

# Gezond Verstand Lezingen

Eerste jaargang, nummer 13

APRIL 2016

## Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	2	: Voorjaar, een drukte van belang op alle fronten... - Anneke Bleeker
Pagina	6	: Paardenmelk – Gerianne Nagelhout Zwaagdijk – Frontier Magazine/David de Leeuw
Pagina	11	: Tip om heerlijk water te serveren – Anneke Bleeker
Pagina	12	: Op weg naar jezelf- Anoniem
Pagina	14	: Column Ellen Vader – Experimenten op kinderen?
Pagina	15	: Maarts viooltje – Anneke Bleeker
Pagina	16	: Annekes Project 7-blad - Onkruid op uw bord (Artikel Friesland Post)
Pagina	18	: Eten wat de pot schaft, inclusief lezing!
Pagina	19	: Colofon

## Woord van de redactie

Het is alweer april. De krokussen en het speenkruid bloeien volop. Op de geestgronden zien we de bollenvelden langzaam hun kleur aannemen. We hebben de eerste echte mooie voorjaarsdagen achter de rug. Het echte voorjaar breekt nu aan. We zullen zien dat de planten verder zullen ontluiken, de wereld weer groen en ook gekleurd gaat worden. Eerdaags staan de fruitbomen weer in bloei. De tijd van groei is altijd mooi. Lammetjes in de wei en ook de koeien worden gelukkig weer naar buiten gelaten.



Een korte nieuwsbrief deze keer. Maar wel weer met mooie bijdragen. Een prachtig stuk over Gerianne Nagelhout, locatiehoudster Zwaagdijk, en haar paardenmelkerij. Deze keer ook een 'anonieme' bijdrage en natuurlijk de vertrouwde column van Ellen Vader. Veel leesplezier!

### Agenda lezingen:

Lezingen april 2016: <http://www.project7-blad.nl/page27.html>

Lezingen mei 2016 : <http://www.project7-blad.nl/page28.html>

---

## Voorjaar, een drukte van belang op alle fronten...

**Voorjaar 2016, de lentekriebels zijn voelbaar.**

**De Gezond Verstand Lezingen nieuwsbrief kwam weer in zicht, een bijdrage wordt dan verwacht en afgelopen middag toen we even een paar uurtjes in de tuin werkten gingen er vele gedachten door mij heen.**

De vogels hadden op een plaats voor onze ramen een behoorlijke 'grasmat' laten groeien, volgend jaar geen silo's meer met losse zaden. Ze eten er heerlijk van, maar verspillen heel veel zaadjes, die dan vrolijk ontkiemen en uitbundig groeien!

De pinda's en het zelfgemaakte voer van vet met zaden erin verwerkt waren een groter succes.

Maar de pret is over en de vele mezen, mussen, de bonte specht, het roodborstje, het winterkoninkje en andere gevleugelde vriendjes mogen nu weer zelf voer zoeken.

In de herfst of winter zijn ze weer aan de beurt, afhankelijk wanneer de koude invalt.

Afgelopen maanden hebben we op verschillende locaties verteld waarom de vogels ook gezond vet voorgeschoteld moeten krijgen.

We bezochten recent locatie Zwaagdijk waar deze informatie ook gedeeld werd. Daar lag een Frontier magazine met een mooi artikel over Gerianne, de locatiehoudster en de paardenmelk van hun eigen bedrijf.

Dat is leuk om te delen, zo kunnen anderen kennis maken met deze locatie binnen de Gezond Verstand Lezingen die al enige jaren draait.

We nodigen je uit dit artikel in deze nieuwsbrief te lezen en deze locatie eens te bezoeken als dit binnen je vermogen ligt.



Waar je ook kijkt, de natuur is bezig te ontluiken, de bloembollen kleuren menige tuin, perk of stukken vrije natuur.

Viooltjes lonken je tegemoet als je in een winkelstraat loopt, het zevenblad en andere eetbare planten schieten de grond uit. De interesse ten aanzien hiervan wordt steeds groter.

Dit merken we binnen Project7-blad aan de studiegroepen. Er draaien in Friesland drie groepen, binnenkort in Limburg ook en een in Noord-Holland.

In Limburg komt in Heerlen een groep. Deze zal op vrijdagmiddag gaan draaien, op de eerste keer na. (Dat is zaterdag 7 mei, wanneer ikzelf aanwezig zal zijn zoals bij elke eerste middag van deze groepen.)

We gaan naar buiten op zaterdagmiddag 7 mei, kijken wat er allemaal groeit en bloeit en daarna maken we met de aanwezigen enkele eenvoudige maar lekkere gerechtjes om deze eerste middag gezellig af te sluiten. Heerlen, Montfort en Nederweert, dat zijn de drie locaties voor studiegroepen in Limburg.

In Urmond komt een 'Eten wat de pot schaft'-locatie.

Al deze gegevens kun je terugvinden op de website en

in de nieuwsbrief van 'Project7-blad'. Deze is speciaal gericht op al deze activiteiten; daarin komen we er uitvoerig op terug.



In Friesland draaien er groepen in Exmorra, Surhuizum en Rijs.

Alkmaar is de locatie in Noord-Holland.

In Friesland draait in Siegerswoude een 'Eten wat de pot schaft' en zo ook in Borger in de provincie Drenthe.

Op de site kun je ook aardig wat datums aantreffen van wandelingen waarbij er veel informatie gedeeld zal worden zodat je thuis ook aan de slag kunt met dat waar we over gesproken hebben.

Het maandblad 'Friesland Post' heeft uitvoerig aandacht besteed aan deze activiteiten van ons, vier bladzijden ruimden zij daar zelfs voor in.

Dit voelt als een kroontje op ons werk, want het onderwerp 'wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen' krijgt steeds meer bekendheid.

We gaan ook wandelen met kinderen en wel op uitnodiging van 'De Groene Apotheek' in Leeuwarden op dinsdagmiddag 12 april, maar volwassenen mogen ook



meelopen om te kijken wat er zoal eetbaar is in de stad.

Dit evenement is gratis en de gegevens staan op de site.

Eten wat de pot schaft voor kinderen, hun ouders of eventuele andere verzorgers of belangstellenden is ook bedacht en wel op 29 mei, dit is op een zondagmiddag en op woensdagmiddag 20 juli.

Meer informatie volgt later, de gegevens staan wel op de site en we hebben ook speciaal een nieuwsbrief: 'Project7-blad junior' die zeer geliefd blijkt te zijn bij hen die ook de andere versie krijgen voor volwassenen.

