua hoeveelheden.



Dit gewas kun je ook drogen en zo een wintervoorraadjie aanleggen.

In zomerse boeketten staat dit prachtige gewas ook fantastisch, de kruidige

geur is heerlijk en combineert met allerlei mooie zomerbloemen zoals goudsbloemen, dille, zonnebloemen, solidago (ook wel guldenroede genoemd) en al die andere specifieke soorten die je alleen in de zomermaanden ziet bloeien.



In vroegere tijden hing men een bosje boerenwormkruid omgekeerd in huis op als afweerkruid.

Afweerkruid kan bedoeld zijn voor 'boze geesten', ongedierte en andere ongewenste invloeden; veel soorten vallen onder de noemer afweerkruid.

Naast dat men dit deed met een bepaald doel staat het ook leuk, strik een bosje raffia of een mooi lint om het bindpunt en je hebt een stukje zomer in huis dat decoratief staat.



## 18 AUGUSTUS: STADSWANDELING

### IN HET KLEINSTE STADJE TER WERELD...

Een eenmalige actie, een andere keer zullen we weer elders wandelen...

Sloten is een mooi oud vestingstadje in het Gaasterland, één van de plaatsen in de Elfstedentocht. Het is niet alleen het kleinste stadje van Friesland, ook niet van Nederland maar het is het kleinste stadje ter wereld.

Daar gaan wij 18 augustus wandelen en we combineren eetbare wilde groenten en kruiden, eetbare bloemen en bladeren (Anneke) met enige cultuur (Frank).

We eindigen bij de auto waar wij iets eenvoudigs serveren voor de inwendige mens en daarna heb je nog tijd om zelf in Sloten iets te ondernemen of je kunt op een redelijke tijd de thuisreis aanvaarden.



We verzamelen vanaf 10.30 uur in Sloten op het parkeerterrein aan de rand van het stadje met zicht op de vestingmuur.

Uitleg volgt per e-mail aan wie zich opgeeft.



We starten om 11.00 uur en plannen rond 13.00/13.30 uur weer bij de auto te zijn. Daar zullen wij hartige thee (kruidenbouillon op natuurlijke wijze) serveren met iets lekkers erbij.

Opgeven verplicht zodat wij weten op hoeveel personen we kunnen rekenen.

[Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl)



---

## Alle foto's in deze Nieuwsbrief: Anneke Bleeker

**Samenstelling:**  
Anneke Bleeker en Frank Bleeker

Medewerking van **Marion Vreugdenhil**  
Tuinierster van de Vijvertuinen & Natuurgeneeskundig therapeut