

# Project 7-blad

# NIEUWSBRIEF

Eerste jaargang, nummer 4 – oktober 2015

## Inhoud:

Pagina	1	: Het najaar heeft ons veel te bieden...
Pagina	4	: Aankondiging Lezing in Sprang-Capelle
Pagina	5	: Studiegroep eetbare wilde planten Oirsbeek
Pagina	6	: Terugblik op de waardevolle zaterdagmiddag 19 september, Nederweert
Pagina	8	: Een Kruiden- en Natuurwandeling tijdens de Groene Markt op 18 oktober in het Rijsterbos
Pagina	9	: Aankondiging wandeling in het Rijsterbos
Pagina	10	: Foto's van jezelf, je gezin, samen met collega's, of... En hiermee Project7-blad ondersteunen...
Pagina	11	: Leuk klusje... azijn kruiden...
Pagina	11	: Studiegroep Exmorra...
Pagina	12	: Studiegroep Alkmaar 4 oktober...
Pagina	14	: Plant van de maand... het viooltje...
Pagina	15	: Meet your meat - Food Safari
Pagina	16	: Het theater in september
Pagina	17	: Studiegroep Het Groene Hart
Pagina	18	: Heerlijke thee met een vleugje citroen en kruidensmaak
Pagina	19	: Studiegroep Zwijndrecht
Pagina	19	: Nazomerse salade...
Pagina	20	: Colofon

## HET NAJAAR HEEFT ONS VEEL TE BIEDEN...

Wat een heerlijke nazomerse dagen af en toe, met een aangenaam zonnetje.

De tuin lonkte, genoeg te doen en ondertussen is dat heerlijk meditatief werk want je gedachten gaan evengoed alle kanten op, althans, dat is mijn ervaring.

En zo bedacht ik dat we zeker de komende tijden veel aandacht gaan schenken aan de studiegroepen die draaien en we gaan nog meer gastvrouwen en gastheren ontmoeten die dit initiatief zullen volgen.



Ten tijde van de Gezond Verstand Avonden was mijn slogan: op naar de 100 locaties, wat nog steeds mijn uitspraak is overigens ten aanzien van dit concept maar bij Project7-blad zeg ik hetzelfde... op naar de 100 studiegroepen!

Waarom 100?

Uitgaande van 'het honderdste aapverhaal': als 100 apen iets weten dan is dit snel verspreid bij de overige apen. Wanneer we 100 groepen op de kaart hebben staan dan zijn we al aardig door Nederland verspreid, maar daarna zeg ik natuurlijk wel... op naar de 200 ;-)

Project7-blad, alweer de vierde nieuwsbrief, eens in de maand maken we deze maar hoelang we dat nog volhouden is de vraag want nu er meer studiegroepen komen kan het zomaar zijn dat we overstappen naar tweemaal in de maand een nieuwsbrief.

Er is zoveel te delen en ik zeg altijd; pik er maar uit wat je interesse heeft, we kunnen nu eenmaal niet diverse bijdragen, recepten en andere wetenswaardigheden op 1 A4tje kwijt.

In deze nieuwsbrief een bijdrage van twee nieuwe groepen, Oirsbeek en Woerden.

Een verslagje van de middag in Nederweert afgelopen 19 september.

Spreekt dit je aan?

Welkom! Te ver van je woonplaats? Wellicht zie je kansen zelf een groep te beginnen en we zullen meteen ontzenuwen dat je kennis van zaken moet hebben over dat wat we delen binnen Project7-blad, want dat doen we binnen de groep met elkaar.

Er is altijd wel iemand met kennis over eetbare planten, of over het maken van natuurlijke producten, weer iemand anders heeft weer iets te vertellen over... te veel om op te noemen maar een gastvrouw/-heer mag ook regelrecht vanachter een bureau

vandaan komen en nog niet eerder interesse hebben getoond in dergelijke onderwerpen om het maar even heel zwart/wit te stellen; met andere woorden: we zijn op zoek naar dames en heren met een leuke ruimte, die het gezellig vinden eens in de maand of eens in de twee maanden een groepje te ontvangen om op dit gebied een middag samen wat te ondernemen.

Al doende leert men en samen kom je verder is ons motto. Deze middagen zijn bedoeld voor iedereen; *juist* om oude kennis weer tot volle bloei te laten komen, zodat we deze in de praktijk toepassen.

Het gaat steeds belangrijker worden in onze samenleving, dat we begrijpen dat terug naar de natuur ons meer zal dienen, blij maken en je doet glimlachen.

Hoe mooi is het om nu de bladeren te zien kleuren?

Hoe heerlijk is het om nu de herfstlucht in het bos op te snuiven?

Hoe mooi is het met verwondering naar de paddenstoelen te kijken die hun hoedjes weer eigenwijs op de steeltjes tonen?





