

Gezond Verstand Lezingen

Eerste jaargang, nummer 19

JULI 2016

Inhoud:

Pagina	1	:	Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	:	Van de redactie
Pagina	2	:	Even van ons laten horen... - Anneke Bleeker
Pagina	5	:	Sprekersbijdrage - Aad Orgelist
Pagina	8	:	Begonia op de sla... - Anneke Bleeker
Pagina	8	:	Is vaccineren veilig, ja of nee? - Column Ellen Vader
Pagina	10	:	Bijzondere blijk van waardering... - Anneke Bleeker
Pagina	12	:	De Regenboogschattenjacht - Bijdrage Eveline van Dongen
Pagina	13	:	Een groenteboeket... - Anneke Bleeker
Pagina	14	:	Sprekersbijdrage – John Breukels
Pagina	18	:	'Wild' arrangement in Monschau – Anneke Bleeker
Pagina	19	:	Heet van de naald! – Tanja Stevens
Pagina	20	:	Tot en met 24 juli een heel speciale actie... - Anneke Bleeker
Pagina	21	:	Water met... - Anneke Bleeker
Pagina	22	:	Wietolie... - Anneke Bleeker
Pagina	23	:	Zevenblad groeit als de plant zelf... - Anneke Bleeker
Pagina	24	:	Een zilte middag op de GVL-locatie Winsum... - Anneke Bleeker
Pagina	28	:	Poster Rijs
Pagina	29	:	Colofon

Van de redactie

Het is alweer juli 2016. De helft van dit jaar zit er al weer op. Soms heb je het idee dat de tijd je ontschiet. Deze maand kunnen we volop lindebloesem oogsten. We zijn er druk mee bezig geweest. Heerlijk in de thee. En om een mooi voorraadje te drogen voor het najaar en de komende winter.

De lezingen liggen stil. In september gaan we weer verder.

De frequentie van deze nieuwsbrief is ietsjes trager, maar daarom niet minder waardevol. We hebben weer een scala aan bijdragen.



Natuurlijk heeft Anneke 'de pen' weer eens flink in de inkt gedoopt. En we komen Ellen Vader weer tegen. Waarom ook niet, vaccinaties blijven de gemoederen bezig houden en Ellen draagt haar steentje (altijd) flink bij! Terecht, informatie is belangrijk. De 'mooie' verhalen omtrent vaccinaties zijn overal te vinden, maar gelukkig zijn er tegenwoordig ook krachten die de andere kant van vaccinaties laten horen (en lezen). Hierbij een uitnodiging om de facebook-pagina Vaccin Vrij te 'liken'. Blijf op de hoogte van alle perikelen op vaccinatiegebied, zodat we allemaal kunnen (blijven) informeren.

Maar niet alleen Anneke en Ellen laten van zich horen. Mooie bijdragen van Aad Orgelist, John Breukels, Tanja Stevens en Eveline van Dongen. En als afsluiter een mooie bijdrage over Jolanda Roggeveld en Martin Wiersema en hun boerderij Kleikracht.

Veel leesplezier!

Agenda lezingen:

Lezingen september 2016: <http://www.project7-blad.nl/page33.html>

Lezingen oktober 2016 : <http://www.project7-blad.nl/page32.html>

Even van ons laten horen...

Tijdens de zomervakantie zijn alle activiteiten overal op een laag pitje gezet; traditiegetrouw lassen verenigingen, clubs en andere activiteiten een zomerstop in.

De locaties bij Gezond Verstand Lezingen doen dat ook. Per september staat er alweer het één en ander op de agenda, zo ook in de maanden daarna en dit aanbod zal in de komende weken completer worden.



De opletende nieuwsbrief-lezer zal het dan wellicht ook zijn opgevallen dat we een beetje extra tijd tussen de ene en andere laten verlopen in deze periode en daarom ontvang je deze versie een weekje later.

Locatiehouders plannen weer hun avonden of soms middagen en de ervaring is dat na de zomerse activiteiten de belangstelling voor dergelijke bijeenkomsten weer groeit.

Wel gaan we door met andere activiteiten onder 'Project7-blad', zoals wandelingen langs wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen.

De nieuwe studiegroep in Heerlen begint op vrijdagmiddag 26 augustus.

Ook die middag gaan we na de ontvangst met koffie of thee naar buiten. Studiegroepen, dit klinkt wellicht schools, maar dat zijn ze verre van dat.

Verderop in deze nieuwsbrief een korte toelichting. Daarnaast 'draaien' we op 11 augustus de Studiegroep Rijs (Friesland) en 17 augustus de

groep in Surhuizum, ook in Friesland. En op 7 augustus wandelt de 'Alkmaar-groep' in de kop van Noord-Holland – op het voormalige eiland Wieringen)

De belangstelling groeit behoorlijk en deze middagen zijn voor iedereen, zelfs voor degenen met maar een beetje interesse in de natuur om ons heen, in gezonde voeding, in pure producten en alles wat past binnen deze onderwerpen - en dat is breed.

Praktische, gezellige middagen en een plek voor hen die graag met gelijkgestemden vrij kunnen spreken over dat wat hen bezig houdt, waar de interesses liggen. Heel belangrijk is ook dat heel veel besproken en/of uitgevoerde onderwerpen door velen thuis in de praktijk worden gebracht.

Hoe leuk is het bijvoorbeeld om in de winter zelfgemaakte zuurkool te eten?

Dat is leuk.

Eerlijk gezegd moet ik bekennen dit nooit voor onszelf bedacht te hebben als ik dit niet in de groep van Nederweert zelf had meegemaakt omdat één van de dames dit als onderwerp had ingediend voor een middag.

We gingen allemaal naar huis met een pot zuurkool in wording, maar... het leuke is dat, als je dit een keer echt hebt gedaan, het eigenlijk een fluitje van een cent is om steeds in de winter een paar weckpotten gevuld te hebben staan.

Het gevolg was dat ik daardoor dit onderwerp bij de groep in Exmorra en Alkmaar ook weer heb gedeeld.

Dit is nu een typisch voorbeeld van kennis delen, het thuis zelf toepassen en weer verspreiden onder andere belangstellenden.

De informatie rond eetbare planten in en rond het bos, in en rond de weilanden mogen we een succesvolle actie noemen.



Deze is via een download te bestellen of op Cd. Wie deze in huis heeft kan heel veel over planten en bloemen terugvinden betreffende dat wat eetbaar is. Bovendien krijg je nog veel meer aanvullende informatie; hoe belangrijk is het om de juiste kookbronnen en de goede vetten te gebruiken? Zie meer hierover in deze nieuwsbrief.

Gezien de vele positieve en lovende reacties zijn wij verder gegaan. We zijn nu een zelfde soort 'presentatie' van foto's en teksten aan het verzorgen maar dan rond op eenvoudige wijze tuinieren, zodat iedereen die dat wil eenvoudig en snel kan genieten van eigen geteeld groente.

Het is zo leuk om zelf bijvoorbeeld raapsteeltjes te zaaien, deze te zien groeien en vervolgens na een week of drie een maaltje te oogsten en een heerlijke maaltijd te bereiden. Je hoeft hier geen 'gestudeerde tuinder' voor te zijn om van dergelijke dingen te genieten.



Wie een kleine tuin heeft kan met deze informatie ook al uit de voeten en wie alleen over een balkon beschikt kan zelfs nog op hele kleine schaal de natuur bij zichzelf in huis halen. We noemen deze 'presentatie' dan ook 'Creatief tuinieren' en is bedoeld voor jong en 'oud'.

Kinderen kunnen heel goed door deze voorbeelden geïnspireerd worden, maar ook diegenen die het voor zichzelf niet voor mogelijk houden een krop sla van eigen oogst te eten. Groenten verwerkt op andere manieren dan in

een volkstuin is ook mogelijk en de vormen en kleuren passen in iedere tuin. Zodra deze versie af is laten we van ons horen via de nieuwsbrief.

Daarna staat de volgende 'presentatie' op stapel en dat zijn eetbare gewassen onder de tuinplanten, met andere woorden: we gaan nog even door de komende tijd om een zo breed mogelijk aanbod neer te zetten want al deze oude kennis moet weer grootschalig gedeeld worden. Er is voedsel genoeg, je moet het alleen even weten ;-)

Wij weten wat we in de komende weken kunnen doen naast dat we ook genieten van al het moois om ons heen en de seizoenen echt beleven. Met echt beleven bedoel ik dan ook dat details opvallen binnen dat wat om ons heen groeit want elk seizoen heeft zijn bekoring en de zomer is er eentje van overvloed!

Overvloed hebben we ook mogen ervaren op de kwelders bij het Wad.
Met de Gezond Verstand Lezingen-locatie Winsum gingen we op 30 juni naar de kwelders bij Kloosterburen.

Een grote uitgestrekte vlakte met allemaal planten die we niet tegenkomen in een willekeurig weiland elders in het land.