Dit was een schot in de roos om te lanceren, zo komt er vanzelf meer op de agenda waarbij ook kinderen van harte welkom zijn.

Met de wandelingen zijn zij uiteraard ook altijd welkom, vanaf de leeftijd dat zij belangstelling tonen zijn dit leuke evenementen. Het ene kind is op jongere leeftijd al met de natuur ' bezig' dan de ander, daarom stellen we geen leeftijd maar als een kind oprecht interesse toont dan is dit duidelijk bij de ouders of anderen die betrokken zijn bij deze kinderen.

### **En zo is er veel gaande binnen Project7-blad...**

We zijn in contact om een paar dagen in Monschau in te vullen omtrent deze onderwerpen. Monschau ligt in een lieflijke omgeving in de Eifel, bij zuidelijk Limburg de grens over en met een half uur/drie kwartier ben je er.

Vermoedelijk zal de eerste keer plaatsvinden in juli.

Deze eerste dagen zal ik invullen en daarna gaan diverse deelnemers vanuit de studiegroepen ditzelfde verzorgen maar er zullen wel andere thema's op de agenda komen, passend bij dat wat we met de studiegroepen ook delen.

Verschillende workshops, lezingen, wandelingen, kokkerellen, kortom er zijn al diverse gegadigden die dit zeker kunnen verzorgen.

Zodra hier meer duidelijkheid over is zullen we dat uiteraard delen.

### **Presentaties met eetbare wilde groenten, kruiden en bloemen...**

Velen hebben inmiddels wel een presentatie van mij gezien over de eetbare 'wilde' planten. Deze heeft standaard altijd een aantal dezelfde planten en we veranderen er steeds een aantal zodat we ook die gewassen laten zien die op dat moment te oogsten zijn.

Wat ons inmiddels al veel langer duidelijk is, is dat wanneer iemand een presentatie heeft gezien daarna die gewassen nog lang niet altijd toepast in de eigen keuken, terwijl zij toch makkelijk tot redelijk makkelijk te herkennen zijn.

Toch is het allemaal oude kennis, onze voorouders vonden het heel normaal om dergelijke planten te plukken en te bereiden of om een plant te oogsten om zijn geneeskrachtige werking.

Door onze huidige maatschappij zijn we massaal verwijderd van dat wat de natuur ons schenkt en denken we over het algemeen veel te moeilijk.



Maar... we kunnen overleven op brandnetels en water als het moet, dus in die zin... waarom zullen we niet iets bedenken waardoor nog meer mensen veel gemakkelijker zevenblad, paardenbloemen of andere gezonde gewassen culinair gaan inzetten?

### **Daarom...**

Daarom gaan we presentaties maken, in eerste instantie onderverdeeld in:

**Eetbare gewassen in en bij het bos.** (Dit moet je ruim zien, de weilanden aan de rand van het bos horen er ook bij).

**Eetbare gewassen in de tuin.**

**Eetbare gewassen op en bij het Wad.**

Op elke eerste foto van een plant zetten we de naam van de plant.

Deze namen komen in een apart document waarbij we het één en ander zullen toelichten. Het is belangrijk dat er beschreven staat welke delen van de plant eetbaar zijn en wat je er mee kunt doen voor de wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen op je bord liggen gecombineerd met alle bekenden groentesoorten.

Het is juist de bedoeling om het assortiment groenten uit te breiden met behulp van dat wat om ons heen groeit en we zomaar kunnen 'scoren'.

Wanneer een plant beschermd is, denk aan daslook, maar wel eetbaar dan moet dat duidelijk zijn, maar deze planten kunnen ook in de tuin groeien en dan kun je er volop van oogsten.

Jonge blaadjes van alle planten die eetbaar zijn verwerken we rauw of voegen deze op het laatst toe aan een warm gerecht.

Al deze informatie plus diverse recepten komen in dat document te staan.

Zo kan eenieder met één van de presentaties (of met allemaal) thuis uit de voeten.

Wie de kennis heeft en wandelingen en/of lezingen verzorgt maar zelf geen beeldmateriaal heeft kan hier ook gebruik van maken.

Dit idee is ontstaan na een uitnodiging van Natuurmonumenten om in april voor een besloten groep een lezing te verzorgen.

Deze luisteraars wandelen zelf met belangstellenden en als je weet dat zij in en bij het bos lopen dan heeft het geen zin hen te vertellen dat afrikaantjes eetbaar zijn.



Een afrikaantje groeit in de tuin en niet in het bos.

Dankzij deze uitnodiging besepte ik dat ik een speciale presentatie moet maken met het bos en de omgeving daaromheen als uitgangspunt.

En toen was het idee geboren.

Zo zal een presentatie gericht op tuinplanten leuk zijn voor tuingroepen, hoewel daarbij wel enige wilde groenten verwerkt gaan worden want er zijn een aantal aanraders om zeker in de tuin toe te laten.

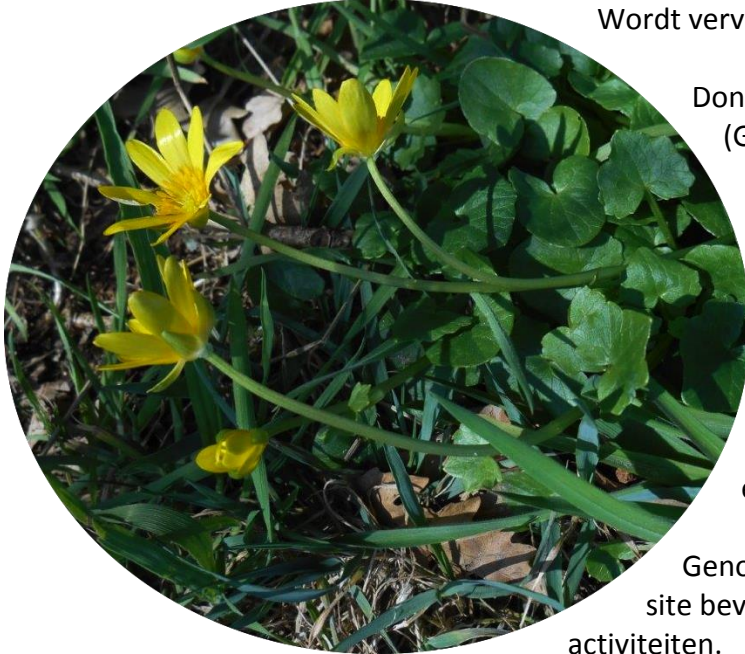
Van de ene uitnodiging kwam het andere idee en deze manier kan een brug zijn voor velen om thuis rustig achter het eigen beeldscherm de foto's te bekijken met de tekst er uitgedraaid bij.