Zo kunnen we nog veel meer benoemen en het mooie is, hier kun je gratis van genieten! Een stap verder gaat het als je ook nog ziet wat eetbaar is en dit in je maaltijd toe gaat passen als welkome gezonde aanvulling.

Daarom is mijn wens dat we aan het eind van dit jaar, op 31 december minstens 15 studiegroepen op de agenda hebben staan.

Doe jij mee? Of help je deze informatie verder verspreiden?

Dankjewel, samen helpen we velen! Er is zo ongelooflijk veel wat simpel om ons heen groeit, maar omdat dit gratis te scoren is zijn sommigen argwanend.

Moet je echt eerst geld betalen voor groente en fruit?

Ja, oké, we vullen bestaande groente- en fruitsoorten aan met wilde groente en kruiden, maar als je weet wat eetbaar is kun je vaak volstaan met een basis gerecht wat je tot een feestelijke maaltijd omtovert. Met een paar eetbare bloemen als garnering en je zult complimenten van je gasten krijgen.

Een ander item wat zeker niet onbelangrijk is, is gezond tuinieren. Of liever gezegd dit is de basis van onze voeding als we uit eigen tuin willen scoren, onze gezondheid begint bij de bodem, dus is het bijna logisch dat ook deze onderwerpen voorbij zullen komen binnen de groepen.

De groep in Woerden gaat het snoeien van hoogstamfruit op de agenda plaatsen, heel fijn dat Geral Overbeek het initiatief heeft genomen een studiegroep te starten.

De eerste keer ben ik aanwezig en dat is op 5 november. Meer hierover in deze nieuwsbrief.

Vanaf nu gaan we er 100% voor!

In Zwijndrecht starten we op 18 november en in Brunssum op zaterdagmiddag 20 februari 2016.

Nog meer groepen maar ook lezingen zullen we delen.

Het ligt in de bedoeling enkele keren per jaar een zondagmiddag ergens in het land op de agenda te plaatsen waar een spreker een onderwerp kan belichten en waar allen uit de diverse groepen elkaar kunnen ontmoeten.

Wie mijn lezing wil horen over wilde groenten en kruiden kan mij mailen en dan maken we een afspraak. Geschikt voor verenigingen op alle gebied, tuinverenigingen, denk ook aan bijvoorbeeld 'Groei en Bloei', daar zijn veel afdelingen van door het hele land, vrouwenverenigingen, het maakt niet uit, waar men dit verhaal wil beluisteren al kijkend naar meer dan 100 foto's met de planten en gerechten.

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

Zondag 4 oktober draaide de studiegroep in Alkmaar. We maakten het ons weer gezellig. Verderop in deze nieuwsbrief vind je een verslagje.

Lees ook wat Lillian met ons deelt, zij is de gastvrouw voor de groep in Oirsbeek en graag verwijs ik naar haar bijdrage en de rest wat wellicht leuk is om te weten en uit te voeren want er zijn uiteraard ook weer enkele recepten opgenomen.

Veel leesplezier!

Anneke

Gaasterland, 1 oktober 2015





# Project 7-blad

3 november 2015

Wat moet ik met

**'ONKRUID'**

op mijn bord?

*Anneke Bleeker*

In de 20e eeuw is puur eten in het verdomhoekje geraakt door de komst van steeds meer kant-en-klare voedingsmiddelen in potjes, flesjes, blikjes en pakjes, vaak rijkelijk voorzien van (synthetische) toevoegingen.

Anneke toont je d.m.v. een PowerPoint presentatie welke 'wilde' planten, kruiden en bloemen eetbaar zijn en deelt vele recepten. Is het wellicht een idee om de bekende groente- en fruitsoorten te combineren met de 'wilde' soorten en op deze wijze een SUPERMAALTIJD te presenteren?

**Locatie** Restaurant 't Spoor  
Christel van Kuik

**Adres** Wendelnesseweg Oost 4  
5161 ZA SPRANG-CAPELLE

**Aanvang** 20.00 uur, welkom vanaf 19.30 uur

**Entree** € 10,00

**Aanmelden** E-mail: info@spoor-t.nl  
☎ 06-21237462

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

# STUDIEGROEP EETBARE WILDE PLANTEN

start op 17 oktober in Oirsbeek

Deze studiegroep met de naam Goudsbloem, gaat zich richten op levens- en geneeskracht uit de vrije natuur: eetbare wilde planten en hun toepassingen in de breedste zin van het woord.

Veel van de wilde planten die we tegenwoordig onkruid noemen zijn eetbare gewassen, nuttig en smakelijk. De paardenbloem bijvoorbeeld is van wortel tot bloem eetbaar en heeft een gunstige invloed op de gezondheid in het algemeen. Mensen wisten vroeger precies wat eetbaar was, wat niet en waar je het kon vinden. Deze kennis is bewaard gebleven en we kunnen ons die opnieuw eigen maken. Welke delen van welke planten kun je verzamelen, hoe maak je er een heerlijke maaltijd van, hoe kun je ze bewaren en conserveren?