Zeekraal, gewone melde, spiesmelde, kortom allemaal soorten die zout water kunnen waarderen en daar uitstekend in gedijen.

Met een leuke groep belangstellenden reden we na de koffie of thee bij binnenkomst met enkele auto's achter elkaar aan van Winsum naar Kloosterburen.

Verderop in deze nieuwsbrief een verslagje met het recept van wat we als afsluiting met elkaar hebben gegeten.

Wie ook nieuwsgierig is naar hoe het zeekraal groeit: op zondagmiddag 7 augustus zal ik iedereen meenemen naar een plek in de kop van Noord-Holland waar we heel gemakkelijk bij kunnen komen en waar de planten die we in Kloosterburen zagen ook groeien.
De poster kun je vinden in deze nieuwsbrief.

We gaan met 7-blad ook een stukje de grens over Duitsland in want op 26 en 27 juli vermaken wij ons met belangstellenden in Monschau waar we samen de omliggende natuur gaan bekijken, samen kokkerellen en de tafel gezellig aankleden, kortom twee dagen alleen maar leuke dingen gaan doen maar helemaal passend binnen het thema 'kennis delen' zoals tijdens de middagen met de studiegroepen.

Deze dagen gaan door, dat is zeker!

Zie ook in deze nieuwsbrief mocht je nieuwsgierig zijn.

Tot zover...

Wie wil wandelen kan dat op verschillende momenten doen, zie de agenda en we zijn verheugd dat Jochem Hagoort zich bij ons heeft aangesloten en ook wandelarrangementjes via de agenda van 7-blad op de kaart gaat zetten.

Rest mij iedereen een fijne zomer te wensen, of je nu thuis blijft of weg gaat, genieten kunnen we overal en deze maanden zijn toch altijd een beetje 'speciaal'.

De volgende nieuwsbrief zal ook iets later komen dan wanneer we weer in het gewone patroon lopen per september met de lezingen bij de Gezond Verstand Lezingen-locaties.

Anneke

Gaasterland, 8 juli 2016

Sprekersbijdrage - Aad Orgelist

Is de aarde een slavenplaneet?

Een andere kijk op onze maatschappij:



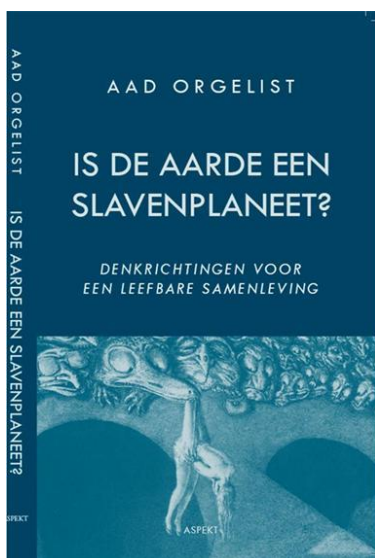
een kritische beschouwing waarin oplossingsrichtingen worden aangereikt voor een leefbare samenleving.

Hoewel het boek alweer zo'n twee jaar geleden is geschreven, is de actualiteit van dit thema nog meer toegenomen. Ik vind het daarom belangrijk om via lezingen dit onderwerp breder onder de aandacht te brengen.

In aanvulling op een eerder artikel is hieronder een recensie van Biblion (Centrale Bibliotheken) aangegeven vanuit een neutrale invalshoek.

In mijn lezingen geef ik vanuit verschillende invalshoeken aan wat er mis is in de Westerse samenleving en hoe de onderlinge verbanden liggen met betrekking tot de (vrije) markt, de overheid en de burger. De lezing is een eyeopener die niet alleen inzicht geeft in de machtsstructuren en de noodzakelijke hervormingen binnen onze maatschappij, maar ook aanzetten tot nadenken en bewustwording. En dat is iets waar men ook zelf wat aan zou kunnen doen: een positieve gedachte kan het begin zijn van verandering.

Voor daadwerkelijke veranderingen van onze maatschappij zal het proces van bewustwording zich eerder vanuit de samenleving ontwikkelen dan vanuit de (politieke) macht.



ISBN 9789461 533883, Uitgeverij Aspect

Aad Orgelist is zelfstandig ondernemer (ZZP-er) en is werkzaam geweest als adviseur in de sector logistiek en transport voor o.a. innovatieve projecten. Hij heeft werkervaring in de ruimtelijke ordening, planologie en verkeer en vervoer. Totdat hij besloot het roer volledig om te gooien en zich heeft omgeschoold tot energetisch therapeut. Sinds enkele jaren heeft hij een praktijk voor Natuurgeneeskunde in Regenesi Therapie, een alternatieve energetische healing voor lichamelijke en emotionele klachten.

Voor meer informatie zie: www.aadorgelist.nl



Uitgeverij Aspekt b.v.
Amersfoortsestraat 27
3769 AD Soesterberg
tel. 0346 - 35 38 95
fax. 0346 - 35 09 47

Wfr P

10 1998
Aspekt Uitgeverij
Amersfoortsestraat 27
3769 AD SOESTERBERG

05-03-2014

Orgelist, Aad / Is de aarde een slavenplaneet? : denkrichtingen voor een leefbare samenleving - EAN 9789461533883

Geachte heer / mevrouw,

Bovenstaande titel is onlangs op aanschafinformatie aangeboden aan de openbare bibliotheken. Hieronder vindt u de recensietekst, zoals die door NBD Biblion is gepubliceerd.

Is de aarde een slavenplaneet? : denkrichtingen voor een leefbare samenleving / Aad Orgelist. - Soesterberg : Uitgeverij Aspekt, [2014]. - 197 pagina's : illustraties ; 21 cm. Dit boek is een combinatie van maatschappijkritiek en mogelijke oplossingen voor maatschappelijke problemen, waarbij ook tips worden gegeven hoe je zelf aan verandering kunt bijdragen. Feilloos geeft de auteur aan wat er mis is en hoe de onderlinge verbanden liggen. Hij deelt de problemen in: de macht van de markt, neo-kolonialisme (mondialisering), parlementaire dictatuur (wat aan de parlementaire democratie veranderen moet), loonslaf zijn zonder invloed en last but not least de verloedering van Nederland. Per probleem worden oplossingen aangedragen die niet economisch onderbouwd zijn, maar vanuit de mens zelf zijn beredeneerd, waarbij ook Maslow, chakra's en de overgang naar het Watermantijdperk te pas komen. Het leuke van dit boek is dat het aan het denken zet, mensen bewust maakt. En dat men daar zelf ook wat aan zou kunnen doen: een positieve gedachte kan het begin zijn van verandering. De doelgroep van het boek zijn vooral mensen die met groeiend onbehagen maatschappelijke veranderingen beleven en een richtlijn zoeken hoe zij hiermee verder moeten. De auteur schreef eerder 'Dansen tussen de sterren' (2012) over het overlijden van zijn dochtertje.

Recensent: Drs. H.H.M. Meyer

Bestelnummer: 2013265765

Met vriendelijke groet,

NBD Biblion
Afd. Redactie Media Aanbod
E mi@nbdbiblion.nl
T 070-3377733

Veursestraatweg 280, 2265 CL Leidschendam ▶ Postbus 437, 2260 AK Leidschendam ▶ www.nbdbiblion.nl
KvK 27248149 ▶ BTW NL81/0459462B01 ▶ ING Bank 66.76.14.079 ▶ Rabobank 15.51.96.413

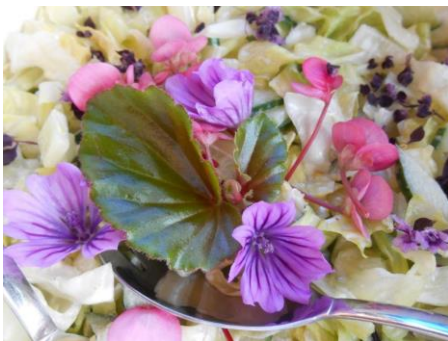


Begonia op de sla...

Begoniabloempjes met kaasjeskruid en de bloemen van basilicum over een salade van ijsbergsla met komkommer. Door de sla een kruidenazijn gemengd met een beetje mayonaise.

Als laatste de bloemen er overheen gestrooid en bewust gedrapeerd.

Uiteraard zijn alle bloemen onbespoten, oftewel: de begonia is zelfs een plant van oeroude komaf.



Als je een begonia hebt die zich door stekken steeds vermeerderd en je plant deze in biologische grond dan heb je een zuivere plant.

Anneke Bleeker



Column Ellen Vader

Is vaccineren veilig, ja of nee?

De website *mama.nl* stelde onlangs vragen aan een medisch adviseur van het RIVM: 'Zitten er stoffen in die slecht zijn voor de gezondheid van mijn kindje?'

https://www.youtube.com/watch?v=A_JB0qkGX8M

Zullen we dit promo-filmpje van de overheid dan maar eens uiteenrafelen en de jip-en-janneke uitlatingen van die dame met enkele feiten weerleggen?