We zullen de planten ook in diverse stadia plaatsen als dat aan de orde is zodat de herkenning door het jaar heen gemakkelijker zal zijn.

Deze presentaties gaan we verkopen op Cd'tjes en digitaal via We Transfer. In de volgende nieuwsbrief komen we hierop terug want dan is de eerste presentatie af met het bos en de omgeving eromheen als thema.

Via We Transfer, een programma om bestanden mee te verzenden, zijn de presentaties uiteraard voordeliger dan wanneer wij Cd's moeten opsturen.

Wordt vervolgd!



Donderdag 7 april start studiegroep Rijs (Gaasterland). We gaan de eerste keer meteen naar buiten, de kruidenwei en het bos in.

Wat groeit daar wat eetbaar is?

We sluiten de middag af met een kom soep; de gegevens staan op de site.

Wie in Limburg wandelen wil kan op 23 april terecht bij Marijke Stokking.

Studiegroep Montfort zal deze zaterdagmiddag vertoeven in een kasteeltje en samen wildplukken en kokkerellen.

Genoeg om iedereen op te attenderen maar de site bevat diverse knoppen voor de verschillende activiteiten.

Veel leesplezier met deze nieuwsbrief.

Anneke

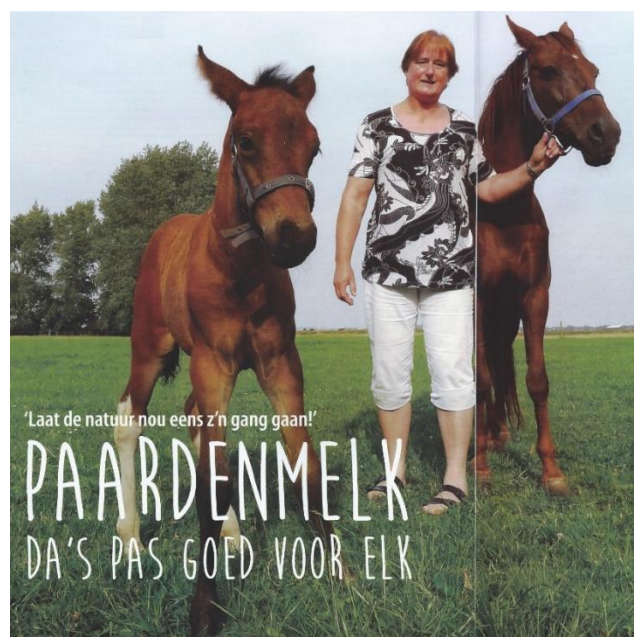
Gaasterland, 2 april 2016

## **Paardenmelk – Gerianne Nagelhout Zwaagdijk**

**Gerianne Nagelhout is locatiehoudster van de GVL-locatie Zwaagdijk. In het dagelijks leven runt zij paardenmelkerij Moerbeek.**

Frontier Magazine heeft in het november/december nummer van 2015 aandacht besteed aan deze voor velen onbekende melk.

Een andere kijk op een locatiehoudster...



Laat de natuur nou eens zijn gang gaan!

## Paardenmelk

**Da's pas goed voor elk** (Door: David de Leeuw)

Het smaakt zoet en waterig, dus echt voor het lekker drink je het niet, maar wat is paardenmelk gezond! De lijst met potentiële gezondheid bevorderende effecten klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar wordt bevestigd door wetenschappelijk onderzoek.

*Frontier World* verdiept zich in de materie en neemt een kijkje bij paardenmelkerij Moerbeek in Zwaagdijk.

Hier in Nederland moeten we er nog aan wennen, maar voedzame en gezonde paardenmelk wordt al eeuwen gedronken, met name in Rusland en Centraal-Azië waar mensen er als eerste ervaring mee opdeden. Ze dronken en dronken het om energiek en gezond te blijven en om ziektes te voorkomen ofte verhelpen. Al zo'n 2500 jaar geleden schreef de Griekse wijsgeer en historicus Herodotus er dit over: 'Nutrit, robetat, alretat' (zij voedt, versterkt en geeft nieuwe energie). Kort gezegd versterkt paardenmelk de darmflora, waardoor afvalstoffen sneller afgevoerd kunnen worden; een teveel daaraan gaat ten koste van de hoeveelheid voor ons immuunsysteem noodzakelijke vitaminen, mineralen en aminozuren.

### Samenstelling

De samenstelling van paardenmelk lijkt heel erg op die van menselijke moedermelk. Van alle soorten melk past deze het best bij het menselijk lichaam. Paardenmelk bevat veel lactose, dat geeft meer energie (behalve als je daar allergisch voor bent). Paardenmelk bevat veel ijzer, vitamine A, B, B2, B6, B12, C, en E. Vitamine C voor de weerstand en ijzer voor de vitaliteit. Er zit wat meer lactose in dan in andere melksoorten, daardoor is de smaak van paardenmelk wat zoetig. Paardenmelk is niet zo vet en smaakt daardoor waterig, maar bevat wel veel lysozym, ook al weer een weerstandsverhoger. De eiwitten in de melk bestaan voor een flink deel uit de afweerstoffen albumine en globuline - dat is goed voor je weerstand. De samenstelling van de melk is wetenschappelijk onderzocht en het blijkt dat de ingrediënten elkaar optimaal versterken voor een positief effect op het menselijk lichaam.

### Universitair onderzoek

Volgens onderzoeken van de Wageningen Universiteit en de Universiteit van Jena in Duitsland is paardenmelk bijzonder gezondheid bevorderend. Bij praktisch onderzoek door de Wageningen Universiteit bleek dat paardenmelk helpt bij het herstel van de darmflora en vooral bij darm- en huidaandoeningen als onregelmatige stoelgang, ziekte van Crohn, eczeem en psoriasis.