De bloemblaadjes van goudsbloemen staan niet alleen feestelijk op de maaltijd maar ze leveren ook een belangrijke bijdrage in de vorm van vitamine C. Een uitbreiding van de manier waarop je de natuur kunt beleven.

Zelf eetbare wilde planten plukken, een heerlijk en onafhankelijk idee. Toch zijn er ook zaken waar we op dienen te letten bij het verzamelen: voor onze eigen veiligheid en voor het voortbestaan van de natuur. Er zijn planten die eetbaar lijken, maar giftig zijn. En niet alles wat eetbaar is mag geplukt worden. Sommige planten zijn zeldzaam en beschermd. Daslook, een van de eerste eetbare lentegewassen, die in grote groepen op schaduwrijke plekken groeit, mag in het wild niet geplukt worden.

Er zijn wilde planten die ondersteunen in een genezingsproces, door kwaliteiten zoals een antibacteriële werking, ondersteuning van immuunsysteem en bevordering van spijsvertering. Blauwe bosbesblad in gedroogde vorm als thee heeft de eigenschap om de bloedsuikerspiegel te verlagen. Rode zonnehoed wordt ingezet bij griep en verkoudheid. En de alom bekende calendulazalf van de goudsbloem wordt gebruikt bij wondjes en een schrale huid. De plant versterkt namelijk de afweer, is antiseptisch, bloedstelpend, krampstillend en wond helend.

Studiegroep Goudsbloem maakt een start op zaterdag 17 oktober in Oirsbeek.

Ze maakt deel uit van een landelijk initiatief, Project 7-blad. Opzet van Project 7-blad is om door het land verspreid studiegroepen op te starten met als opzet leuke, mooie en waardevolle informatie te delen omtrent eetbare planten, wilde groenten en kruiden, bloemen, bomen, struiken, natuurlijke producten. Praktisch aan de slag gaan: zelf thee samenstellen van gedroogde kruiden, oliën maken, natuurlijke zalf maken. Samen erop uit om te kijken wat er aan eetbare planten groeit en bloeit in de vrije natuur, samen kokkerellen en met elkaar de maaltijd nuttigen. Studiemiddagen zijn vooral praktisch van opzet en brengen informatie waar je direct wat mee kunt binnen het eigen gezin, de keuken, tuin of andere onderwerpen die erbij passen. De kennis en kunde die je opdoet kun je weer delen in je eigen kring; 'pay it forward'.

Anneke Bleeker, initiatiefneemster van Project 7-blad zal op **zaterdagmiddag 17 oktober** een presentatie verzorgen over de studiegroep, over eetbare wilde planten en alles wat ermee samenhangt.

Meer info op [www.goudsbloem.eu](http://www.goudsbloem.eu) en <http://www.project7-blad.nl/page22.html>.

Herleven van oude gebruiken in een hedendaagse vorm.

Lilian Schmitz





## TERUGBLIK OP DE WAARDEVOLLE ZATERDAGMIDDAG

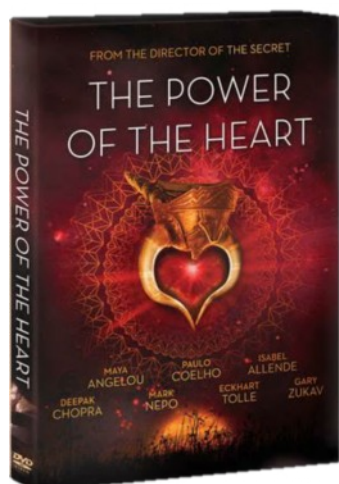
19 september, Nederweert

We kijken met plezier terug op de middag in Nederweert met de studiegroep die daar eens in de twee maanden bij elkaar komt. Petra Wilmsen is de gastvrouw en bij deze groep ben ik altijd aanwezig en lopen de aanmeldingen via mij.

Ditmaal mochten we aardig wat nieuwe gezichten verwelkomen.

Tijdens een kop koffie of thee met wat lekkers erbij gemaakt door Berbie en Marijke zaten we al snel in een kring.

Na met elkaar kennis gemaakt te hebben, in verband met de nieuwe dames en heer, bekeken we eerst de film:



### ***The Power of the heart.***

Een film vergelijkbaar met 'The Secret', maar toch ook weer anders. De film en het boek stralen eenzelfde sfeer uit.