Want wat zegt ze zoal?

* Is het veilig? Zitten er schadelijke stoffen in vaccins? Ja hoor, het is veilig en er zitten geen schadelijke stoffen in.

* Is het werkzaam? Ja hoor, want er zitten virussen in waar je dan afweerstoffen tegen opbouwt. In de meeste vaccins zijn ze allemaal doodgemaakt. In de BMR leven de virussen nog wel, maar die zijn zo zwak gemaakt dat ze geen kwaad meer kunnen. De hulpstoffen zijn stofjes die je nodig hebt om het vaccin te laten werken. Aluminium verbindingen in vaccins zijn bijvoorbeeld maar heel kleine hoeveelheden en niet schadelijk voor de gezondheid. In het dagelijks leven krijg je al veel in je lijf binnen (via borstvoeding bijvoorbeeld). Je lichaam



kan er mee omgaan.. Kan geen kwaad hoor..

Reststoffen: soms kunnen kleine sporen achterblijven tijdens de productie. Kan geen kwaad hoor...

Ga er dan maar even rustig voor zitten mevrouw Vermeulen, want uw werkgever vertelt u blijkbaar ook niet alles.

→ Volgens de (professionele) bijsluiters mag een kind o.a. niet worden gevaccineerd wanneer het overgevoelig is voor formaldehyde, neomycine/polymixine (antibiotica).

→ Het RIVM stelt dat formaldehyde volgens de 'biocidenwet' kankerverwekkend is, wat door de WHO bevestigd is; echter hetzelfde RIVM stelt dat formaldehyde in vaccins geen probleem voor de gezondheid oplevert (want volgens hun zeggen '*niet ingeademd*'). Maar er bestaan geen normen voor deze stoffen wanneer ingespoten; er is nooit onderzoek naar gedaan.

→ Vorig jaar werd in 1% van de onderzochte injectienaalden van Terumo lijm gevonden (percentage dat volgens de klokkenluiders hoger uitvalt). Experts (kinderartsen/professoren) waarschuwen in EenVandaag dat dat schadelijk kan zijn en men NIET exact weet wat er precies in het lichaam gebeurt als de lijm direct in de bloedbaan komt.

→ Bij inname van aluminium bevattend voedsel, absorbeert het lichaam 0,2%-1,5%. Gezonde nieren zullen dit vervolgens kunnen opruimen. MAAR: wanneer aluminium geïnjecteerd wordt, wordt dit door het lichaam opgeslagen (stapelings-effect op termijn met mogelijk neurotoxische aandoeningen tot gevolg)... En de meeste RVP-vaccins bevatten aluminium hydroxide of fosfaat.

→ Er gaan steeds meer stemmen op (wetenschappelijk onderbouwd door studies), dat als gevolg van het groeiend aantal vaccins gekweekt op menselijke en dierlijke cellijnen, reststoffen in vaccins verantwoordelijk zouden zijn voor de toename van het aantal gevallen van astma-autisme-allergieën-adhd-leukemie enz. Bijna alle RVP-vaccins worden gekweekt met behulp van deze cellijnen... MAAR: deze informatie zal door de autoriteiten (het RIVM met name) niet serieus genomen worden, zolang de Rijksoverheid vaccins als 'BIOLOGISCHE producten' blijft beschouwen ('*ziektekiemen en inhoudsstoffen in de natuur aanwezig*').

Er is nog een lange weg te gaan...

Zullen we dan maar afsluiten met dit confronterende filmpje over Pinokkio en z'n lange neus? <https://www.youtube.com/watch?v=DcmSNft9kdE>

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren:

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

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

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

Bijzondere blijk van waardering...

Laten we eerlijk zijn: wie vind het niet leuk als je een blijk van waardering krijgt voor datgene waar je achter staat, wat je werk is of waar jij je voor inzet?

Een blijk van waardering kan al genoeg zijn in de vorm van; 'dankjewel, fijn dat je...', en vul maar in waar dit voor zou kunnen zijn.

Woensdagmiddag 6 juli ondervond ik een bijzondere blijk van waardering.

De studiegroep die in Exmorra 'draait' bestaat komend najaar drie jaar. Afgelopen woensdagmiddag waren degenen die konden weer bij elkaar.

Er is een vaste kern in elke groep en daaromheen zijn er velen die regelmatig komen. Het volledige bestand voor een locatie is aardig groter dan het gemiddelde aantal dat altijd aanwezig is.

Maar Exmorra draait heel goed, de sfeer is altijd weer heerlijk en we zijn blij elkaar eens in de twee maanden weer te ontmoeten op deze bijzondere plek bij Centrum Wilgenhoeve.

Een behoorlijk aantal dames draait al mee vanaf het eerste uur en je kunt je wellicht voorstellen dat we aan elkaar gewaagd zijn met wederzijds respect over en weer.

Ishi Crosby, één van de personen die we een autoriteit mogen noemen op het gebied van Permacultuur komt regelmatig in Exmorra een paar dagen werken op het grote erf dat volledig aangepast is aan de werkwijze van Permacultuur.

Een behoorlijke tijd geleden waren wij daar tegelijk, Ishi was aan het werk en wij draaiden er met onze groep.

Ishi had in de gaten dat we niet 'zomaar' een groepje gezellige dames bij elkaar waren, maar dat er meer diepgang in de groep zit, het gezellig is en de interesse breed op alles wat te maken heeft met gezonde voeding, tuinieren, natuurlijke middelen, geneeskrachtige planten, eetbare wilde groenten. Dit alles bij elkaar resulteerde in het feit dat Ishi zich bij ons aansloot.

Vanuit deze stap, door hemzelf genomen, staat het onderwerp Permacultuur al een aantal malen als vaste invulling voor Exmorra op de agenda. Dit is afgelopen voorjaar besloten door de aanwezigen, toen we met dit onderwerp begonnen.

Woensdag 6 juli waren we goed op dreef en na de pauze moesten we 'opeens' buiten komen bij Gila, de eigenaresse van Centrum Wilgenhoeve.

Werkelijk, ik vermoede helemaal niets, was nog even een lijstje aan het bijwerken voor Gila's administratie en moest dit à la minuut laten liggen want er scheen iets te gebeuren waar ik bij moest zijn; sterker nog: ik bleek het middelpunt te worden van 'iets'.

Dat 'iets' was een handdoek aan de mooie houten schuur aan het hoofdpad naar de weg langs de boerderij; deze moest ik verwijderen.



Daarachter hing een 'straatnaambordje' een keurig groen bordje met crème letters en kijk nu toch... Bleekerslaan.

Tjonge, een heus laantje naar ons vernoemd ☺

Het hoofdpad op Centrum Wilgenhoeve waar iedereen overheen loopt vanaf de weg naar alle hoeken van het erf.

Het is bij Centrum Wilgenhoeve een gewoonte om naambordjes te maken voor personen die òf iets speciaals hebben aangedragen òf al langere tijd een bijzondere band hebben en hun bijdragen leveren.

Zo is er bijvoorbeeld het 'Koosveldje', waar ik altijd andere gedachten bij had, maar dit veldje blijkt naar een persoon genoemd te zijn met de naam Koos.

De 'Pietersberg' staat voor Pieter die dagelijks zijn handen uit de mouwen steekt en bijzonder mooie dingen maakt, bergen werk verzet en woont op het erf van het Centrum. Enfin, Frank en ik kunnen nu zeggen dat er een laantje naar ons is vernoemd.

Omdat Frank al het werk achter de schermen verricht, wij samen ook live aanwezig zijn geweest, was Gila van mening dat onze bijna vijfjarige samenwerking bezegeld moest worden met dit mooie bord.

Als dat geen mooie blijk van waardering is... ;-)

Alles begon in oktober vijf jaar geleden.

Toen gaf ik in Franeker een lezing over eetbare planten waar Linda Kreike bij aanwezig was. Linda hielp op Wilgenhoeve met koken en de vraag was of zij meer met eetbare 'wilde' gewassen kon gaan werken.

Daardoor kwam Linda op mijn lezing en ik was in die tijd bezig met het eerste boekje in de 'Nooit geweten...' serie.

Daardoor kregen we het idee om een dag samen te kokkerellen, of liever gezegd, Linda

voerde het kokkerellen grotendeels uit en ik fotografeerde alles.

Superleuke oude schalen en borden staan in de kast, ouderwetse theedoeken liggen in de la dus ik kon mij uitleven en er waren genoeg sfeervolle plekje buiten rond de boerderij om te gebruiken.

Gila had een groep waar zij een dag mee vulde en onze gerechten verdwenen naar deze groep die zich braaf als vrijwilligers had opgeworpen ☺

Door deze activiteiten kreeg Gila het idee dat Linda samen met mij middagen kon invullen.