Een flinke meerderheid van de paardenmelkdrinkers (61%) meldt een positief effect op hun gezondheid, met name in de vorm van meer energie, een verhoogde weerstand, een betere conditie en een

**Paardenmelk versterkt zo de vitaliteit, ondersteunt nieren en lever, kan astma-klachten helpen verminderen, is bloedzuiverend, goed voor hart en bloedvaten en helpt tegen hoge bloeddruk.**

betere algemene gezondheid. Consumenten melden verlichting bij de zonet genoemde aandoeningen, obstipatie en zelfs bij kanker, maar bij dat laatste gaat het vooral om versterking van de algemene gesteldheid van de patiënt, waardoor die de ziekte beter te lijf kan. De geïnterviewde deskundigen beamen deze consumentenervaringen. Kort daarop, tijdens het eerste internationale symposium over paardenmelk en gezondheid, vertelde dr. Schubert, verbonden aan het Instituut voor voedingswetenschap en voedingsfysiologie in het Duitse Jena, dat onderzoeken de goede resultaten van paardenmelk consumptie aantonen bij eczeem, ziekte van Crohn en colitus ulcerosa (darmontsteking).

Bij de proefpersonen met grote vermindering van eczeemklachten nam het aantal L-bifidus-bacteriën in de darm significant toe. Deze toename wordt verklaard door de aanwezigheid van de werkzame stof beta-lactose in paardenmelk. Deze stof wordt niet in de maag gesplitst

en komt beschikbaar in de darm voor de (gezonde) L-bifidus-bacteriën. Paardenmelk toont hiermee weer zijn prebiotische (gezondheid bevorderende) eigenschappen aan. Het in paardenmelk aanwezige immunoglobuline helpt bij een spastische darm of ziekte van Crohn, glutamine helpt bij diabetes en omega-3 en -6 verzuren tegen hart- en vaatziekten.



### Werking

Door het drinken van paardenmelk ontstaat in de darm een ideaal milieu voor de groei van goede

bacteriën. Deze zetten ons voedsel om in kleine opneembare deeltjes. Dit zijn de basisstoffen voor ons hele lichaam. Zij worden opgenomen in het bloed en naar alle weefsels, organen en cellen vervoerd om deze van brandstof en bouwstoffen te voorzien. Paardenmelk versterkt zo de vitaliteit, ondersteunt nieren en lever, kan astmaklachten helpen verminderen, is bloedzuiverend, goed voor hart en bloedvaten en helpt tegen hoge bloeddruk.

Het heeft een gunstige werking op ouderdoms- en overgangsverschijnselen, bevordert de opname van vitamines en mineralen zoals ijzer, zorgt voor een betere bloedcirculatie, lucht op bij een vol gevoel in de maag en heeft een maagversterkende werking, zorgt voor darmreiniging, sterkere botten en soepelere gewrichten (behalve bij slijtage), soepele spieren, een verantwoord cholesterolgehalte en geeft pollenallergie minder kans. Je kunt paardenmelk zowel inwendig als uitwendig, als zeep, crème, shampoo of ander verzorgingsproduct gebruiken. Het heeft dan een verzachtende en helende werking op de huid. Klinieken voor huidaandoeningen in Duitsland hebben daar succes mee geboekt. *Last but not least* is paardenmelk bijzonder geschikt als alternatief voor koemelk, mocht je daar allergisch voor zijn.

### Keuringsdienst

Ongelooflijke reeks positieve gezondheidseffecten, toch? Bovendien zei minister Schippers van Volksgezondheid in 2013 nog dat 70% van alle aandoeningen veroorzaakt wordt door een niet goed werkende darmflora. Paardenmelk komt dan als geroepen. Toch probeert men van overheids- en branchewege om deze melk in de hoek te zetten van "kwakzalverij." Geen wonder want er is geen lucratief octrooi op paardenmelk aan te vragen. 'We mochten geen rauwe melk verkopen volgens de Keuringsdienst van Waren, dat is al jaren het beleid van de keuringsdienst', vertelt Gerianne Nagelhout van Paardencentrum Moerbeek, de



paardenmelkerij in Zwaagdijk. 'Wij lieten toen weten dat we paardenmelk niet kunnen verhitten en pasteuriseren omdat de samenstelling dan negatief wordt beïnvloed. Bovendien zouden mensen het toch wel blijven kopen, verbod of niet. Toen verscheen er een Duits rapport waarin de schadelijkheid voor de darmwerking van verhitte melk werd aangetoond. De KvW stelde toen onderzoeken in en veranderde het verbod in toestaan en controleren. We krijgen viermaal per jaar onaangekondigd controle door het COKZ (Centraal Orgaan voor Kwaliteitsaangelegenheden in de Zuivel), een controle instantie van de overheid. En elk jaar een algehele inspectie. Daarnaast moeten we elke maand een monster van de paardenmelk aanleveren dat zij dan onderzoeken. Da's wel OK, gebeurt ook bij de koevee-houders en is goed voor ons 'rapportcijfer.' We moeten onze melk 'rauw' noemen in plaats van 'vers' en er moet een THT (tenminste houdbaar tot) -sticker op. Het zou fijn zijn als er ook zo scherp op E-nummers van de voedingsindustrie werd gecontroleerd...' Nog geen enkele keer is er iets gevaarlijks in de paardenmelk gevonden. 'Sterker nog,' vervolgt Gerianne, 'het is in feite risicoarmer dan rauwe koemelk; kijk maar naar hoe een merrie ligt, het uiertje tussen de achterbenen raakt de grond niet. De kans op E-coli-, streptokokken-, of andere bacterieoverdracht op de uier is daarmee veel kleiner dan bij een koe, die met haar uier volop in de shit ligt. En neem dan de reguliere grote koemelkindustrie. Weet je dat koemelk in de melkfabriek helemaal uit elkaar gehaald wordt? Lactose, vet, alles wordt gescheiden, andere ingrediënten toegevoegd en aan het eind van de band heb je dan "dagverse" melk. Intussen worden er allerlei stofjes uitgehaald, zelfs iets dat in grote televisiebeeldbuizen gebruikt wordt! Echte, nog warme, dagverse melk is het mooiste. Maar daar heeft dit niks mee te maken. Dan heb je nog die 'Calcium+'-melk met calcium uit Italiaanse grotten dat juist calcium aan je botten onttrekt. Dat calcium zakt omlaag in de vorm van deeltjes, dus worden er Japanse algen in gemikt om dat weer op te ruimen. Laat de natuur nou eens z'n gang gaan!'