De film die wij bekeken liet overduidelijk met voorbeelden zien dat alles wat je onderneemt vanuit je hart met veel meer passie volbracht kan worden dan wanneer we alles rationeel overdenken en daarbij wellicht wikken en wegen, oftewel niet spontaan ons gevoel volgen. Iets met je hart neerzetten zal ook die goede energie overbrengen en in de tijd waarin we nu leven is dit zeker wat we nodig hebben.

Persoonlijk voelde ik dat het idee Project7-blad complete past in 'iets met je hart' delen en verspreiden. De film gaf mooie bevestigingen en gezien de positieve reacties maakte het ook wat los bij ieder van ons wat bij hem of haar paste.

In plaats van actief te zijn of naar één van ons te luisteren zaten we in de verduisterde ruimte van Petra.

Na de film was het weer tijd voor een bak koffie of thee en daarna nam Lamija het woord en kregen we een uitleg over hoe je zelf bloesemremedies zou kunnen maken.

Aan de hand van de kaartjes van remedies kregen we de opdracht een plant of bloem te kiezen die we het mooist vonden en eentje die we minder vonden.

Lamija liet ons verder ook kiezen in de bloesemremedies en aan de hand van de gekozen planten en wat er verder uit voort kwam kon ieder van ons naar huis gaan met een gevuld flesje.

Uit eigen ervaring sprekend is het inderdaad verbazingwekkend hoe dat wat je kiest en later intuïtief kiest op dat moment volledig bij je past.



Daarop verder bordurend zie ik nu ook waarom ik op dit moment meer op een bepaalde plant val in de vrije natuur en tuin; intuïtief trekt deze naar je toe, of jij naar die plant,



maar grappig om ook dit nu achteraf aan de hand van de remedies voor mijzelf te ervaren.

Want ik las later een beschrijving bij een soort die ik nu niet had gekozen maar die helemaal bij mij past. Grappig is nu te zien, dat ik op dit moment ook helemaal gek ben van die bloemen. En het leuke is, zij gaan nu volop bloeien.

Er vielen zoegezegd wat meer kwartjes omdat je dan het complete plaatje ziet.

Remedies maken zal niet aan een ieder besteed zijn, dit vraagt speciale aandacht, maar het is wel heel leuk om een blik achter de schermen te krijgen, om te begrijpen hoe één en ander ontstaat.



De middag werd afgesloten met soep, brood en kruidenboter.

Petra en Lamija hadden voor brood gezorgd en ik voor soep en kruidenboter, gemaakt bij Petra in de keuken die ochtend omdat ik traditiegetrouw naar Nederweert altijd op vrijdagavond afreis.

In de avond reed ik voldaan weer naar het noorden, Lillian en Peter ook ontmoet deze middag, zij gaan in Oirsbeek op 17 oktober starten met een studiegroep. Die eerste keer zal ik aanwezig zijn, dat gaat traditie



worden bij elke groep die gaat beginnen.

De volgende keer zijn we op 21 november weer in Nederweert.

Melanie geeft dan uitleg over de voedingsleer volgens de 5-elementen vanuit de Chinese geneeskunde.

Op deze zaterdagmiddag zal de 'Winter' centraal staan.

In de maanden daarna zal er steeds een bijdrage van Melanie op de agenda verschijnen want alle vijf elementen tegelijk behandelen is niet handig en elke seizoen heeft weer een andere invalshoek.

Deze zaterdagmiddag laten we verder open opdat we, als daar tijd voor is, wellicht samen spontaan kennis kunnen

delen. Het is ook goed een middag niet van het begin tot het eind volgepland te hebben.

Elkaar dat vertellen of uitleggen wat past bij Project7-blad is ook waardevol.

Melanie heeft aangegeven voor een pan soep te zorgen en Annette voor wat lekkers bij de thee of koffie.

### **Voor 2016 zijn alle datums vastgelegd te weten:**

Allemaal op zaterdagmiddag: 23 januari – 19 maart – 28 mei – 9 juli – 24 september – 26 november.

Welkom 13.00 uur, start 13.30 uur.

Zaterdag 19 september was een heerlijke middag en we hebben zin in 21 november, de volgende keer en tevens de laatste keer in 2015.



Dank allemaal voor jullie aanwezigheid en bijdragen.

Anneke  
19 september 2015

---

## EEN KRUIDEN- EN NATUURWANDELING

tijdens de Groene Markt op 18 oktober in het Rijsterbos

De Kruiden- natuurwandeling wordt begeleid door kruidenman *Jan Pieter Balk*.

Altijd al willen weten wat de natuur ons te bieden en te vertellen heeft?  
"Ga mee op pad," zou ik zeggen, "en laat je verrassen."

Bij de Kruiden-natuurwandeling ga ik je wat meer vertellen over de magie en de geneeskrachtige eigenschappen van wilde planten en hoe je ze kunt gebruiken.

De wandeling vindt op de zondag plaats en de start is om 13.00 uur.