Zeker; en zo ontstond 'Eten uit de berm' als een zondag arrangement dat we drie of vier keer hebben verzorgd.

Een deel van de ochtend en middag vullen met als thema eetbare planten en uiteindelijk de gezamenlijk gemaakte maaltijd met elkaar nuttigen.

Drie jaar geleden bedacht ik in het najaar de studiegroepen die in Exmorra en Nederweert zijn blijven draaien en vorig jaar was het moment daar, dit 'open te gooien' en landelijk meer groepen te laten ontstaan.



20 juli 2016

WANDELING

Langs eetbare 'wilde' planten, bloemen en kruiden in EXMORRA

Anneke Bleeker

We wandelen langs de tuinen op het erf van Centrum Wilgenhoeve in Exmorra (Friesland) om te kijken naar wat er zoal eetbaar is aan wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen. En dat is heel veel!

Deze tuinen zijn ingericht in de stijl van Permacultuur, een natuurlijke manier van tuinieren. Daar is van alles te zien: van een insectenhotel tot loslopende kippen, van een natuurlijke waterzuivering tot... van alles en nog wat. De deelnameprijs is inclusief een boekje uit Annekes 'Nooit geweten...'-serie t.w.v. € 9,95 en thee van verse kruiden.

Locatie Centrum Wilgenhoeve
Exmorrazijl 2
8759 LP EXMORRA

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur

Deelname € 15,00. Dit bedrag is inclusief een boekje uit de 'Nooit geweten...'-serie en verse kruidenthee.

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

WANDELLEN MET ANNEKE
www.project7-blad.nl

Van 'Eten uit de berm' via studiegroepen en andere activiteiten op Wilgenhoeve zijn we bij een naambord beland.

Gila dank voor je lieve geste, ons te vertellen dat je het kunt waarderen dat we Wilgenhoeve als locatie delen in onze activiteiten met anderen.

Woensdag 20 juli zijn we hier niet met een studiegroep maar kan **iedereen** komen met belangstelling voor eetbare gewassen en Permacultuur.

Dan staat een 'wandeling' over het erf op de agenda, krijg je thee van verse kruiden en bloemen als je komt en een boekje uit de 'Nooit geweten'... serie.

Na het onthullen van het bordje gingen wij met Ishi snel weer verder, want Ishi is nog lang niet uitgedeeld qua kennis en ook deze middag mogen we weer geslaagd noemen.

Volgende keer zijn we eenmalig elders, maken we een uitstapje, op excursie bij één van de deelnemers thuis waar Ishi weer zijn bijdrage zal leveren.

In november is de groep weer in Exmorra.

November, de tijd gaat al zo snel ;-)

Anneke

Bijdrage Eveline van Dongen

Mijn naam is Eveline van Dongen. Ik ken Anneke al een behoorlijk lange tijd via de GVA en lezingen. Ik ben storyteller en ik ondersteun kinderen tussen 6-10 jaar en hun ouders bij opvoeden en opgroeien met verhalen met wijze liefdevolle boodschappen. De verhalen werken als assertiviteitstraining en zorgen voor emotionele en mentale groei bij het kind en brengen meer rust en liefde in het gezin.



Dat ter achtergrond informatie, het leuke komt nu.:;-)

Een zomer om nooit te vergeten!

Wil jij ook je een ontspannen zomer, meer verbinding met je kind, meer liefde en harmonie en door verhalen en avonturen het zelfvertrouwen van je kind en zijn/haar eigenwaarde een boost geven voor het nieuwe schooljaar?

Als moeder weet ik hoe je soms tegen de zomervakantie aan kunt hikken, want wat moet je nu 6 weken doen met je kinderen. Weken op de bank



hangen, kinderen achter de tablet of spelcomputer en elke dag dezelfde vragen: mam gaan we nog wat leuks doen, mam, mama, mamaaaa... Ik verveel me... En dan krijg je ook nog het advies van school mee om vooral te blijven lezen met je kind...

Ik breng sprookjes tot leven door schattenjachten. Ik verzin verhalen rondom een thema en bedenk daar een real life schattenjacht bij. Daardoor wordt het leuk, spannend en leerzaam.

Deze zomer deel ik met liefde De gratis Regenboogschattenjacht voor kinderen tussen 6 en 10 jaar en hun ouders. De kleuren van de regenboog zijn namelijk verdwenen en de kinderen kunnen die weer vinden door het volgen van de schatkaart en mijn verhalen. Gedurende 6 weken krijg je elke week een spannend verhaal en bijbehorende schattenjacht. Daarna krijg je het eindverhaal en de eindopdracht voor de magische gouden sleutel voor de InnerTreasure schatkist te openen. Aan het einde heb je een schatkist vol geluk en heel veel bijzondere ervaringen.

Ik doe dit al jaren en deze zomer wil ik het met zoveel mogelijk ouders en kinderen delen. Het is namelijk super simpel, het kan overal en het geeft gegarandeerd heel veel plezier. Mensen kunnen ook geheel of gedeeltelijk online meedoen. En dus ook vanaf hun vakantieadres.

De gratis Regenboogschattenjacht begint 10 juli, maar later instappen kan ook. Inschrijven kan via <http://innertreasure.nl>

Een groenteboeket...

Tussen de basaltblokken: pastinaak, weegbree en spiesmelde.

Hoe leuk willen we het hebben?

Gespot bij het Monument op de Afsluitdijk.

De groenten groeien letterlijk voor onze voeten, overal waar we maar even kijken.

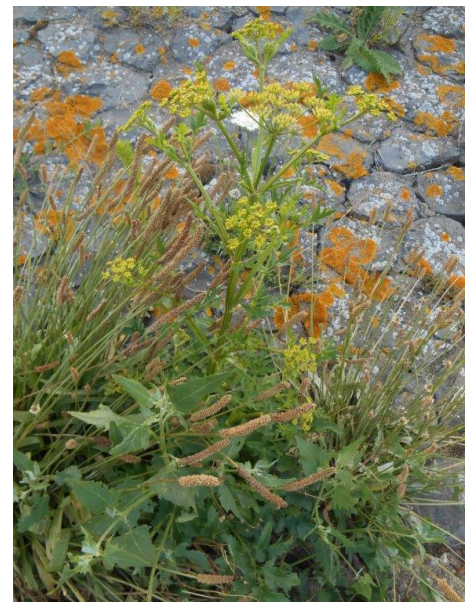
De wereld staat vol met wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen, veelal ook nog familieleden van bekende soorten die we gewend zijn in de schappen van winkels te zien liggen.



Wanneer je dit alles herkent dan is het een lust voor het oog en zelfs bouwplaatsen waar zand op een grote hoop ligt is een waar paradijs om te aanschouwen.

Vroeger waren dit in mijn beleving onogelijke plekken, ongezellig en zeker niet aantrekkelijk.

Toch ga je daar anders naar kijken als je overal eetbare gewassen ziet groeien, waarmee ik niet zeg



van dergelijke plekken ons maaltje te oogsten want je weet niet waar de grond vandaan komt en hoe zwaar deze eventueel vervuild is.

Maar tussen de basaltblokken, in bossen, weiden waar men geen gif spuit, of geen mest injecteert en op andere ongeschonden plekjes kun je mij aantreffen als het op dat moment voegt om wat te oogsten.

En zo is dit een waar groenteboeket, spontaan door de natuur gegeven.

Dit heb ik laten staan; ken je grenzen ;-)

Anneke Bleeker



Sprekersbijdrage – John Breukels

Accepteer, wees dankbaar,
...en vraag wat het je komt vertellen!

Alles is Energie!
www.lightmiracles.eu



Zeer
Intelligente
Energetisch
Krachtige
Transformerende
Ervaring

Light Miracles®
PUBLISHERS & MORE

Z.I.E.K.T.E. = Zeer Intelligente Energetisch Krachtige Transformerende Ervaring!
Genezen door bewustzijn en boviswaarden, door John Jagadiël Breukels

Of je nu last hebt van een verkoudheid, een ontsteking of een vermoeidheid, maar ook langdurige chronische aandoeningen, kwalen en ongemakken. Alles heeft een onderliggende oorzaak op een emotioneel, mentaal, en/of spiritueel karmisch vlak.

De meeste lichamelijke klachten (ziekten, pijnen, ontstekingen, etc.) zijn dikwijls uitlopers van niet gevoelde, emotionele pijn. Wat we niet durven te voelen, heeft de neiging zich zodanig te kristalliseren of te verharderen dat we er niet meer 'omheen' kunnen kijken. Wat we dan 'ziekte' noemen is in de meeste gevallen slechts verharde energie die te lange tijd

geen aandacht heeft gekregen. Ziekte is gewoonlijk de staat waarin ons lichaam verkeert als de liefdevolle zorg voor onszelf te lang wordt tegengehouden. Het lichaam moet dan ingrijpen om onze aandacht te vestigen op datgene wat emotioneel of psychisch aan de orde is.