## Ervaringen

Wie gezond is, merkt na gemiddeld een maandje paardenmelk drinken het versterkende effect. Wie lijdt aan een ziekte of aandoening, na een maand of twee, drie. Bij een eventuele kwaal (meestal bij een huidaandoening) kan deze gedurende twee weken in de tweede gebruiksmaand verergeren. Het beste is, tipt Gerianne, om dagelijks op hetzelfde tijdstip een kwart liter te drinken. Dan ervaar je het blijvende effect van een continue stimulering van de darmflora. Een eventuele kwaal kan gedurende ongeveer de eerste twee weken verergeren: meer uitslag, gerommel in de darmen en dergelijke: 'het moet eruit.' Maar de resultaten liegen er niet om. Op de evaluatieformulieren van klanten die bij Paardencentrum Moerbeek liggen melden mensen verbetering bij eczeem, psoriasis, moeilijke stoelgang, spastische darm, chronische hoofdpijn en zelfs bij hun nierfunctie - een 76-jarige vrouw met nierproblemen gebruikt dagelijks paardenmelkpoeder en laat elk halfjaar haar bloed controleren bij de internist. Haar bloedwaarden blijven onder het gevarenniveau, dus nog geen dialyse. Een enkele keer hoort Gerianne van die mevrouw dat de bloedwaarden weer beter zijn geworden. Een klant dronk paardenmelk voor een chronische darmontsteking. Die verdween en, liet hij weten: "m'n diabetes is ook over." Een andere klant kreeg weer vaste ontlasting, extra belangrijk omdat ze een stoma had. Iemand had na het drinken van paardenmelk minder last van de beroerde dagen na chemotherapie; paardenmelk verbetert de spijsvertering en versnelt dus ook het afvoeren van afvalstoffen waaronder het gif in chemo. 'Iemand meldde dat ze door het drinken van paardenmelk was gestopt met roken!'

lacht Gerianne. 'Eerst vond die mevrouw de € 8,75 per liter te duur, maar ze gaf € 5 per dag uit aan roken en dagelijks wat paardenmelk kost haar maar € 2 per dag. Tel uit je winst! Ik hoop dat dit soort ervaringen zich via mond-tot-mondreclame en op alle andere mogelijke manieren gaan verspreiden. Voor alle duidelijkheid, je hoeft niet ziek te zijn om baat te hebben bij paardenmelk. Het is goed en gezond als onderhoud, voor het op peil brengen en houden van je immuunsysteem en je weerstand. Ik drink het zelf dagelijks en heb bijvoorbeeld nooit griep of een verkoudheid.'

Met dank aan Paardencentrum Moerbeek in Zwaagdijk voor de medewerking aan dit artikel. Deze paardenmelkerij is de enige paardenmelkerij in Noord-Holland maar bedient onder andere via hun webshop paardencentrummoerbeek.nl heel Nederland. Er zijn meerdere paardenmelkerijen elders in het land. Zie voor meer informatie - waaronder een paardenmelkerij bij u in de buurt - ook de website van SpaN-V, de vereniging van paardenmelkers: [verenigingpaardenmelkers.com](http://verenigingpaardenmelkers.com)

### BRONNEN:

> Onderzoek aan de Wageningen Universiteit: 'Paardenmelk en humane voeding: toepassing en mogelijke effecten op de gezondheid.' Een beschrijving van de samenstelling en de mogelijke gezondheidseffecten van paardenmelk, gebaseerd op een consumentenvragenlijst, interviews met deskundigen en literatuuronderzoeken aanzet tot verder klinisch onderzoek. Wageningen Universiteit in opdracht van de paardenmelkerij vereniging SpaN-V, 2006. Meer info hierover op aanvraag.

> Onderzoek aan de Universiteit van Jena:

- [http://bvds.info/download/NHK-Stutenmilch\\_Schubert\\_2014.pdf](http://bvds.info/download/NHK-Stutenmilch_Schubert_2014.pdf)
- <http://www2.uni-jena.de/biologie/ieu/DOWNLOAD/Stutenmilch-dietetischewirkungen.pdf>

## OP DE PAARDENMELKERIJ

'Eerst had ik een koeienmelkerij,' vertelt Gerianne Nagelhout van Paardencentrum Moerbeek/Mijn kinderen reden wel paard. Door omstandigheden moesten de koeien weg en de kinderen gingen op kamers dus wat moest ik met die paarden? Op de Hogere Agrarische School in Dronten deed ik de avondopleiding paardenhouderij en kreeg een opdracht bij een paardenmelkerij. Zo kwam ik op het idee. Ik leerde ook over de manier van omgaan met paarden. Als een merrie zich niet veilig voelt, bijvoorbeeld in een omgeving met drukte, geweld en geschreeuw, dan geeft ze geen melk meer. Dat hoort bij het prooidier zijn. Wij gaan harmonieus en uiteraard respectvol met ze om. In ruime loopstallen met goede ventilatie en buiten een fijne grote weide.



Maar géén bananensnoepjes en bandages zoals bij maneges. Géén 'ik-heb-het-koud-dus-paardje-ook-een-dekentje.' Ook niet elke dag borstelen en poetsen zoals in maneges want

daar haal je juist de beschermende huidisolatie mee weg. De paarden eten niet biologisch, dat wil zeggen niet zonder kunstmest en bestrijdingsmiddelen. We moeten wel de brandnetels van het land wegsprengen anders kunnen de paarden het gras niet eten. Het bestrijdingsmiddel dat we daarvoor gebruiken is schadelijk voor de brandnetel maar niet voor het paard. Maar ons gras is gewoon gras, met alles erin, niet speciaal ontwikkeld gras zodat de beesten meer melk gaan geven zoals bij koeien wordt gedaan.

Dekken gebeurt in twee periodes van het jaar. Na de geboorte van het veulen is er de biest, ofwel de paardenmoedermelk van de eerste paar dagen, die ziet er romig en gelig uit en zit supervol voedingsstoffen. Die is dus voor het veulen. Na acht weken gaan we melken, met een melkmachine, voor menselijke consumptie en die melk is nog altijd van zeer hoge kwaliteit, dat wordt jaar na jaar getest. We melken twee, drie keer per dag. We kunnen de merries melken in de elf maanden dat ze drachtig zijn en daarna tot ze hun veulen verstoten omdat hun hormonen hen vertellen dat er een nieuw veulentje aankomt. Als ze geen veulens meer krijgen, dan houdt het melken op. De niet meer drachtige merries en de veulens verkopen we weer, ze komen bijvoorbeeld bij een zorgboerderij terecht en dan krijgen we reacties als "wat een lieve merrie, waarom doe je die weg?" De opbrengst investeren we weer in het bedrijf. Gelukkig krabbelen we nu wat op uit de crisis.