De kosten voor deelname zijn € 10,00 p.p.

De duur van de wandeling zal ongeveer 1,5 tot 2 uur zijn.

### Voor aanmelding:

Mail: [balkjp@gmail.com](mailto:balkjp@gmail.com) of bel:

mobiel: 06-12820313.

Aanmelding is ook mogelijk tijdens de Groene Markt bij de kraam van *Atelier Ieni-Mini*.

Mocht het u niet lukken om mee te wandelen dan is er een herkansing op donderdagmiddag 22 oktober; dan vindt er een wandeling plaats om 14.00. Deze wandeling is een duo-wandeling van *Jan Pieter Balk* en *Anneke Bleeker*.

Tijdens deze wandeling maak je kennis met de eetbare wilde bloemen en planten en de manier waarop zij culinair en in de kruidengeneeskunde worden toegepast.

### Aanmelding voor de wandeling op 22 oktober:

[anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl) of [balkjp@gmail.com](mailto:balkjp@gmail.com).





# Project 7-blad

## 22 oktober 2015

### Wandeling

### in het Rijsterbos:

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

Tijdens deze duo-wandeling van Jan Pieter Balk en Anneke Bleeker maak je in een de kruidenweide en in het bos kennis met allerlei eetbare wilde bloemen en planten en de manier waarop zij culinair en in de kruidengeneeskunde worden toegepast.

Aanvang: 14.00 uur      Verzamelen vanaf: 13.30 uur  
Enkele dagen voor de wandeling krijg je per e-mail een bericht over waar er verzameld wordt (inclusief kaartje).

Deelname: € 10,00

Aanmelden: Anneke Bleeker: [anneke@project7-blad.nl](mailto:anneke@project7-blad.nl)  
Jan Pieter Balk: [balkjp@gmail.com](mailto:balkjp@gmail.com)

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

## FOTO'S VAN JEZELF, JE GEZIN,

## SAMEN MET COLLEGA'S, OF...

En hiermee Project7-blad ondersteunen...



Het loof van de bomen verandert weer langzaam in mooie herfstkleuren en deze warme herfstgloed biedt volop gelegenheid mooie foto's te maken van zowel de natuur als van jou samen met anderen.

Zaterdag 3 oktober heb ik heel gezellig met een gezin, vader, moeder, zoon en dochter, bij en in het bos foto's gemaakt. In een ontspannen sfeer, al babbelend, zijn er bijna 200 foto's als resultaat uitgekomen.

Dit aantal is na een eerste selectie, foto's waar men duidelijk met de ogen dicht op staat gaan eruit, maar verder mag men zelf bepalen wat wel en niet bruikbaar is.

Oftewel, we zenden per We Transfer een aantal mapjes en zo heeft men samen een ruime keuze.

Allen staan uiteraard ook alleen op de foto, maar ook vader en moeder samen, broer en zus samen, vader met dochter, moeder met zoon en omgekeerd, veel samen als gezin... zo kan men weer een tijdje voort als er een foto voorhanden moet zijn voor een gelegenheid.

Een ander idee is er eentje uit te kiezen en op linnen te laten afdrukken, maar al deze acties zijn aan hen zelf.

Met veel plezier heb ik deze serie gemaakt en het bedrag dat daar tegenover staat is ter ondersteuning van Project7-blad.

Wij zoeken het, om deze onderneming te ondersteunen, in dergelijke acties. Zo zijn we niet product gebonden, oftewel: we hebben geen belangen.

Een paar uurtjes met mij op deze wijze doorbrengen en naderhand de foto's krijgen kost € 75,00.

Voor de komende maanden tot en met december maken we hier een actie van:

***Wie dan een reportage wil laten maken krijgt naar keuze één van mijn twee boeken uit de 'Help...'-serie.***

Het boek: *Help, er zit een pastinaak in mijn soep...* Of: *Help, er groeit superfood in mijn tuin...*

Interesse?

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



## LEUK KLUSJE... AZIJN KRUIDEN...

Neem een schone weckpot en vul deze met kruiden zoals rozemarijn, tijm en dille. Deze soorten zijn niet 'heilig', ook andere variaties kunnen verrassend zijn. Rode pepers staan gezellig en geven de azijn net dat extra pittige smaakje. Prik met een scherp mesje een aantal kleine 'gaatjes' in de pepers zodat de smaak beter in de azijn kan trekken. Als azijn kun je wijnazijn, appelazijn of gewoon natuurazijn gebruiken, wat jij wilt. Vul de pot zo hoog mogelijk, alle kruiden moeten bedekt zijn. Zorg ervoor dat er tussen de ring en het glas geen restanten kruiden zitten.