Ons lichaam kan aan de noodrem trekken en een klachtenpatroon creëren om ons als het ware te motiveren bij onszelf stil te staan. Als we de spanning steeds verder opvoeren, dan knijpen we als het ware steeds meer de energiekanalen af, waardoor er minder levenskracht de cellen kan bereiken. Een ontsteking bijvoorbeeld is een fysiek geworden innerlijk conflict dat zich aan ons kenbaar wil maken door op een pijnlijke wijze van binnen naar buiten te drukken. Zo heeft in feite elk klachtenpatroon een emotionele of psychische boodschap of inzicht die onze relatie met onszelf, ons ware zelf, wil herstellen.

Wil je er tegen vechten? De klachten onderdrukken door medicijnen, antibiotica of de medische wetenschappelijke benadering? Prima, doctoren, apothekers en verpleegkundigen moeten ook eten.

Wees je ervan bewust dat alles energie is en vaak ligt het antwoord op de manier van onthechten al in je eigen hart aanwezig. Helaas gebruiken velen niet het hart, maar het hoofd om de strijd aan te gaan. Echter uit een gevecht, een oorlog of een strijd is nooit een winnaar gekomen. Daarnaast volgt energie de intentie, dus dat wat je aandacht geeft wordt extra gevoed!

Waarom overlijden er zoveel mensen aan kanker? Omdat we hebben geleerd 'tegen' deze ziekte te vechten, echter... uit eigen ervaring kan ik vertellen dat acceptatie en dankbaarheid toepassen veel snellere inzichten geeft, waardoor je ook beter van de ziekmakende energie kunt onthechten.

Genezen van Kanker, door bewustzijn en boviswaarden!

Veel mensen weten inmiddels dat ik in januari 2014 zelf de diagnose lymfeklierkanker (Non Hodgkin lymfoom) heb gekregen. Een zeer agressieve van mijn hals tot in de liezen, waardoor ik in 3 ½ maand tijd maar liefst 44 kilo lichaamsgewicht en dus ook mijn energie verloor. De genezing naar een 100% schoon en gezond lichaam heeft slechts 7 weken geduurd, mede dankzij de hulp van de Kristallen, het water en de tunnels van de piramides in Bosnië (Visoko).

Denk nu niet van ik heb kanker, dus ik drink alleen het piramidewater met een waarde van minimaal 50.000 bovis. Neen, het is een combinatie: Accepteer dat ook kanker jou iets wil vertellen, dus omarm het in plaats van er tegen te vechten. Anderzijds is er wel een logica te vinden.

De Bosnische piramides zijn niet voor niets pas in 2005 ontdekt. Moeder Natuur en het Universum brengen ons genezing op perfecte wijze en op het juiste moment, want het duizendenjaren oude water uit het ondergrondse labyrint van tunnels onder de piramide werd pas in 2013 gevonden. Wellicht herinner je dat men over de veelbesproken datum 21 december 2012 vertelde dat de wereld zou vergaan? En ja, dat klopt wel! Er is namelijk een oude wereld vergaan. Een oude wereld van geaccepteerde waarheden, die uitsluitend gebaseerd was op medisch wetenschappelijke kennis. De mens is bewuster geworden, en juist deze sprong in bewustzijn zorgt ervoor dat onze moeder natuur



al haar kennis, en zelfs tunnels, healing rooms en genezend water vrij geeft, die al sinds een oude beschaving van 30.000 jaar voor onze jaartelling bestaansrecht heeft gehad.



Ons lichaam bestaat grotendeels uit water, dus als we ons ziek voelen, of ziek zijn, dan is dat het eerste te merken aan de frequenties van onze waterhuishouding. Dit water in ons lichaam kunnen we meten in Boviswaarden. Vroeger bestond de Boviswaarde van de mens gemiddeld uit 6.500 – 8.000. Hoe lager de trilling van het water in ons lichaam, hoe ongezonder en zieker we worden. Onze leefgewoonten met voedsel (liever gezegd 'vulsel'), genetische manipulatie, E-nummers, WiFi-straling en dergelijke zou onze Boviswaarden nog eens extra negatief beïnvloeden. Echter, bewuste mensen wisten hun eigen Boviswaarde te verhogen. De kristallen en het water uit de vallei van de piramides in Bosnië helpen ons daarbij, waardoor we zien dat de gemiddelde bewuste mens al tussen de 9.000 en 14.000 Bovis uitkomt. Ook weten we dat 27.000 Bovis (Shumann resonantie - Het natuurlijke hartritme van Moeder Aarde) zelf-genezend werkt, waardoor mensen gezonder zijn, altijd positief, vrij van oordelen, meer in harmonie met zichzelf en met hun omgeving. De piramides in Bosnië zijn niet voor niets pas ontdekt in 2005 en het water in de piramides pas in 2013 (na 21 december 2012), ofwel het waterman tijdperk! Zelf ga ik nog ieder jaar zo'n 4 à 5x per jaar terug naar Bosnië met kleine groepjes van 8 à 9 geïnteresseerden om zelf deze magische en wonderlijke verschuiving van Boviswaarden te ervaren. Wie geïnteresseerd is kan zeker eens een kijkje nemen op www.inspiratiereizen.eu

In mijn eigen specifieke geval was ik in de Bosnische piramides om te genezen van kanker, echter ook zien we daar mensen met reuma, diabetes, spierziektes. Ze hebben er allemaal baat bij. Het mooiste verhaal is van een jong meisje uit Slowakije dat op Internet rouleert. Haar longen waren afgeschreven, de wetenschap kon niets meer voor haar doen, totdat haar arts haar vertelde over Visoko en de tunnels. De Röntgenfoto's van de longen van het meisje (ook op Internet) laten voldoende zien dat ik niet de enige ben die bewustzijn en boviswaarden mocht ontvangen om te genezen tot een mooie, gezonde en gelukkige ziel.

Transformatie... of vermoeidheid?

Op het moment van schrijven (vandaag is het maandag 4 juli), zitten we slechts 3 dagen voor de 7/7/7 portaaldag van donderdag 7 juli 2016.

Portaaldagen, ook wel Sterrenpoort-data genoemd, zijn speciale data waarop er grote stromingen van Kosmische energieën op aarde en in ons menselijk bewustzijn binnen stromen. Deze magische en kosmische energie brengt ons een enorme verhoging van

nieuwe frequenties, waardoor ons hogere bewustzijn in staat is zich verder te openen, wakker te worden en verder te ontplooien.

Al enkele weken is er voor velen een onverklaarbare vermoeidheid gaande. Veel zielen op aarde en zelfs de doorgaans onvermoeibare zielen hebben het gevoel nu toch ook even een pas op de plaats te moeten maken. Wij merken dit vooral aan onze vermoeidheid, en kan soms gepaard gaan met misselijkheid, hoofdpijn en opgezette buiken... het opgeblazen gevoel. Maar de kern is 'Vermoeidheid'

Niet zo verwonderlijk, want alles heeft te maken met enorme veranderingen in onze energiesystemen. De afgelopen weken is er door verschillende upgrades in ons bewustzijn en het openen van nieuwe poorten veel nieuwe informatie binnen gekomen. Wellicht merk je dat nog niet in je hoofd/gedachten, echter je onderbewuste heeft op zielniveau deze downloads al binnen gehaald, en deze worden nu pas door je lichaam en geest verwerkt. Mocht je denken, oh... "ik kan er wel tegen, dus ik ga nog even door" ...Natuurlijk, dat mag. Daar hebben we een vrije wil voor. Stel jezelf alleen wel de vraag: Ga ik vechten tegen mijn vermoeidheid?

Want realiseer je goed dat wanneer je nu vecht tegen je vermoeidheid, je een strijd aangaat met het universum. Echter: "Hoe sterk je ook bent, van het Universum ga je het niet winnen!"

Rust nemen is op dit moment geen optie, maar een MUST! Zeker als je gevoelig bent voor deze energieveranderingen.

Wat is er gaande met deze veranderingen van energie?

Wel, terwijl we deze onzichtbare downloads in ons bewustzijn krijgen, is het onderbewuste bezig om onze diepste duisternissen te transformeren. Tijdens deze transformatie kan het zijn dat juist de grootste duisternis 'angst' sterker gevoeld en dus gevoed wordt. Wees je er ook van bewust dat jij niet langer hoeft te vechten voor je angst, want je angst is nu aan het vechten tegen het universum.

Die zogenaamd onneembare vesting, van waaruit angst en ego jouw leven hebben bepaald, wordt nu langzaam gesloopt. En, wanneer die vestingmuren weg zijn, kun je nog onmogelijk negeren wat daarachter vandaan komt: Je ware Zelf!

Sta dus maar gewoon toe dat je vermoeid bent, geef je er maar even aan over. We moeten niks, maar we mogen alles op mystieke wijze laten gebeuren en ervaren. Het mag er zijn! Laat deze energetische veranderingen maar stromen, zodat liefde en licht in de plaats komen van je oude angsten en duisternissen.