Paardenmelk blijft vier dagen goed, maar je kunt het prima invriezen, er treedt dan geen beschadiging op van de kwaliteit, zoals bij verhitting. Daarom verkopen we net als andere paardenmelkerijen naast verse paardenmelk ook ingevroren paardenmelk en kunnen we paardenmelkpoeder naar klanten die verder weg wonen opsturen; dat is net zo goed als vers. De meeste klanten halen hier verse paardenmelk, vooral als ze in de buurt wonen.'

---

## Tip om heerlijk water te serveren...

Pluk enkele kruiden uit je tuin (in de potten op deze foto zit rozemarijn, munt en citroenmelisse).

Vul de pot aan met water en laat deze een uurtje of twee staan voor gebruik zodat de smaak van de kruiden aan het water is afgegeven.

Heerlijk voor warme dagen, om mee te nemen voor onderweg of om gezellig te presenteren.



Nog leuker is het om dan het water over te gieten in een mooie waterkan en daar ook wat kruiden in te laten zitten voor de sfeer.

Wanneer de pot leeg is kun je deze weer vullen met water en koel wegzetten, dit kun je een paar keer herhalen bij regelmatig gebruik.

Bewaar de kruiden niet op deze wijze wanneer de pot met inhoud weken de koelkast in verdwijnt; een paar keer dezelfde kruiden gebruiken is ook echt regelmatig achter elkaar.

En... verzin andere combinaties, dit voorbeeld is ontstaan omdat ik rozemarijn in mijn hoofd had en zag dat de munt overal op kwam in de tuin en de melisse ook al kleine takjes kon missen.

Snoeien doet groeien en deze kruiden groeien als een tierelier.

Rozemarijn wel een beetje met aandacht plukken zodat je mooie planten houdt.

---

## Jane Doe

### Op weg naar jezelf.

Ooit voerde ik een sollicitatiegesprek met een jonge vrouw. Toen ze binnenkwam zag ik dat ze leuk was opgemaakt, nagels gelakt en haar haren zaten super. Ze had mooie, passende kleding aan voor de gelegenheid. Een plaatje dat helemaal klopte.

We begonnen het gesprek en gaandeweg begreep ik, dat haar verschijning mij enigszins in de luren had gelegd. Ze was beleefd, bijzonder aardig én had de vereiste kennis in huis. Toch had ik ergens in de uithoeken van mijn hersenen het onbehaaglijke gevoel dat ik op de een of andere manier tekortschoot. Hoe dan? Ik kon de vinger er niet opleggen. Het was mijn gevoel, dat maar niet weg wilde gaan. Het gaat er hier om dat je jezelf vergelijkt met een ander. Jij komt er altijd bekaaid van af. Deze zelfkritiek is niet nodig. Sterker nog, het leidt tot niets positiefs, niets goeds voor het zelf. Het zelf, dat ben jij, jouw wezen.

Enfin, deze jongedame was de keuze van de selectiecommissie en zo kwam ze bij ons in dienst.

Toen ik op een voor haar onverwacht moment de afdeling opliep waar zij ook was op dat moment, verschoot ze van kleur en raakte helemaal in de stress. Toen ik haar vroeg wat er was, bekende ze dat ze medicijnen gebruikte voor een fysiek ongemak. Ze was bang dat ik nu wel anders over haar zou denken en dat ze weg zou moeten.

Deze overtuiging was in haar "geïnstalleerd" door een voorval van enkele jaren geleden, dat voor haar traumatisch was: de vrij ongenueanceerde mening van iemand over haar fysieke conditie en het medicijngebruik daarvoor.

Het was echt een punt voor haar. Ze was ervan overtuigd dat zij iets verkeerd had gedaan en dat gaf haar stress. Nadat ik haar kon geruststellen, haar had verzekerd dat er geen reden was voor ontslag en dat het al vervelend genoeg was om in die situatie te zitten, kalmeerde ze.

Waar verhaal? Misschien. Hoe dan ook, het gaat hier beslist niet over de inhoud van het verhaal. Dat dient alleen als een illustratie van iets wat we allemaal hebben en wat we allemaal doen. Waarover gaat het? Het gaat erom, dat we allemaal overtuigingen in ons hebben geïnstalleerd, die we zelf niet als zodanig herkennen. Die overtuigingen runnen ons leven. Het zijn een soort van affirmaties die we onszelf bij voortduring "inprenten". Daardoor geloven we erin, zijn we "ervan overtuigd" en de gevolgen daarvan manifesteren zich in ons leven. Detail: in onze huidige zijnstoestand zijn de meesten van ons niet in staat oorzaak en gevolg niet met elkaar in verband te brengen vanwege het tijdsverloop tussen oorzaak en gevolg.

In dit verhaal zitten twee elementen, die van belang zijn voor het punt dat ik wil maken:

1. het competitie-element tussen mensen dat ons van jongs af aan wordt bijgebracht;

2. het overtuigingsstelsel, in ons geïnstalleerd.

Bij 1: we kijken al te vaak vanuit een competitief element naar elkaar. Ons is geleerd, dat we beter moeten zijn dan “al die anderen”. We moeten winnen en het gaat altijd tegen “de ander”. Neem nou de moderne sporten. Teams spelen tegen elkaar, soms lijkt het wel of het op leven en dood moet gaan.

Het wedstrijdelement zit vrijwel altijd overal in.

- Op school: beoordeling door cijfers over je prestaties, je gedrag.
- Werknemers in bijvoorbeeld een supermarkt: wie was deze week of maand de beste? Die wordt gedecoreerd en geëerd. De anderen zijn niet zo goed en worden genegeerd. Kijk naar steden, dorpen: ieder houdt van zijn eigen woonplaats, al het andere is minder.
- Kijk naar de landen in de wereld: we voeren oorlog tegen jullie, wij verslaan jullie.

Einstein hierover: “nationalisme is een infantiele ziekte”.

Alle genoemde voorbeelden hebben het competitie-element in zich, elk met zijn eigen etiket, maar binnen hetzelfde format. Er is een geheim, dat verborgen wordt gehouden voor de mensen: er zijn geen anderen, er zijn alleen mensen. U, ik, wij allemaal, komen uit één en dezelfde bron. We hebben allemaal dat sprankje Goddelijkheid in ons. Er is geen vijand. Wat zouden wij kunnen bereiken als we **samenwerken!**

De hemel op aarde. Is het nodig om onze medemens te vuur en te zwaard te beconcurreren en te bestrijden? Kijk eens naar de natuur:

Een bloem denkt er niet aan om met de bloem naast hem competitie aan te gaan; hij bloeit gewoon!