De pot met azijn en kruiden op een warme plek twee weken in de keuken laten staan. Na twee weken een schone (linnen)theedoek in een vergiet/zeef leggen en de azijn gezeefd in een schone weckpot of glazen fles doen. Hang een label of plak een sticker met de datum erop geschreven samen met de gebruikte kruiden aan of op de pot/fles.

Ook leuk om met kruiden erin cadeau te geven met de 'werkbeschrijving' erbij voor de laatste stappen. Als je dit dan maakt voor je de pot cadeau geeft heeft de ontvanger twee weken gezelligheid in de keuken staan.



---

## STUDIEGROEP EXMORRA...

Woensdagmiddag 14 oktober zijn we weer met de liefhebbers in Exmorra (vlakbij Makkum Fr.)

Deze middag staat in het teken van kokkerellen en de tafel aankleden in herfst sfeer. Zelf zal ik diverse decoratievoorbeelden maken om een tafel gezellig aan te kleden. Dit zal ik thuis voorbereiden en ter plaatse zal ik het één en ander toelichten.

We gaan dus niet bloemschikken, alles zal kant-en-klaar aanwezig zijn. Ik geef alleen tips en simpele handreikingen die thuis gemakkelijk zijn uit te voeren.

Om net even de sfeer te verhogen tijdens een maaltijd waar je nu juist extra de aandacht aan wilt geven, bijvoorbeeld als je gasten krijgt, of met de feestdagen.

Een gezonde maaltijd presenteren is één ding, maar sfeer creëren is een ander ding, dat zeker een toegevoegde waarde kan zijn.

We gaan samen kokkerellen, Frank Bleeker zal meekomen en samen met de aanwezigen gaan we de keuken in, plukken we kruiden in de tuin, eetbare wilden groenten en kruiden en zullen we paddenstoelen, noten, zaden en andere typische najaar ingrediënten gebruiken.

Marlène de Werk, één van de deelnemers, heeft aangereikt voor wat lekkers bij de thee te zorgen.

Naast het basisbedrag van 10 euro kunnen we vlak voor 14 oktober pas bekijken wat het per deelnemer extra kost.



**Aanmelden verplicht in verband met de inkopen voor de maaltijd.**

**Dit kan tot en met 12 oktober: [Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl).**

Welkom 13.00 uur – start 13.30 uur.

Centrum Wilgenhoeve

Exmorrazijl 2

8759 LP Exmorra

0515-575169 (alleen gebruiken als je ons op de dag zelf wilt bereiken)

Anneke Bleeker

## STUDIEGROEP ALKMAAR 4 OKTOBER..



Zondagmiddag 4 oktober mochten we een gezellige middag in Alkmaar beleven...

De studiegroep Alkmaar komt elke eerste zondagmiddag van de maand bij elkaar...

Op de agenda stond: chocoladebonbons maken en buiten langs de tuinen lopen om te kijken wat er eetbaar is naast de bekende groenten- en fruitsoorten.

De sfeer was gezellig, men deelde ondertussen van alles aan leuke tips



en wetenswaardigheden met elkaar tijdens het bonbons maken en thee drinken.

Jorinda had heerlijke dadels gevuld met walnoten meegenomen voor bij de thee.

Na het maken van de bonbons was het heerlijk nog een uurtje langs de tuinen te slenteren en veel stil te staan om over dat wat eetbaar is te vertellen.

De volgende keer, 1 november, gaan we zuurkool maken en staan gezonde hapjes centraal.

De eerste aanmelding heb ik al binnen van een deelneemster met betrekking tot het lekkers dat zij mee zal nemen.

Ikzelf zal een pan soep verzorgen en die 1e november gaan we allemaal naar huis met een pot zuurkool en het recept krijgt ieder per mail nagezonden.

Deze middag in november kost 10 euro basisbedrag en er komen enkele euro's bij voor de kool plus andere ingrediënten.



Allen die komen krijgen een mailtje met wat zij zelf mee dienen te nemen zoals een weckpot en attributen om te kunnen werken.

Dat zal de derde middag worden en voor de vierde is een deelneemster al het één en ander aan het voorbereiden, want we delen kennis met elkaar.

Wie interesse heeft voor deze groep kan mij mailen:

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

Bij ongeveer 25 personen verklaren we de middag vol.

Anneke

## PLANT VAN DE MAAND... HET VIOOLTJE...

Bij viooltjes krijg ik altijd warme gevoelens, ik zou bijna zeggen dat ik niet zonder ze kan. Afgelopen week ook weer een paar manden gevuld met deze mooie plantjes.



Viooltjes doen het altijd... als het vriest dan hangen de bloempjes en blaadjes treurig naar beneden maar zodra het weer boven nul komt, zijn ze weer aanwezig.

Daarom zijn het dankbare plantjes om ook in de winter als sfeerbrengers in de tuin of in potten of manden te planten.

In het voorjaar zijn het ook de eerste plantjes die lonken, geurig en fleurig.

De bloemen zijn eetbaar, maar dan spreken we wel over biologische planten, niet de violen uit een willekeurig tuincentrum.

Overigens dat geldt voor alles wat we op ons bord presenteren.

Met viooltjes kun je al snel even net dat beetje gezelligheid toevoegen wat een maaltijd nu net even anders maakt.

Omdat er zoveel verschillende kleuren zijn kun je die aanpassen aan het gerecht.

Wie eetbare bloemen wil gebruiken om ook eens feestelijke accenten te presenteren kan niet om deze lieflijke plantjes heen.

Mijn oma zei vroeger dat het net leek of viooltjes gezichtjes hadden, ze kijken je inderdaad aan.

Als eetbaar bloempje verkiezen we de kleine viooltjes boven de grote varianten.

En met een beetje mazzel kun je op je kerstdiner een paar viooltjes presenteren, mits het niet vriest. Anders even een paar plantjes vorstvrij binnen zetten maar niet in een warme huiskamer, daar kunnen zij niet tegen.

Anneke





## 25 oktober

Wandel samen met Richard - eigenaar van Schotse Hooglander kuddes - door één van mooiste stukjes natuur van Nederland.

Tijdens de rondgang kom je o.a. alles te weten over het natuurgebied en de kudde. Tevens zal een kruidenvrouw van alles vertellen over de kruiden die in het gebied groeien. Onderweg kom je de woeste kok Léon tegen, hij heeft voor iedereen een heerlijke lunch van verzorgt. Deze uitgebreide picknick bevat allerlei ingrediënten die in dit natuurgebied verkrijgbaar zijn.

Meld je snel aan voor deze unieke wandeling, want aan deze Foodsafari kunnen er maximaal 30 personen deelnemen.

Wandeling van ± 6 km door Drents-Friese Wold · Wij starten om 11 uur in Oude Willem · €35,00 p.p. Voor meer informatie en opgeven kan via de website [www.vleesvandewoestegron.nl](http://www.vleesvandewoestegron.nl)



*Vlees van de  
Woeste Grond*

Lycklamavaart 1  
8427 RM Ravenswoud  
06-21246108  
[info@vleesvandewoestegron.nl](mailto:info@vleesvandewoestegron.nl)  
[www.vleesvandewoestegron.nl](http://www.vleesvandewoestegron.nl)

Deze dag is Anneke de 'Kruidenvrouw', zoals aangekondigd in de poster. Zij zal van alles vertellen over de 'wilde' groenten en kruiden die tijdens de wandeling te zien zijn.

## HET THEATER IN SEPTEMBER

Onderstaand gedichtje is geschreven door Dieuwke Wijn-Kouwenberg uit Winkel NH  
[www.liefhebbersplanten.nl](http://www.liefhebbersplanten.nl)

### Het theater in september

Na groei explosie in de lente  
hitte en zomerstorm doorstaan,  
Is nu de tijd gekomen:  
het mooiste moment breekt aan.

Let op, want het duurt maar even,  
word stil, geniet, neem waar.  
De tuin is op zijn hoogtepunt  
en de takken vol fruit zijn bijna te zwaar.

De bloemen staan op hoge stelen  
en spelen samen met het gras  
een dansend spel in zon en wind  
alsof de dag niet eindig was

Het strijklicht zorgt in d 'avondzon  
voor een spektakel in de tuin,  
van mysterieuze vormen en kleuren  
in oranje, vlammend rood en bruin.

Nu is de tijd gekomen  
Het mooiste moment breekt aan.  
september zorgt voor 'n schouwspel  
om ademloos bij stil te staan.

Dieuwertje,  
1 september 2015 (C)



# STUDIEGROEP HET GROENE HART



## Lezing Project 7-blad:

### Wat moet ik met 'onkruid' op mijn bord?

Anneke Bleeker

Initiatiefnemer van Project 7-blad

Locatie : Stichting Synergos  
Adres : Gildenweg 7A  
3449 HT WOERDEN  
Telefoon : 0348-795236

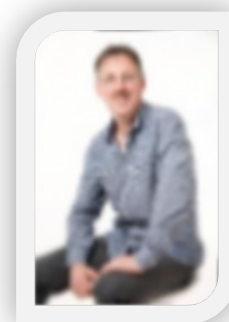
### Programma 5 november 2015

13.00 uur Inloop met koffie en thee  
13.30 uur Aanvang lezing door Anneke Bleeker oprichter project 7-blad  
15.30 uur Koffie-thee pauze  
15.45 uur Vervolg lezing  
17.30 uur Gezamenlijk biologische soep eten  
18.00 uur Afsluiting middag

### Gastheer: Geraal Overbeek van Overbeek-Gardendesign

Als zelfstandig tuinontwerper en liefhebber van planten deel ik graag mijn kennis over alles wat groeit en bloeit in de tuin en in de natuur. In het groene hart geef ik al een aantal jaren met veel plezier cursussen en workshop over tuinontwerpen, snoeien, tuinonderhoud en het beheer van fruitbomen.

Gezond eten uit eigen tuin of van wilde planten heeft al weer ruim een jaar mijn interesse en ik leer nog iedere dag bij. Door middel van deze studiegroep wil ik de kennis en het gebruik van planten graag delen.



### Inhoud van de presentatie:

In de twintigste eeuw is puur eten in het verdomhoekje geraakt door de komst van steeds meer kant-en-klare voedingsmiddelen in potjes, flesjes, blikjes en pakjes, vaak rijkelijk voorzien van (synthetische) toevoegingen.

Anneke toont je d.m.v. een PowerPoint presentatie welke 'wilde' planten, kruiden en bloemen eetbaar zijn en deelt vele recepten.

Is het wellicht een idee de bekende groente- en fruitsoorten te combineren met de 'wilde' soorten en op deze wijze een SUPERMAALTIJD te presenteren?

### Overige informatie:

- Na de presentatie gaan we overleggen welke onderwerpen in de volgende bijeenkomst worden behandeld en gedeeld. Denk daarbij aan workshops, kruidenwandeling, een excursie of zelf gerechten bereiden.
- De studiegroep komt 1 maal in de 2 maanden bij elkaar.
- Opgeven kan door een bericht te sturen naar [info@mijntuingeheim.nl](mailto:info@mijntuingeheim.nl). Vermeld s.v.p. je naam, adres en telefoonnummer.
- Kosten voor deelname: € 10,00 per persoon, contant betalen bij de zaal.
- Voor meer informatie ben ik (Geral Overbeek) bereikbaar op: 06-54614382.
- Geef deze informatie gerust door aan buur of vriend. Hoe meer mensen over planten leren, des te beter wordt de kennis over gezond eten verspreid.
- Heb jij een bijzondere kennis of ervaring op dit gebied die je in deze groep wilt delen, meld je dan ook aan of neem eerst contact op met Geral Overbeek.

Met groene groet,

Geral Overbeek / Overbeek-Gardendesign

## HEERLIJKE THEE

met een vleugje citroen en kruidensmaak...

Verse thee van citroenverbena, salie en tijm.

Een heerlijke combinatie; je proeft de ondertoon van salie en tijm met de citroen als boventoon.

Als het water heeft gekookt, eerst laten afkoelen tot ongeveer 90 graden.

Deze regel is van toepassing op zowel verse als gedroogde thee.

Anneke Bleeker





## STUDIEGROEP ZWIJNDRECHT

Op woensdagmiddag 18 november starten we in Zwijndrecht bij:  
 Rineke van den Berg  
 Stationsweg 43  
 3331 LR ZWIJNDRECHT  
[therapeut@sundancer.nl](mailto:therapeut@sundancer.nl)

### Presentatie:

#### Wat moet ik met 'onkruid' op mijn bord?

Anneke Bleeker

In de twintigste eeuw is puur eten in het verdomhoekje geraakt door de komst van steeds meer kant-en-klare voedingsmiddelen in potjes, flesjes, blikjes en pakjes, vaak rijkelijk voorzien van (synthetische) toevoegingen.

Anneke toont je d.m.v. een PowerPoint presentatie welke 'wilde' planten, kruiden en bloemen eetbaar zijn en deelt vele recepten.

Is het wellicht een idee de bekende groente- en fruitsoorten te combineren met de 'wilde' soorten en op deze wijze een SUPERMAALTIJD te presenteren?

#### Het aanmelden verloopt via Rineke.

Haar mailadres vind je hierboven.

Deze eerste keer bekijken we de presentatie en krijgt een ieder na afloop deze thuis gezonden per We Transfer, je krijgt dan een mailtje zodat je het bestand kunt downloaden.

We eindigen de middag met een kop soep en zullen tevens brainstormen wat deze groep zoal op de agenda kan zetten voor de volgende middagen.

## NAZOMERSE SALADE...

Een salade van blaadjes rucola, basilicum, vogelmuur, tomaten, mozzarella en opgefleurd met de bloemen van Oost-Indische kers.

Vogelmuur bevat een hoog vitamine C gehalte, is mals en smaakvol.

Anneke Bleeker



**Colofon:**

**Samenstelling:**

Anneke Bleeker en Frank Bleeker

**Medewerking van:**

Lilian Schmitz / Jan Pieter Balk / Dieuwke Wijn-Kouwenberg / Geraal Overbeek (+foto)

**Alle overige foto's in deze Nieuwsbrief: Anneke Bleeker ©**