Accepteer het maar, niet alleen vermoeidheid, maar elke energie die wij "ZIEKTE" noemen. ZIEKTE is simpelweg een afkorting van: "Zeer Intelligente Energetisch Krachtige Transformerende Ervaring", dus accepteer, wees dankbaar en heet het welkom in liefde, zodat ook jij een liefdevolle transitie kunt ondergaan.

Na de zomervakantie is er een nieuwe voordracht/lezing van John Breukels, te weten:

Z.I.E.K.T.E. = Zeer Intelligente Energetisch Krachtige Transformerende Ervaring!

Subtitel: **"Genezen en Gezond blijven door Bewustzijn en Boviswaarden"**



Tijdens de lezingen, voordrachten en beurzen is er altijd een kristal aanwezig, afkomstig uit het ondergrondse labyrint van tunnels onder de Bosnische piramides. Dit kristal een combinatie van bergkristal, groene calciet, oranje calciet, Mangano calciet (ondoorzichtig lichtroze), wit calciet, citrien en Zoisiet (blauwgroene zoisiet), dat

heelt tot op DNA nivo. Het kristal heeft een boviswaarde van minimaal 68.000 bovis, tot hogere waardes afhankelijk van de maanstand, en ik nodig je uit om het eens vast te pakken, te voelen en zelf te ervaren wat het met je doet.

Ik hoop dat we elkaar snel eens tijdens een beurs of lezing ontmoeten om bewust over dit zinvolle onderwerp van gedachten te wisselen

John Jagadiël Breukels

‘Wild’ arrangement in Monschau

Eind juli verzorgen we, in samenwerking met Sebastiaan Brania en Myriam Janssen van Haus Grüental vlakbij Monschau in de Eifel een tweedaags arrangement.



Tijdens deze twee dagen gaan we kijken naar wat er allemaal eetbaar is in de vrije, ‘wilde’ natuur (en dat is heel veel!)

We gaan dus wandelen in een fantastisch mooi stuk natuur. Anneke zal haar kennis met de deelnemers delen, zowel buiten als tijdens een prachtige PowerPointpresentatie.

We plukken en proeven en we gaan kokkerellen.

Zo kan iedereen kennis maken met de smaak

van ‘wild’.

’s-Avonds is iedereen vrij. Dan zou je een rondje door het gezellige Monschau kunnen lopen.

De data van dit arrangement zijn: 26 en 27 juli 2016.

Deelnamekosten bedragen € 150,00 per persoon. Dat bedrag is inclusief tweemaal een lunch en tweemaal een diner, echter exclusief overnachting.

Je kunt zelf je overnachting regelen. In en om Monschau zijn veel hotelletjes en gelegenheden voor Bed and Breakfast (Zimmer mit Frühstück).

Houd je van kamperen, dan kun je je kampement op het terrein van Haus Grüental opslaan. De kosten hiervoor bedragen € 10,00 per persoon per overnachting. (Het kamperen is lekker back to basic in een prachtige omgeving, direct aan de Rur, zonder elektra op de zelfgekozen plek).

Er is een campinggebouw met toilet en douchegelegenheid.

Je kunt eventueel ook langer blijven kamperen.



Hieronder vind je enige informatie over Haus Grüental:

Het landgoed van huis Grüental beslaat zo'n 100.000 vierkante meter en bevindt zich rondom een ruïne van maar liefst 250 jaar oud.

De ruïne fungeerde vroeger als linnenspoelierij en dit oude monument is in ere hersteld. Er is een zeer imposante botanische tuin die het Eifel gebied representeert. Tevens zijn er veel typische vogels, insecten, amfibieën en prachtige vlinders.



Vanaf ons landgoed, direct gelegen aan de Rur, is het mogelijk een wandeling te maken naar Monschau wat op ongeveer 5 km afstand ligt.

We hebben voor het programma in juli zowel binnen als buiten ruimte tot onze beschikking. Binnen in het restaurant is er tevens een beamer aanwezig waar we gebruik van kunnen maken. Buiten kunnen we lekker in de pure buitenlucht zitten, maar bij slecht weer hebben we ook een overdekt gedeelte.

<http://www.grunental-eifel.com/>

Heet van de naald!

Op 6 juli j.l. kregen wij het volgende bericht binnen van Tanja Stevens, een van de initiatiefneemsters van de 'Eten wat de pot schaft'-locatie Urmond:

Vanaf vandaag is het e-book dat ik samen heb geschreven met Karin van VolZicht te downloaden.

Het staat vol met informatie en recepten, speciaal voor het helen van de ogen en de darmen, maar uiteraard goed voor de algehele gezondheid en volledig conform de Weston Price richtlijnen, met recepten voor bouillon, soepen, fermenteren, orgaanvlees en verrukkelijke glutenvrije traktaties.

Je kunt het via deze site bestellen: <http://volzicht.nl/geef-je-ogen-de-kost/>

Tot 13 juli is er een aanbieding.

Hartelijke groet,

Tanja Stevens

Tot en met 24 juli een heel speciale actie...

We hebben de actie met **VEERTIEN DAGEN** verlengd omdat de nieuwsbrief in de zomer minder frequent verschijnt!

Waarom?

Om de informatie omtrent eetbare 'wilde' gewassen nog meer te kunnen delen met anderen. Lees s.v.p. eerst hieronder voor je vragen gaat stellen!



Een Cd boordevol informatie, foto's en teksten rond ongeveer 150 planten met complete verwijzingen naar...

- Wat is eetbaar...
- Hoe te gebruiken in de keuken...
- En nog veel meer...

Een informatiepakket, zoveel als nooit in een boek zal verschijnen.

De indeling is als volgt:

Boekwerkjes:

ALGEMENE INFORMATIE

BESCHRIJVING PLANTEN-RECEPTEN

Fotopresentaties:

DEEL 1 - AALBES – DUIZENDBLAD

DEEL 2 - JAPANSE DUIZENDKNOOP - LOOK-ZONDER-LOOK

DEEL 3 - MADELIEFJE – VELDKERS

DEEL 4 - VELDSALIE – ZURING

Deze Cd kost anders 25 euro exclusief verzendkosten.



MAAR...

Tot en met 24 juli aanstaande:

De Cd samen met 1 van de 5 boekjes uit de 'Nooit geweten...'-serie (€ 9,95 verkoop) nu voor 25 euro inclusief verzendkosten.

OF

Tot en met 24 juli:

De Cd samen met 1 van de 2 boeken uit de 'Help...'-serie (€ 14,95 verkoop) voor 30 euro inclusief verzendkosten.

OF

Je bestelt alleen *de inhoud* van de Cd.

Deze zal je per We Transfer worden toegezonden. Je krijgt van We Transfer zes dagen de tijd om de vier presentaties en de twee tekstdocumenten te downloaden.

De kosten hiervoor bedragen tot en met 24 juli € 15,00. (Zonder boek)

Bestellen: via e-mail met je naam- en adresgegevens.

Je ontvangt dan een bevestigingsmail met de bankgegevens.

Nadat het bedrag bij ons zichtbaar op de rekening staat zenden wij je alles toe.

Als je op www.succesboeken.nl mijn naam intikt: Anneke Bleeker, dan kun je mijn boeken zien en het eerste hoofdstuk lezen.

Anneke@project7-blad.nl

Water met...

Munt, tijm, salie, lavendel, rozen, overblijvende ossentong, kamperfoeliebloemen en schijfjes citroen.

Biologische citroenen met schil en al nadat je ze gewassen hebt in schijfjes snijden. De bloemen en kruiden verdelen, gele rozen bij elkaar, de rode rozen bij elkaar, lavendel in een andere pot, kortom let op de kleurtjes en maak er wat gezelligs van.

Heerlijk water met een fantastische smaak is het resultaat, je scoort altijd in een gezelschap. Heel even laten trekken nadat de potten gevuld zijn.

Dit kun je zo een dag gebruiken en ook weer aanvullen, daarna de kruiden en bloemen wegdoen.

Bewaar je dit in de koelkast kan het eventueel een dag langer nog gebruikt worden maar dergelijke grote potten zet je niet in de koelkast, daar pronk je mee... 😊

Anneke Bleeker



Wietolie...

Het mooie van dit artikel is dat het op FB al voorbij was gekomen, dat Petra uit Nederweert het mailde omdat het in de krant in Limburg had gestaan en de dag erna mailde Janny uit Dronrijp hetzelfde stuk omdat de Leeuwarder Courant er ook aandacht aan had geschonken.

Dan kun je toch wel stellen dat dit aardig het land door lijkt te gaan qua nieuws en onderwerp.

We maken als land vorderingen!

Anneke

LEEUEWARDER COURANT
02 juli 2016, pag. 12

TEKST DOMINIQUE PRINS | FOTO KOEN VERHEIJEN



Monique Posthumus. Laat de cannabis maar achter en ga goed bezig ben, dat is de voorwaarde.