Bij 2: wij hebben gaandeweg tijdens ons leven overtuigingen verzameld en die koesteren we. Ook al zijn we er ons niet van bewust dat we die overtuigingen hebben. We zijn ervan overtuigd, dat iets is zoals wij dat tijdens ons leven hebben geleerd en hoe wij dat vanaf dat moment zien. Wij **geloven** dat het zo is. Sedert de “installatie” van zo'n overtuiging handelen we conform die overtuiging(en). Wij kregen onze overtuigingen van ouders, broers, zussen, ooms, tantes, leraren, vrienden, kennissen, de overheid, de kerk. Om er eens een paar te noemen. Van hen, waar we mee om gingen en waar we mee omgaan. En dat overtuigingsstelsel heeft grote invloed op ons leven.

In het Engels heet het: beLIEfsystem. (LIE = leugen) Het zou goed zijn voor de mensheid, om dit te (leren) herkennen. Het is echt overal: mensen zijn ervan overtuigd dat dingen zijn zoals **zij** ze zien. Probeer die er maar eens van te overtuigen dat er ook andere mogelijkheden zijn! In het gunstigste geval staat die mens open voor een andere mening. In het ongunstigste geval krijg je er ruzie over.

Mensen hebben een onwrikbaar geloof in artsen, notarissen, advocaten, de overheid. (overheid = gouvernement = gobernare menthe, mind control). BeLIEfsystem.

Zouden we ons hier wat meer in verdiepen, dan kunnen we leren het te herkennen, het te begrijpen en het te veranderen. Dat leidt onherroepelijk tot fenomenale veranderingen in onze wereld. Waarom? De materiële wereld zoals wij die ervaren, is een weerspiegeling van onze collectieve gedachten, opvattingen.

Het is helemaal niet nodig om te blijven geloven in zaken, die eens waar waren voor ons en mogelijk ons zelfs dienden, toen. Of die ons totaal niet dienen. Ooit zijn we als baby geboren. Onze liefhebbende ouders leerden ons, waarmee we moesten oppassen: “...eerst goed

uitkijken voor je gaat oversteken hoor!” Dit is een overtuiging die je vandaag de dag nóg dient.

Of deze: “altijd doen wat de juffrouw, meester, chef zegt!” Deze overtuiging dient je op volwassen leeftijd niet meer. Een ander kan jouw leven niet leiden, dat moet jij zelf doen.

Dan gá je maar eens onderuit, omdat je zelf nadenkt en besluit.

Enne... nou en? We zijn hier toch om te leren?

Al valt de rest van de wereld over je heen: denk! Doe! Leer! Al stort alles om je heen in: blijf denken, doen, leren. Laat de mensen praten. Zij zitten vast opgesloten in hun eigen overtuigingsstelsel. Wij zijn allemaal op weg om onszelf te verbeteren, ieder op zijn of haar eigen manier. Er valt nog zoveel te leren...

---

## Column – Ellen Vader

### Experimenten op kinderen?

Wanneer we een nieuwe auto, koelkast, mobieltje of wasmachine aanschaffen, willen we het naadje van de kous weten. Vooral de gebruiksaanwijzing wordt dan onder de loep gelegd en uitgeplozen.

Wanneer we vaccins in onze kinderen laten spuiten, gaan de meesten er zonder meer en blindelings van uit dat de overheid het beste met ons voor heeft.

Experimenten op kinderen, nee toch? In feite zijn àlle vaccins een experiment op onze kinderen. Want de logica van de wetenschap is: «*We weten pas of een vaccin werkt, als we het grootschalig hebben uitgetest*».

Definitie: *'In een experiment wordt nagegaan of wat er in theorie wordt verwacht, ook echt in de praktijk gebeurt. Als de theorie de praktijk niet kan verklaren, moet de theorie ofwel aangepast of helemaal vervangen worden.'*

#### **Wat zegt de wet hierover?**

*Het is verboden wetenschappelijk onderzoek te verrichten met proefpersonen die de leeftijd van achttien jaar nog niet hebben bereikt. MAAR, dit verbod is NIET van toepassing op wetenschappelijk onderzoek dat aan de betrokken proefpersonen zelf ten goede kan komen. En met deze ingebouwde clausule kunnen ze dus alle kanten op...*

#### **Wat zegt het RIVM over bijwerkingen nà vaccinatie?**

Als er bijwerkingen optreden als gevolg van de vaccinatie, zijn ze meestal mild. Gelukkig komen ernstige bijwerkingen zelden voor.

#### **Wat zegt het meldpunt Lareb over bijwerkingen nà vaccinatie?**

Voorbeeldje: in 2013 werden in totaal 2437 bijwerkingen genoteerd van bijwerkingen nà vaccinatie, waarvan 98 ernstig en 4 overlijdens te betreuren vielen (jaar in jaar uit min of meer gelijk oplopend) ... Definitie 'ernstig' volgens Lareb: *bijwerkingen die aanleiding hebben*

*gegeven tot (verlengde) ziekenhuisopname, aangeboren afwijkingen, arbeidsongeschiktheid of invaliditeit, een levensbedreigende situatie of overlijden.*

Kort samengevat: eerst vaccineert men, daarna worden de bijwerkingen op korte of langere termijn bekend en pas daarna zal de bijsluiters en/of het vaccinatieschema (misschien!) worden aangepast.

Wie is er uiteindelijk verantwoordelijk voor eventueel opgelopen vaccinatieschade? (Het RIVM erkent deze term niet en noemde dit ironisch, hoe wrang voor ouders, 'vaccinitis' - dus tussen de oren?).

Waar kunnen ouders in geval van nood aankloppen?

- NIET bij de huisarts of het Consultatiebureau (die de bijwerking niet zal er-, noch herkennen).
- NIET bij het RIVM (die geen verband wenst te leggen met het vaccin).
- NIET bij de producent (wettelijk gevrijwaard voor schadeclaims).
- Ouders worden uiteindelijk ALTIJD verantwoordelijk geacht voor het ziek zijn van hun kind.

Het RIVM geeft zelf in hun brochure '*Perspectief van de weigeraar*' in feite toe dat vaccineren gelijk staat aan experimenteren. *"Kritische prikkers wijzen erop dat nog niet alle bijwerkingen bekend zijn, met name bij de introductie van nieuwe vaccins. Per definitie hebben zij dan gelijk, omdat alleen op lange termijn bekend is welke langetermijneffecten er zijn.*

*Gesteld wordt dat bijwerkingen niet goed geregistreerd worden door officiële instanties. Ouders moeten het zelf actief melden als er bijwerkingen zijn en dit gebeurt lang niet altijd."*

Begrijpe wie het begrijpen kan...