'DANKZIJ DE WIET GA IK HET HALEN'

Monique Posthumus (52) verdraagt geen chemotherapie. Zoekend naar een alternatief stuit ze op cannabis. Allemaal onzin, krijgt ze te horen. Dat valt te bezien, schrijft zij in een nieuw boek.

Wie zou dat ik even spreken, wat is het? Een bekende van 'allemaal hallo'.

In mijn hoofd gelikt een natuurwet van wietolie. Chemie? Wiet? Het is anders? Over de werking van cannabis heb ik mijn boek geschreven. Maar ook van het nut van chemotherapie, want ik niet overtuigd. Maar toen ik tijdens de eerste keer doodziek werd ik niet overtuigd. Maar toen ik erop zag, ik werd diep depressief. Ik heb altijd positief ingesteld, zelfs op de zwaarste momenten stonem en op de zwaarste momenten stonem en op de zwaarste momenten stonem.

Maar tijdens de chemotherapie voelde ik alle levenswijzen.

Mijn eerste indruk was dat ik de meesten niet van mijn leven en rook, dochteringen, was bijna erop dat het idee van doodgaan. Dat dat het niet is (naast) dat we al dit alles voor niets geven.

Wet ik weet te zien, en voelde ik slecht in mijn hoofd en gedachten, dat ik hebde bleef stiep ik niet. Mijn grootste angst was op dat moment dat ik bleef dood de chemotherapie, want ik hebve voelen en dat de rest van mijn leven zonder enige kwaliteit zou zijn.

Wat ik zo natting regende en de therapie, zelfs volgde mijn artsch 'natting' in mijn hart gesloten. Maar dat was niet het enige dat er nooit twijfel ik. Nog steeds, ik ben ook maar een mens die tegen alle levenswijzen opvattingen ingaat. Ik heb veel moeite op mijn hoofd. Mijn man vond het lastig, al is hij niet in mijn eerste een centrum, maar aan mijn kinderen moest denken.

Zelfde opvattingen brachten me te verzetten. Maar dat was geen optie meer, en die optie ik nu wel op de cannabis. Gelukkig heb ik mijn eerste ervaringen met cannabis, dat maakt de stap gemakkelijk. Laat de cannabis maar

laten en ik goed bezig ben, dat is de voorwaarde. In november jong was het zo ver, er waren geen uitnodigingen meer te zien. Dinsdagmiddag bleef het 'bief', maar voor me was het een beweging. Ik geloof er nog steeds in, ook al is de laatste een keur toegelaten. De eerste keer was vorig jaar zomer, nadat ik de cannabis had afgevoerd. De doctoraatsman heeft erin toe en ik hebde de oproeven ik mijn leg in het land door van chemie af te zien. Mijn raderbroedde goede en dat ik een vettige maar begon. Maar opnieuw ging het na slecht dat ik een vettige vettige. Dit was de enige periode dat ik de hoop op genezing heb verloren. Toen werd bewaakt ik dat ik dood zou gaan. Langzaam aan was ik afscheid van het leven. Tot een van mijn eerste fase was die er geen uitnodigingen waren, alleen de overgeleverde tumor was er nog. Het kwam ik te aanverking voor een operatie!

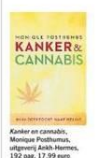
Voor

Professor Pieter Wilkamp is het verhaal van Monique Posthumus een inspirerende voorbeeld van de strijd tegen kanker. Het boek is een must voor iedereen die betrokken is bij de strijd tegen kanker. Het boek is een must voor iedereen die betrokken is bij de strijd tegen kanker. Het boek is een must voor iedereen die betrokken is bij de strijd tegen kanker.



Tegen

Thomas Derks, voorzitter van de Vereniging tegen de Kwakzalderij, heeft een wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effectiviteit van cannabis bij kanker. Het onderzoek heeft uitgewezen dat cannabis een effectief middel is bij de behandeling van kanker. Het onderzoek heeft uitgewezen dat cannabis een effectief middel is bij de behandeling van kanker.



<https://www.facebook.com/wietolie/posts/540300062774151>

Zevenblad groeit als de plant zelf...

Via ons concept 'Project7-blad' draaien er nu enkele studiegroepen in Nederland. Per september zijn dat er vijf in Friesland, drie in Limburg en één in Noord-Holland.

Twee daarvan draaien al bijna drie jaar en sinds een jaar hebben we deze mogelijkheid 'open gegooid' voor wie maar gastvrouw of -heer wil zijn. Sindsdien zijn er een paar bijgekomen en in september staat de teller op negen groepen met een aantal op de nominatie, oftewel: er zijn een aantal personen die interesse hebben getoond en de uitleg per mail toegezonden hebben gekregen.

Wat doen we? Kennis delen. De ene deelnemer(ster) leert van de ander. Wie kennis heeft over de geneeskrachtige kant van planten kan dat op een middag delen met de anderen en op een ander moment leer jij dan weer meer over bijvoorbeeld de culinaire mogelijkheden van wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen van iemand anders.

Wie zegt... 'Ik weet niets...' is net zo welkom, want al doende leren we en de sfeer is heel gezellig, het zijn waardevolle uurtjes, minimaal zes middagen per jaar per groep. We kunnen vertellen dat al tweemaal een aantal dames uit Limburg naar de groep in Exmorra bij Makkum (Fr.) zijn geweest en in september komen zij vermoedelijk weer en er komen nog twee anderen ook uit Limburg.

Dat doe je niet als het niet waardevol en supergezellig is. Toch? Een andere deelneemster, wonend in Haarlem, bezoekt de groep in Alkmaar die elke maand draait en de groep in Nederweert (noordelijk Limburg) zesmaal per jaar. Dat onderneem je ook niet vrijwillig als er niets aan is.

Kokkerellen, tuinieren, geneeskrachtige en eetbare planten, natuurlijke producten... de onderwerpen zijn divers. Het enige dat we stellen is... zij moeten passen binnen Project7-blad.

Lezingen over economie, geld of informatie verstrekken over de andere rol van de farmacie wereldwijd horen elders thuis, bij onze tak 'Gezond Verstand Lezingen'.

Wil je vrijblijvend op de hoogte blijven van wat er steeds binnen deze groepen op de agenda staat?

Mail Anneke:

Anneke@project7-blad.nl

Wil je vrijblijvend informatie ontvangen om te begrijpen wat je als eventuele gastvrouw of gastheer voor rol hebt?

Mail Marja en deze informatie mag je delen met wie je maar wilt.

Marja.studiegroepen@project7-blad.nl

Een zilte middag op de GVL-locatie Winsum...

Donderdag 30 juni stond een middag naar de kwelders op de agenda met de locatie in Winsum, boven de stad Groningen, vallend onder de Gezond Verstand Lezingen.

Jolanda Roggeveld is al vijf jaar locatiehoudster; dit lustrum is afgelopen voorjaar stilzwijgend voorbij gegaan, simpel omdat niemand hierbij stil heeft gestaan.

Met Jolanda hebben we in de afgelopen jaren verschillende extra activiteiten georganiseerd en we gingen dan ook voor de derde keer richting het Wad. De laatste keer was eind juni twee jaar geleden, de tijd vliegt en zo gebeurt het dan ook dat een vijf jarig meedraaien onopgemerkt voorbij gaat.

Jolanda heeft het altijd megadruk. Ja, zul je denken, dat geldt voor ons ook, maar als je een biologisch melkbedrijf aan huis hebt, met sinds een paar jaar een eigen kaasmakerij, je staat op diverse markten en dit alles naast een gezin met opgroeiende kinderen, een hond met puppy's, kortom...



Jolanda heeft het druk maar ziet ook kansen om dergelijke middagen te plannen, gewoon omdat het leuk is en je op een andere manier met belangstellenden in contact bent.

Jolanda is getrouwd met Martin Wiersema.

Wie de website van Kleikracht, de naam van het bedrijf, bezoekt treft de volgende tekst aan bij: Wie zijn wij?

De drijvende kracht achter Kleikracht...

Martin Wiersema

Getrouwd met Jolanda Roggeveld, vader van Elte, Geuko en Hannelore. Boerenzoon, voorheen geboerd op een bedrijf in Godlinze.

Sinds januari 2008 boer en eigenaar van het bedrijf 'Kleikracht' aan de Schilligeham 3 in Winsum. Sinds 1990 ervaring opgedaan in de biologische landbouw.

Bestuurlijk actief binnen LTO

Jolanda Roggeveld

Getrouwd met Martin Wiersema, moeder van Elte, Geuko en Hannelore.

Werkzaam geweest in de reguliere zorg als verpleegkundige. Jolanda werkt nu als natuurgeneeskundige, met name in adviserende en voorlichtende rol in boerderijwinkel Kleikracht.

Het is dus altijd druk in en rond de boerderij die behoorlijk afgelegen ligt. De eerste keer toen ik deze locatie bezocht vroeg ik mij dan ook werkelijk af waar ik belandde.

Ben je bij de stad Groningen en je ziet de afslag naar Winsum dan valt het aantal kilometers wel mee; maar je maakt kennis met de werkelijkheid door de binnenwegen, drempels en flitspalen ;-).

Uiteindelijk kom je uit bij Winsum, in een mooi Groninger landschap, werkelijk een prachtig stukje Nederland waar je gevoelsmatig een beetje teruggaat in de tijd.

De slingerende doodlopende landweg voert je naar de statige Groninger boerderij waar het bruist van de activiteiten.

Een locatie waar ik graag kom en naast onze 'tochten naar de kwelders' hebben we ook eens een jaar



meegedaan tijdens de open dagen in juni waarbij biologische bedrijven zichzelf presenteren.

Mijn inbreng was toen: twee dagen een aantal lezingen verzorgen; toen nog in de waarschuwendende modus rond vaccins en andere ongezonde invloeden.

Maar dit veranderde toen eetbare planten in beeld kwamen.

Jolanda haakte hier meteen op in en zo gebeurde het dat we op donderdagmiddag 30 juni 2016 na de koffie of thee met een groep naar Kloosterburen afreisden. We reden in enkele auto's achter elkaar aan en we hadden hardop gezegd dat het weer mee ging werken.

Op weg naar Winsum mocht ik de ruitenwissers gebruiken maar toen we richting Kloosterburen reden zagen we de bewolking breken en aan het begin van ons bezoek daar stonden wij stil bij een prachtig stukje natuur, begroeid met allerlei bloemen en andere eetbare groenten en de zon was erbij.

Heerlijk spragend konden we genieten van al het moois en vertelde ik hoe je de 'echte kamille' kunt onderscheiden van de andere soorten, dat melde familie is van spinazie en we op de kwelders de spiesmelde zouden aantreffen, oftewel: deze groep herbergt vele soorten.

De zon erbij was van korte duur maar op de kwelders was dat niet erg want alle tinten groen en grijs kwamen zo wel heel mooi tot hun recht.



We hezen ons om hekken heen, dus eerst je ene been om de paal en dan de andere, niet naar beneden kijken, goed vasthouden; de andere optie was: er overheen klimmen. Drie hekken verder waren we allemaal ongeschonden aangekomen en was de weelde van prachtige gewassen bijna niet te overzien zo mooi en puur.

Een ongerept stuk natuur waar de mens geen invloed op heeft.

Witte koeien bekeken ons, want wie bekijkt nu wie? Deze witte dieren kleurden prachtig bij al het groen en de zilveren alsem. Een waar sprookje, daar leek het op.

Vogels lieten ons met hun geroep de juiste kant oplopen,

niet richting de nesten met eieren.

We keken uit waar we liepen en genoten met elkaar.

Er werd wat geogst, wat zeekraal, lamsoor, oftewel zeeaster, spiesmelde en gewone zoutmelde.

En daar kwam het water weer naar beneden en besloten we dat het in de winkel in Winsum heel behaaglijk was en we trotseerden allemaal weer de drie hekken en kwamen heelhuids weer op de locatie in Winsum waar de thee of rode wijn met blokjes kaas op ons wachtte.

De gesprekken verliepen geanimeerd, de inductiekookplaat en magnetron gingen in de gesprekken af via de zijdeur en Jolanda ging de maaltijd voorbereiden.

De aanwezigen kregen de zilte groente, uien en champignons aangereikt om te snijden en al snel verspreidden zich heerlijke geuren door de gezellige ruimte.

Ondertussen gingen de gesprekken door, iedereen zocht een boekje uit, uit de serie die ik heb geschreven want dit was bij de prijs van het arrangement inbegrepen.



Het was gezellig, de maaltijd was heerlijk en wie wilde kon nog koffie of thee drinken en daarna gingen we weer huiswaarts.

Maar... volgend jaar in de zomer plannen we met locatie Winsum weer een middag en laten we ons weer verwennen met een heerlijke maaltijd, simpel doch voedzaam en gemakkelijk te maken.

Ook met andere groente dan geplukt op de kwelders. Hieronder de ingrediënten en Jolanda dank voor je gastvrijheid en graag tot een volgende activiteit! Onze vriendschap bestaat ook langer dan vijf jaar en we zijn nog lang niet uitgewerkt samen!



Pasta à la Jolanda...

Op tafel kwamen diverse pastasoorten: bloemspaghetti, bruine rijst pasta, en tricolore schelpjes.

De ingrediënten van de groentesaus waren: uien, knoflook, champignons, zilte groentes, citroensap plus citroenrasp, crème fraîche, slagroom, peper en zout.

Extra noot van Anneke:

Begin met een vet dat je kunt gebruiken om in de bakken of braden, bijvoorbeeld: roomboter, kokosvet of ghee.

De verhoudingen bepaal jezelf, alles gaat op de gok.

Onze voorouders uit zeer vroegere tijden plukten, verzamelden en bereidden...

Zij hadden geen weegschalen, luxe pannen en ander keukengerei waar wij nu wel over beschikken.

Zij gebruikten de natuur, zij waren inventief, de huidige mens mailt al met de vraag... "Hoeveel heb je exact in dat gerecht verwerkt?"

Geen idee! Leef je uit en zo ontstaan de lekkerste recepten met dat wat om je heen groeit en dat wat je voorhanden hebt in je kruidenkastje.



Wij hebben genoten! ☺

Wie ook naar het zeekraal en de andere zilte gewassen wil om die avond dit gerecht thuis te kunnen serveren nodig ik uit op zondagmiddag 7 augustus met mij in de kop van Noord-Holland naar een gemakkelijk toegankelijk gebied te gaan.

Daar zal ik je van alles aanwijzen en erover vertellen.

Wie zich per mail opgeeft krijgt het adres waar we verzamelen.

Anneke Bleeker



WANDELEN MET ANNEKE

www.project7-blad.nl

7 AUGUSTUS 2016

WANDELING

**Langs eetbare 'wilde'
planten, bloemen en
kruiden bij STROE (N-H)**

Anneke Bleeker

Anneke wandelt met jou langs allerlei eetbare 'wilde' (zilte) gewassen en vertelt hierover.

Zij deelt veel tips, wetenswaardigheden en ook recepten. Wandel door de natuurlijke saladebar die de natuur ons aanreikt.

Wie in het verleden al eens mee is geweest zal verrast zijn dat er steeds van alles is wat je nog niet weet, omdat de natuur nu eenmaal niet stil staat en elke seizoen, elk moment, een ander gezicht laat zien.

Locatie *Opgeven verplicht! Je krijgt per e-mail enkele dagen voor de wandeling de locatie gemeld!*

Aanvang 14.00 uur, verzamelen vanaf 13.30 uur

Deelname € 10,00

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



WANDELEN MET ANNEKE

www.project7-blad.nl

23 juli 2016

WANDELING

**Langs eetbare 'wilde'
planten, bloemen en
kruiden in RIJS (Friesland)**

Anneke Bleeker

Anneke wandelt met jou langs allerlei eetbare 'wilde' gewassen en vertelt hierover.

Zij deelt veel tips, wetenswaardigheden en ook recepten. Wandel door de natuurlijke saladebar die de natuur ons aanreikt.

Wie in het verleden al eens mee is geweest zal verrast zijn dat er steeds van alles is wat je nog niet weet, omdat de natuur nu eenmaal niet stil staat en elke seizoen, elk moment, een ander gezicht laat zien.

Locatie **Opgeven verplicht! Je krijgt per e-mail enkele dagen voor de wandeling de locatie gemeld!**

Aanvang 14.00 uur, welkom vanaf 13.30 uur

Deelname € 15,00. Dit bedrag is inclusief een boekje uit de 'Nooit geweten...'-serie of een set A5-ansichtkaarten en een kop koffie of thee met iets lekkers erbij als afsluiting bij Restaurant *Eigen Wies* in Rijs.

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

Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Aad Orgelist, Ellen Vader, Eveline van Dongen, John Breukels, Tanja Stevens

Foto's: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker, Aad Orgelist, Uitgeverij Aspect, Ellen Vader/VaccinVrij.nl, Eveline van Dongen, John Breukels, Leeuwarder Courant

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

Mail naar: Ellen@project7-blad.nl

Interesse in starten GVL-locatie:
(Annette Ochse)

Mail naar: Annette@project7-blad.nl

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

Mail naar: Frank@project7-blad.nl

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

Mail naar: NieuwsbriefGVL@project7-blad.nl

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

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

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

Mail naar: Anneke@project7-blad.nl

Starten Studiegroep Project 7-blad
(Marja Frederiks)

Mail naar: Marja.studiegroepen@project7-blad.nl

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

Mail naar: marja.nieuwsbrief@project7-blad.nl