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren:

<http://www.vaccinvrij.nl/>

Voor actueel nieuws, discussies, vragen, documenten, ondersteuning:

<https://www.facebook.com/groups/vaccinvrij/>

## Maarts viooltje...

Het maarts viooltje smaakt heerlijk zoet net zoals het ruikt.

De groene blaadjes kun je ook gebruiken, deze staan bijvoorbeeld leuk op een gemengde salade.

Anneke



## Annekes Project 7-blad Onkruid op uw bord

Onder deze titel verscheen in het aprilnummer van Friesland Post een artikel over Anneke en de wandelingen die zij organiseert langs eetbare 'wilde' groenten, kruiden en bloemen.

Journalist/fotograaf Gert Tabak is tijdens een van deze wandelingen mee geweest en heeft een stuk van vier pagina's geschreven.

De begeleidende foto's bij het artikel komen uit Annekes fotoarchief.

Naast haar grote interesse voor de eetbare plantenwereld houdt zij namelijk ook van fotograferen, waardoor ze een enorm fotoarchief heeft opgebouwd.





In een van de volgende nieuwsbrieven zullen we het artikel opnemen.

Nu kan dit nog niet, omdat de Friesland Post net is verschenen.

Je houdt de tekst dus nog van ons tegood.

Wel geven we hiernaast alvast even een voorproefje.



### Arrangementtje:

**De eerste wandeling is op 19 mei aanstaande.**  
Verzamelen: 13.30 uur, vertrek om 14.00 uur.

Na aanmelding per e-mail krijg je van ons de informatie over het verzamel- en vertrekpunt.  
Even mailen naar: [Anneke@project7-blad.nl](mailto:Anneke@project7-blad.nl)



### Wilt u ook een wandeling meemaken?

Voor alle informatie kunt u terecht op de site [www.project7-blad.nl](http://www.project7-blad.nl). Hier worden onder meer de wandelingen bekendgemaakt die in Rijs, maar ook elders worden gehouden.

Deelname aan een arrangement is € 15,00 per persoon. Dit is inclusief een boekje van Anneke Bleeker ter waarde van € 9,95, en als afsluiting een kopje koffie of thee met iets lekkers erbij in restaurant 'Eigen Wies' ([www.eigenwies.nl](http://www.eigenwies.nl)).

## Eten wat de pot schaft, inclusief lezing!

In het kader van 'Eten wat de pot schaft' vindt op 10 april een speciale versie plaats, de eerste in zijn soort: een maaltijd, gecombineerd met een lezing.

Dokter Richard Hoofs, holistisch huisarts en acupuncturist zal een lezing verzorgen met als thema: **Balans en zelfgenezing**.

In de pauzes wordt een biologische maaltijd geserveerd, die bestaat uit verschillende gerechtjes.

Deelnemers zijn welkom vanaf 15.30 uur. Koffie en thee of water met verse kruiden staan klaar.

Om 16.00 uur start Richard Hoofs met zijn lezing.

Gerechten tussendoor zijn: Voorafje in de vorm van gevulde eitjes – daarna zal een heerlijke (groente)soep worden gepresenteerd – in de volgende pauze volgt een salade met brood en/of crackers. Afgesloten wordt met koffie of thee met een gevuld flensje. De avond wordt afgerond om ongeveer 20.15 uur.

Deelname aan deze 'Eten wat de pot schaft' bedraagt € 25,00. Dit is inclusief koffie/thee, echter exclusief een wijntje voor de liefhebber.

Deelnemen aan deze middag/avond? Zie de gegevens op onderstaande poster.



ETEN WAT DE POT SCHAFT

### 10 april 2016

## ETEN WAT DE POT SCHAFT inclusief de lezing: Balans en Zelfgenezing

**Richard Hoofs, huisarts en acupuncturist**

*Vanuit ons chakra – aurasysteem maak je tijdens deze lezing/workshop contact met je eigen energiesysteem. Door middel van praktische oefeningen, levendige theorie en verdiepingen, maken we in 7 stappen kennis met ons Zelf. In de lezing wordt ingegaan op de invloed van ons zelf genezende vermogen en innerlijke balans bij medische klachten, o.a. hoge bloeddruk, depressie, lage rugklachten, menstratieklachten, reuma, ADHD, COPD, stotteren etc.*

Deelnemers/deelneemsters zijn vanaf 15.30 uur welkom. Om 16.00 begint de lezing. In de pauzes wordt de biologische vegetarische maaltijd geserveerd die bestaat uit verschillende gerechtjes.

Aanmelden **VERPLICHT (tot vrijdag 08.04.2016, 16.00 u.) i.v.m. inkoop ingrediënten!**

<b>Locatie</b>	Centrum Wilgenhoeve Exmorrazijl 2 8759 LP EXMORRA
<b>Aanvang</b>	16.00 uur, welkom vanaf 15.30 uur
<b>Deelname</b>	€ 25,00 (maaltijd, incl. koffie/thee, excl. drankjes)
<b>Aanmelden</b>	E-mail: <a href="mailto:anneke@project7-blad.nl">anneke@project7-blad.nl</a>

## Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Frontier Magazine/David de Leeuw, Anoniem, Ellen Vader

Foto's: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker, Frontier Magazine, Cover Friesland Post (internet)

Kopij voor de volgende GVL Nieuwsbrief?  
(Ellen en Wim Pet)

Mail naar: [Ellen@project7-blad.nl](mailto:Ellen@project7-blad.nl)

Interesse in starten GVL-locatie:  
(Annette Ochse)

Mail naar: [Annette@project7-blad.nl](mailto:Annette@project7-blad.nl)

Interesse in spreken voor GVL-locaties:  
(Frank Bleeker)

Mail naar: [Frank@project7-blad.nl](mailto:Frank@project7-blad.nl)

Aan-/afmelden voor deze GVL-Nieuwsbrief  
(Barbera Smit)

Mail naar: [NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl](mailto:NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl)

Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad Junior  
(Anneke Bleeker)

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

Informatie over deelname als locatie aan  
Eten wat de pot schaft (Anneke Bleeker)

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

Starten Studiegroep Project 7-blad  
(Marja Frederiks)

Mail naar: [Marja.studiegroepen@project7-blad.nl](mailto:Marja.studiegroepen@project7-blad.nl)

Aanmelden voor de Nieuwsbrief Project 7-blad  
(Marja Frederiks)

Mail naar: [marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl](mailto:marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl)