



Gezond Verstand Lezingen

Eerste jaargang, nummer 20
AUGUSTUS 2016

Inhoud:

Pagina	1	: Kopfoto en inhoudsopgave
Pagina	2	: Van de redactie
Pagina	2	: Zomerse activiteiten met creatief tuinieren... - Anneke Bleeker
Pagina	5	: Column Ellen Vader – Over de grens
Pagina	7	: Posters activiteiten
Pagina	7	: Locatiebijdrage Assen – Nanke Cornelissen
Pagina	8	: Speciale aanbieding ‘Creatief tuinieren’... - Anneke Bleeker
Pagina	12	: Maak in de hand een bosje voor een mooi resultaat in een smalle karaf...
Pagina	13	: Wijntje met peperig ondertoontje...
Pagina	14	: Wandelen langs eetbare planten tegen aantrekkelijk aanbod...
Pagina	15	: Colofon

Van de redactie

Zomer 2016. Het weer is uiteindelijk toch echt zomers geworden. De temperaturen zijn lekker en, door het vele water in het voorjaar is, de wereld mooi groen. Alles bloeit, insecten hebben het goed en voor wildplukkers is het een waar feest.

De nieuwsbrieven komen met een lagere frequentie, zoals u gemerkt zult hebben. Vanaf eind augustus gaat alles weer naar een normaal ritme en in september zullen de lezingen weer opstarten. Kijk alvast even naar de agenda's voor de komende maanden.

Deze nieuwsbrief gaat Ellen Vader over de grens. Nanke Cornelissen heeft nog een mooie bijdrage over de lezing van Rineke v.d. Berg, in mei van dit jaar bij locatie Assen.

Anneke laat zich, uiteraard, niet onbetuigd en heeft een speciale aanbieding en weet verder niet alleen water op smaak te brengen, maar ook wijn.

Veel leesplezier!



Agenada lezingen:

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

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

Zomerse activiteiten met creatief tuinieren...

Zomer 2016... Wie je ook spreekt, we ervaren het tot nu toe allemaal als een 'aparte zomer'.

Regen, zon, het is niet koud, de groente groeit niet zoals vorig jaar, een overdaad aan slakken in het noorden, maar ook in het zuiden hoor je deze geluiden.

Maar wie zegt dat het apart is?



Ons land heeft ook een drietal ijstijden ervaren; sterker nog: Gaasterland, waar wij wonen, is gevormd in de voorlaatste ijstijd, Saalien genaamd; deze periode duurde van ongeveer 210.000 tot 150.000 jaar geleden. We maken allemaal maar een heel klein stukje bewust mee maar er zijn altijd veranderingen en als we naar de wereldkaart kijken zagen werelddelen er ooit anders uit, zaten bepaalde delen aan elkaar. Ook dat is niet van de ene op de andere dag 'zomaar veranderd', met andere woorden: alles is altijd en overal in beweging en de natuur past zich aan, aan de omstandigheden.



O ja, muggen... om dol van te worden en ik schijn heerlijk te zijn. Deze eer zie ik graag aan mijn deur voorbijgaan maar ook daar ben ik de enige niet in. Schrale troost, maar ook wat dat betreft zie je veranderingen als wij terugdenken aan de jaren toen we nog zomers hadden met blauwe lichten, de koeien overal in de wei stonden, ik bossen wilde bloemen plukte en verrukt was over de tuin van mijn opa en oma.

Tuinieren, creatief tuinieren, daar houden we ons graag mee bezig en verderop in deze nieuwsbrief kun je lezen hoe je aan de informatie kunt komen en wat we daar nog meer bij hebben bedacht. Maar tuinieren, daarin zijn wij ook voor ons gevoel 180 graden in omgedraaid.

Toen wij in 1986 onze eerste tuin zelf konden indelen zoals wij dat wilden stond één ding als een paal boven water: er moest gespit worden. Twee steken diep, want zo deden onze beide opa's dat ook in het verleden en zo hoorde dat nu eenmaal.

Dit was één van de activiteiten die als een rode draad door ons tuinieren liep in de eerste jaren, maar ook de jaren daarna.

Wilde groenten en kruiden, door de meesten onder ons als 'onkruid' bestempeld, lieten wij beslist niet toe in onze tuinen, want ondanks een paar verhuizingen bleven bepaalde activiteiten leven en voerden wij deze steeds weer uit.

En nu?

Een paar brandnetels staan te bloeien, de paardenbloem mag hier en daar opduiken, de daslook en het zevenblad heb ik bewust geplant, de brandnetels overigens ook, het hondsdraf maakt een mooi groen tapijt en evengoed zie je heel veel bloemen die voor velen ogen als 'normale' tuinplanten.

Een combinatie dus. Onze werkzaamheden zijn ook drastisch veranderd; we zijn dus echt 180 graden omgedraaid als we terugdenken.

Heerlijk, want het kost je je rug niet meer... spitten is er niet meer bij.

De wormen en andere levende wezentjes mogen voor ons de arbeid verrichten en het resultaat is een vruchtbaar grondje.

Onder de aangelegde paden van grit hebben we eerst karton gelegd, dit in navolging van wat men bij Permacultuur uitvoert. Karton op de aarde



verstikt wat je niet meer wilt en er ontstaat op natuurlijke wijze een mulch.

Om een lang tuinverhaal in te korten: we kunnen niet zeggen dat we 100% volgens de leer van Permacultuur tuinieren maar toch zie je in onze tuin heel veel elementen terug die we met plezier zo uitvoeren.

Je doet wat bij je past, waar jij je prettig bij voelt en wat binnen je vermogen ligt, oftewel: wie bepaalt de regels?

Vroeger maakte ik wel mijn 'eigen' regels; ik maakte graag een tuin netjes op kleur, in diverse tinten en toen voelde dat niet als dat je dan veel planten weigert, maar dat is wel een feit.

Ga op kleur werken, bijvoorbeeld in de geel, oranje, wit, blauw, paars en groen tinten.

Dan kunnen alle roze en rode kleuren en andere nuances niet in de tuin.

Daarmee zorg je ook dat je eetbare assortiment niet compleet is; wij wilden ook nog eens voor 90% een eetbare tuin creëren.

Bepaalde planten zijn niet eetbaar maar gewoon mooi

en het oog wil ook gevoed worden maar het overgrote deel is wel eetbaar.

Ga je dan kieskeurig op kleur werken mis je veel.



Creatief tuinieren...

We lanceerden de tweede presentatie na *'Wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen...* en we kunnen zeggen: met groot succes.

Tot en met 31 juli was deze in de aanbieding.

We hebben besloten hier nog twee weken aan vast te knopen omdat niet iedereen op tijd deze actie heeft gelezen en gezien het aantal personen dat al enthousiast heeft gereageerd komen we graag nog meer belangstellenden tegemoet.

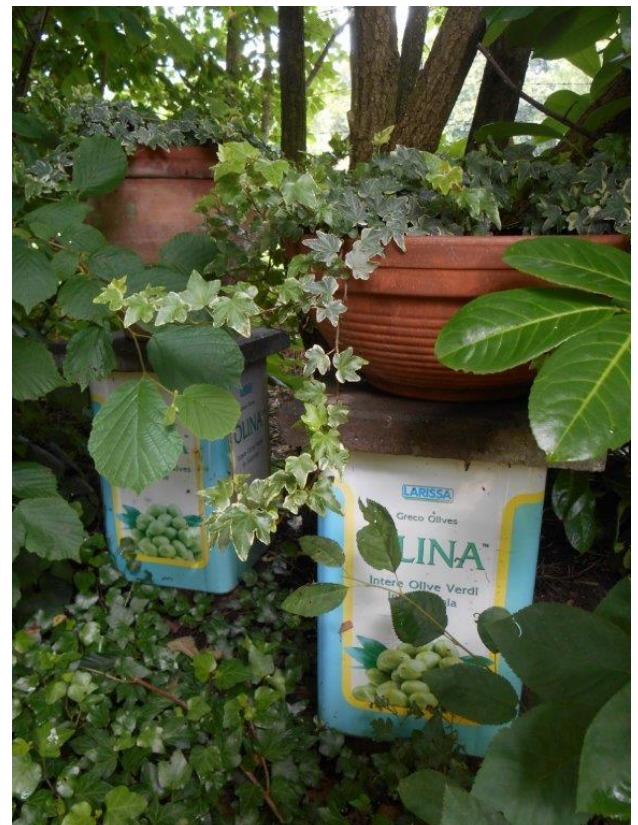
We weten in elk geval dat we op de juiste weg lopen met deze samengestelde presentaties, volop gevuld met foto's, voorbeelden en teksten.

De tekst kun je apart uitdraaien en in een map stoppen als je dat wilt en de foto's geven een duidelijk beeld, een uitleg in beeld, een resultaat, kortom we menen een zo compleet mogelijke presentatie te hebben samengesteld.

Als slot hebben we heel veel foto's van onze eigen tuin toegevoegd waarin de details van onderwerpen die eerder behandeld werden terug te vinden zijn, oftewel: deze zijn geïntegreerd in het geheel.

In een jaar tijd is alles ontstaan. Eind maart 2015 zijn we begonnen nadat we verhuisd waren.

Onze tuin was een stuk grasland en daarop zijn we gestart. Diverse technieken werden toegepast om alles op foto te kunnen vastleggen; zo zijn we eigenlijk op een rare manier aan de tuin begonnen.



Er stond van alles bij elkaar en door elkaar maar we oogstten groenten dat het een lieve lust was en alles wat we hadden geplant tierde meteen weelderig.

We gingen gestaag verder en afgelopen voorjaar konden we diverse objecten opruimen. Een vierkantemeterbak mocht wijken. Twee waren genoeg en deze vulden we met aardbeien. Andere decoraties en creaties kregen een eigen plek en wij konden nu meer gaan uitvoeren wat we zelf wilden.

We lieten ons wel leiden door bepaalde dingen die we al hadden en gewoon in de tuin verwerkten, oftewel: alle ideeën en toepassingen zijn simpel na te bootsen en we hopen velen te inspireren na een jaar tuinieren net zo voldaan te zijn.

Maar... volgend jaar zal de tuin weer anders zien want deze blijft altijd in beweging.

Wat het ene jaar uitbundig groeit en bloeit kan een ander jaar tegenvallen.

Een plant die iel tussen de rest staat kan opeens pontificaal overheersen, oftewel: we laten ons lekker verrassen wat er zoal gaat gebeuren.

Het is net als met de natuur in het groot... niets is voorspelbaar en alles heeft verbinding met elkaar!

Veel leesplezier met deze zomerse nieuwsbrief.

Anneke

Gaasterland, 30 juli 2016

Column Ellen Vader

Over de grens...

Het paradepaardje van België, de Farmasector, met juichende slogans (overgenomen tekst van koepelorganisatie Pharma.be). Hiermee wordt duidelijk in welke mate België in de greep van de farmaceutische industrie verwickeld is – waarom ouders zo weinig keus hebben – waarom er zo bitter weinig info op vaccinatiegebied te vinden is:

- 200+ farmabedrijven
- Een uniek ecosysteem van multinationals, biotechbedrijven en gespecialiseerde kmo's
- Nauwe samenwerking met universiteiten en onderzoekscentra
- Leiderschap in klinische proeven : nummer 1 in Europa en wereldwijd nummer 2 (op basis van aantal klinische proeven per inwoner)
- Een unieke geostrategische locatie: troef voor de distributieactiviteiten in Europa
- België is de wereldleider wat betreft vaccinologie. Zeven biofarmaceutische bedrijven, lid van pharma.be, zijn actief in de vaccinatiesector. Samen stellen zij 50 vaccins ter beschikking en voeren zij in ons land klinische studies uit.
- Bovendien zijn meerdere leden van het FAGG (Federaal Agentschap voor Geneesmiddelen en Gezondheidsproducten) erkend als internationale experts in vaccinologie en bekleden zij een sleutelpositie bij het EMA (European Medicines Agency).



→ België ontpopt zich steeds meer tot één van de belangrijkste biofarmaceutische hubs van Europa, en neemt 15 procent van de totale export van Europese biofarmaceutica voor zijn rekening.

Alleen het poliovaccin is verplicht in België, maar crèches EISEN wel dat baby's/peuters worden ingeënt tegen 8 ziekten (dktp-hib-hep.b-pneu-rotavirus)? Zo niet, dan krijgen ouders 'rode strafpunten' en wordt de deur gesloten. Nu schijnt Vlaanderen hier wat coulanter mee om te gaan, maar kinderopvangplekken in Brussel en Wallonië hebben dit al geruime tijd als norm verheven.

Kind thuishouden en baan opzeggen is dan de enige optie. Niet zo simpel vandaag de dag met al die werkende ouders. De meesten hebben er bovendien geen idee van dat er ook een andere kant aan het vaccineren is, en gaan er zonder meer en klakkeloos van uit dat de overheid het beste met hen voorheeft. Informatie bijvoorbeeld over het aantal en soort bijwerkingen, wordt hen dan ook (bewust) onthouden. Voorbeeldje hiervan is de vaccinatiegraad van het hpv-vaccin (baarmoederhalskanker), met maar liefst 85% het hoogste percentage in Europa (55% in Ndl – amper 18% in Frankrijk)...

In België is het al een tijdje in zwang om zwangeren en hun omgeving te vaccineren onder het mom van een 'kinkhoestprikje', zonder er dan bij te vermelden dat het hier altijd om een combivaccin gaat (difterie en tetanus worden er 'gratis' bijgeleverd). De overheid liet weten dat er door de gynaecoloog/vroedvrouw/huisarts altijd een folder met uitgebreide informatie aan de ouders wordt gegeven. In de praktijk blijkt dit niet waar te zijn... Het standpunt over het vaccinatiebeleid van het consultatiebureau Kind en Gezin is meer dan veelzeggend - in cursief hun (schriftelijke) reactie op enkele vragen:

- 1) *'Kind en Gezin erkent mogelijke schade niet'*. De overheid schermt informatie over soort en aantal bijwerkingen hermetisch af (niet toegankelijk voor burgers) en artsen zullen zich niet informeren bij het FAGG (equivalent van Lareb in Ndl) waar de meldingen binnenkomen, dus 'niet bestaand'.
- 2) *'Vaccins zijn veilig'*. Tja, in Nederland komen er per jaar een paar duizend meldingen binnen van bijwerkingen na vaccinatie, waarvan zo'n honderdtal als ernstig wordt beschouwd, plus gemiddeld 4-10 overlijdens (ook per jaar). Gezien het ontbreken van info in België, zal het toch niet zo zijn dat er vlak over de grens géén bijwerkingen bekend zijn en vaccins daar opeens wél 100% veilig zouden zijn.
- 3) *'Kind en Gezin is geheel pro-vaccin en wordt gesponsord'*. Dit geldt voor de meeste, zo niet alle, gezondheidsinstanties wereldwijd (de lobby heeft de grootste vinger in de farmapap).
- 4) *'Deze ziekten kwamen vroeger frequent voor maar zijn sinds de introductie van vaccins sterk afgenomen'*. Is dat zo? Nadenkertje: in 1980 (meer dan 35 jaar geleden dus) werd er in België één geval van difterie, drie gevallen van kinkhoest en vier gevallen van tetanus genoteerd (bron WHO).

België, onze zuiderburen waar men de burger graag onwetend, onkundig en braaf houdt...

© Ellen Vader

Meer informatie over vaccineren: <http://www.vaccinvrij.nl/>

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

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



WANDELEN MET ANNEKE
www.project7-blad.nl

4 augustus 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



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

18 augustus 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

Locatiebijdrage Assen

Zondag 8 mei – de lezing 'Gif in onze Cosmetics? Door Rineke v/d Berg

Zondag 8 mei, Moederdag en een warme dag maar ook een speciale dag voor Rineke zelf, vandaar dat we deze dag hebben gekozen.

Deze dag is het precies 2 jaar geleden dat zij een taakstraf heeft ontvangen voor het gebruik van zwarte zalf e.d. Deze dag was dus de laatste dag van de taakstraf en dit voelde voor Rineke als bevrijdingsdag.

Daarom had zij voor iedere bezoeker een kado meegenomen, het boek:

INARA, Geschenk uit de Hemel.

Maar dat was nog niet alles, voordat ze met de lezing zou beginnen heeft zij eerst een kort stukje over zichzelf verteld en daarna kreeg iedere bezoeker, want het waren nu alleen maar dames op de lezing, het boek persoonlijk overhandigd en schreef zij voorin het boek iets persoonlijks en haar handtekening! Wat een mooi geschenk.

'Gif in onze Cosmetics? Het was een zeer interessant onderwerp want er zitten veel gifstoffen in de make up, huid crèmes e.d. , zoals o.a.



Formaldehyde, wat ook in vaccins zit. Het is een conserveermiddel en is in Europa eigenlijk verboden maar zit nog wel in Cosmetics.

Er kwam van alles voorbij, bijv. TENALADY wat veel wordt gebruikt door dames die de urine niet meer goed kunnen ophouden, wat daar in zit ontspant dus je krijgt nog meer last van urine lekkage.

MULTIVITAMINES: is schieten op een mug met hagel.

Je hartslag zegt wat goed voor je is, de VAS methode, = iets met je vinger aanraken en dan je hartslag voelen. Bij het testen van eventuele tekorten en om te onderzoeken waar het lichaam wel of niet bij gebaat is. Lever, parabenen, zweet, slowcooking, Aleppo zeep etc.etc. van alles kwam voorbij!!

Parkinson: = dopamine tekort, deze mensen iedere dag masseren, dan wordt er weer dopamine aangemaakt, dit zit in je hersenen, daarnaast 4 eetlepels kokosolie per dag innemen.

Tijdens de pauze kwam Rineke bij iedere bezoekerster even langs met een doosje vol met mooie zakjes waar 3 soorten steentjes inzaten, o.a. rozenkwarts, en bergkristal! dit was het kado van de maand mei. Wat een verwennerij voor de bezoekersters. Ook hadden Rineke en haar man Piet nog van alles meegenomen om te verkopen, waaronder Aleppo zeep, Vit. B12, speciale tandpoeder, flessen Deeside water uit Schotland en nog veel meer. Er werd flink ingekocht. Dit was een dag om niet meer te vergeten, niet voor mij maar ook niet voor de bezoekersters.

Chapeau Rineke, TOP!!

Nanke Cornelissen

Speciale aanbieding 'Creatief tuinieren'...

Na eerst met groot succes 'Wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen... te hebben gelanceerd, konden wij afgelopen week iedereen van dienst zijn met de link om 'Creatief tuinieren' te downloaden.



Met plezier hebben wij eraan gewerkt om alles in orde te krijgen en via deze weg aan te bieden, gesteund door de grote aantallen leuke mailtjes na de eerste presentatie.

Sterker nog: ik kreeg een mailtje van iemand die mij vertelde nog een bedragje extra over te maken, ruim meer dan de aanschafprijs, omdat hij van mening was dat dit het waard was.

Kijk... alleen van deze gedachte werden wij al blij, dan blijkt dat je niet voor niets vele uren hebt geïnvesteerd in datgene wat je levert.

De eerste presentatie bestaat uit vier delen foto's met recepten van heel veel planten die je kunt tegenkomen in en rond het bos, in en rond de weilanden, in de berm, kortom: gewoon om ons heen. De ene plant zal wel in jouw omgeving groeien en de andere niet maar het overgrote deel vinden we overal in heel Nederland, in België en Duitsland.

De daslook komt incidenteel voor, maar is wel behandeld want in sommige gebieden struikel je er bijna over in het voorjaar. Om een voorbeeld te noemen van een plant die nu net niet overall voorkomt, maar dan nog kun je deze in de tuin planten.

De reacties zijn werkelijk lovend en honderden personen hebben we mogen voorzien tot nu toe met deze informatie.

Naast de vier delen met heel veel foto's zijn er twee delen tekst die je kunt printen en in een map stoppen. Teksten over de planten, de recepten uitgewerkt en heel veel algemene belangrijke onderwerpen zoals de goede vetten, etc.

Dan nu 'Creatief tuinieren'...

Dit project heeft ongeveer 16 maanden in beslag genomen.

Hiermee ben ikzelf eind maart 2015 serieus gestart toen we na onze verhuizing het gras wat op dat moment 'onze tuin' was wilden veranderen in een tuin.

Dit was een prachtige gelegenheid allemaal verschillende technieken uit te voeren dus we kochten drie vierkantemeterbakken, gingen aan de slag met drie verschillende grondmengsels in deze bakken, we kochten stapels terracottapotten en aten die zomer heel veel groente van eigen teelt.

De tuin ontstond onder onze handen maar aangepast aan het project waar ik heel actief mee aan de slag ging tussen alle andere bedrijven, hindernissen, leuke activiteiten en de rest door.

Regelmatig stonden er ook bloemen op tafel, binnen en in onze buitenkeuken, ook weer uit eigen tuin en op verschillende manieren gepresenteerd om ideetjes door te geven.

Tips hoe je kruiden voor thee kunt presenteren, kortom de ene vierkantemeterbak was eerst



een theetuintje en toen daar voldoende foto's van waren gingen die planten de tuin in en werd het courgette bak.

En zo rommelden we maar door totdat we heel veel verschillende facetten hadden belicht.

Tegen Frank zei ik op gezette tijd... 'ik heb een idee', wie mij langer kent schiet nu in de lach, ja ik weet het, dit soort uitspraken kunnen bizarre gevolgen hebben maar in het afgelopen jaar in de tuin bleef het

aardig binnen de perken om in tuinspreektaal te blijven.

Zo maakte Frank voor mij stellingen van bollenbakken, een tafeltje met stenen als blad, oude stoelen moesten plantenstoelen worden dus zaag, hamer en boor moesten erbij komen en samen gingen we aan de slag.

Een insectenhotel, ook leuk om te presenteren maar dan wel zelfgemaakt. Een wijnrek van Ikea waar een



fles wijn met de dop dicht toch in had liggen lekken moest eraan geloven.

Een rek van blank hout met rode vlekken daar ben ik in huis snel op uitgekeken maar in de tuin als insectenhotel doet dit rek prima dienst.

Het rek schilderen zag ik niet als oplossing, ik en schilderen is geen gelukkige combinatie.

Ben te precies en dan verpest ik juist wat ik zo netjes wil maken. En om nu Frank ook nog te vragen een wijnrek te schilderen ;-) soms zijn er grenzen, zelfs in huize Bleeker ☺.

We laten in fases zien hoe we dit maakten. Gezond vogelvoer, een leuk winters klusje om te maken maar na een dag noeste arbeid kan een 'patatje met' heerlijk zijn en waar smaakt dit beter dan zelf gemaakt gewoon thuis heerlijk buiten?

We maakten terracotta torens en deze werden beplant en in de presentatie laten we exact zien hoe we dit aanpakten.

Kortom al deze informatie is uitvoerbaar door jongeren en 'ouderen', leuk voor scholen waar men de natuur dichtbij het kind wil halen en voor iedereen die al langer denkt... gezien de huidige tijd, het gebruik van pesticiden, het feit dat we onze eigen groente moeten telen, is dit een prachtige kans om op eenvoudige wijze snel resultaten te boeken.

Ook als je over een balkon beschikt en geen enorme tuin hebt.

Overigens, wij wekken de suggestie dat wij over een megatuin beschikken, maar dat is niet onze bedoeling en ook helemaal niet waar.

Wat wel waar is dat we in no-time heel veel verschillende resultaten hebben gepresenteerd en nu een jaar later alles hebben geïntegreerd in de tuin die nu naar ons zin is maar altijd in beweging zal blijven.

Want toen het weer maart werd zijn we anders aan de slag gegaan.

Een vierkantemeterbak mocht wijken, twee van de drie was genoeg, deze vulden we met aardbeiplanten wat we vorig najaar al hadden gedaan.

Het insectenhotel staat nu in de windsingel en we kijken er in die zin niet meer naar om, we laten de insecten hun gang gaan en het hoort nu bij onze tuin.

We gebruikten kruiden en andere decoratieve onderdelen die we anders in de schuur lieten staan (ook zelf geplaatst de schuur met overkapping en dit laatste noemen we onze 'buitenkeuken'), maar je kunt iets laten staan omdat je het gewoon in huis hebt, het in vroegere jaren een trendy iets was maar wat doe je er nu mee?

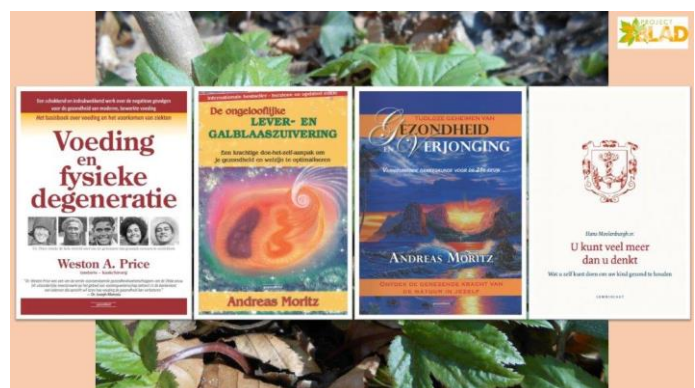
Wel, wij hebben wel wat ideetjes gedeeld in deze presentatie.

Hiermee kunnen we anderen wellicht weer op eigen ideeën brengen met hun eigen spullen in de schuur of op zolder.

De presentatie heeft een voorwoord, noem het aanbeveling, van een directeur van een basisschool.

Hiermee geven wij aan dat deze informatie voor iedereen een drive kan zijn om zelf aan de slag te gaan.

Ook wijzen we de weg naar heel veel boeken voor wie een onderwerp nog uitgebreider wil lezen,



uitvoeren.

Wij hebben in onze tuin heel veel invloeden van Permacultuur toegepast, we kunnen niet zeggen dat onze tuin 100% volgens de regels van Permacultuur is neergezet, we zijn op ons eigen gevoel aan de slag gegaan en hebben veel technieken verwerkt in combinatie met eigen ideeën.

Wij merken dat nu na anderhalf jaar het erf hier enigszins in balans begint te komen.

Als je ergens gaat wonen en dus inbreekt in de natuur dan ondervind je eerst weerstand van de omgeving, zoals van mieren en andere diertjes je die liever niet in huis ziet.

Wij ondervonden complete mierenplagen vorige zomer, de meikevers vlogen als raketten in het rond in de avond en zo gebeurde er wel meer waar we nu hele andere ervaringen mee hebben.

Als je geen pesticiden gebruikt, meegaat in de natuur met je denken, beplanten en handelen dan accepteren de eerdere bewoners je sneller. Natuurlijk zijn er wel mieren, die zijn overal, maar toch is alles anders.

De dieren 'werken nu mee' in onze tuin en zelfs een mol lieten wij gaan.

Waarom vechten tegen een mol? Elk dier is een schakel in het grote geheel en zolang het niet de spuigaten uitloopt en er al snel niets meer van te zien is zeggen wij... dankjewel meneer mol, je hebt geholpen een stuk grond luchtiger te maken.



We eindigen de foto presentatie met diverse 'watertjes met een smaakje' en een behoorlijk aantal foto's hoe onze tuin er in juli 2016 uitziet. Dit om te laten zien dat alles wat we afgelopen jaar hebben gedaan om tot deze presentatie te komen 100% is opgenomen, je in één jaar tijd

een complete tuin kunt presenteren, wat wij overigens voor de derde keer hebben gedaan. Tweemaal eerder 'flikten' we dit, de laatste keer in Bergen bij het laatste woon-winkelpand waar ik mijn bedrijf 'De Wingerd huis- en tuindecoraties' gevestigd had.

Helaas kwam het er niet van omdat wij daar stopten maar een bekend tuinblad in die tijd wilde het jaar daarop komen om een reportage te maken.

Als je ergens vertrekt gooien volgende eigenaren alles weer op de schop dus de tuin was al snel niet meer 'onze tuin', dus ook geen reportage in een blad.

Dus ja, wij hebben inmiddels in de loop der jaren enige ervaring opgedaan en daarom delen wij dat graag met een ieder die belangstelling heeft.

En... hoe leuk is het als je kinderen hebt om trots de eigen geteelde radijsjes, tomaatjes, sla, raapsteeltjes, spinazie of andere heerlijkheden op het eigen bord te presenteren?

Een bloemetje in een vaasje erbij en het feestje is compleet.

Kost weinig, groots resultaat.



Dat is waar wij naar streven: om een ieder met plezier naar de eigen oogsten te laten kijken. Deze presentatie kun je nu voor 10 euro aanschaffen (normaal straks 15 en op Cd 17,50) Hoe?

Stuur mij een mailtje en je krijgt de informatie, hoe de 10 euro over te maken en zodra dit staat bijgeschreven op de rekening dan krijg je van ons de link om alles te downloaden. Je krijgt naast de fotoserie, netjes uitgewerkt per hoofdstuk, een compleet boekwerk dat je kunt printen als je dat wilt. Je kunt meteen aan de slag en wij zouden het heel leuk vinden als we verslagjes en foto's gaan krijgen in de loop van de tijd om samen anderen te inspireren via onze nieuwsbrieven.

En wij?

Wij gaan aan de volgende serie beginnen. *Eetbare tuinplanten*, want dat zijn er ook heel veel. We overwegen zelfs deze in delen te gaan presenteren omdat het nog meer planten zijn dan in de eerste versie. We zijn zoet en van de straat, maar gezien de vele mooie reacties kan ik niet wachten om te starten 😊.



Anneke Bleeker

Anneke@project7-blad.nl

De aanbieding is geldig tot en met 15 augustus 2016 (10 euro 'Creatief tuinieren' - downloaden)

De eerste presentatie, *'Wilde' groenten, kruiden en eetbare bloemen...*, kost 20 euro (downloaden) en op Cd 25 euro).

Water met een smaakje...

Helemaal hip en trendy en o zo gemakkelijk uitvoerbaar.



Maak in de hand een bosje voor een mooi resultaat in een smalle karaf...

Maak in je hand een klein bosje en doe dit in zijn geheel in de karaf.

Op deze wijze kun je een smalle karaf gemakkelijk vullen zonder de kruiden erin te 'proppen'.

Het 'boeketje' bestond uit; dropplant, munt, citroenkruid en wilde marjolein (oregano).

Nog een tip... begin met de langste steel en kijk eerst of deze wel in zijn geheel in de karaf past.



Onderste bladeren verwijderen en eventueel beschadigde en lelijke blaadjes ook verwijderen.



Deze combinatie maakten wij op een middag en de karaf ging steeds in de koelkast. De dag erna konden we het water nog opdrinken en daarna ging het groen in de compostbak en wisten we de karaf goed af. Omspoelen met heet water en hij was klaar voor een volgend gebruik.

Anneke

Wijntje met peperig ondertoontje...



Doe eens gek... zo dacht ik ook! Fruit, in dit geval blauwe bessen, kersen ontpit en in stukjes gesneden, aardbei in stukjes gesneden, een rode peper in ringen gesneden, paar kleine takjes munt, bloemen en kleine bladeren van de Oost-Indische kers samen met witte wijn in de karaf gedaan.

Een half uurtje laten trekken en vervolgens in wijnglazen geschonken. Heel verrassend en zeker voor herhaling vatbaar volgens ons. Oost-Indische kers is ook peperig van smaak en samen met de rode peper ondersteunt dit elkaar. Het fruit en de wijn waren uiteraard biologisch en de munt en Oost-Indische kers uit eigen tuin geplukt.

Wie geen wijn wil gebruiken kan ook water, wel of niet bruisend, met bijvoorbeeld een scheutje vlierbloesemsiroop gebruiken.

Een soort Sangria maar dan anders... zo reageerde iemand op mijn facebook bij dit recept.

Mooi omschreven!

Anneke



Wandelen langs eetbare planten tegen aantrekkelijk aanbod...

Hoe?

Lees hieronder!

We hebben vier datums op de agenda geplaatst, twee middagen in september en twee in oktober.

Voor degenen die de nieuwe presentatie 'Creatief tuinieren' inmiddels hebben aangeschaft en voor degenen die dit vanaf nu gaan doen geldt een zeer aantrekkelijk aanbod:

Op 8 september, 21 september, 1 oktober en op 9 oktober 2016 kun je meewandelen tegen een zeer speciaal tarief: **€ 7,50**. (alles inclusief).

Wandelen klinkt over het algemeen iets 'te', want we staan heel veel stil bij alles wat we tegenkomen en wat eetbaar is. Deze middag sluiten we af bij Restaurant 'Eigen Wies' in Rijs, met één keer koffie of thee naar keuze en door hen zelf gebakken appeltaart.

Wie de presentatie heeft aangeschaft krijgt de informatie over deze middagen en kan zich daarna per mail opgeven.

Je mag hiervoor ook familieleden, bekenden en anderen als introducee meenemen. Vooraf wel even aanmelden. Graag ook aangeven met hoeveel personen je komt (in verband met de appeltaart).

Dit is wellicht een mooie gelegenheid met meerderen, denk aan vriendinnen, zussen/schoonzussen, collega's en andere gezelschappen samen een middag uit te gaan.

De nieuwe presentatie kost tot 15 augustus 10 euro en als je wilt kun je daarna voor € 7,50 een middag invullen.

Aanmelden om de presentatie aan te schaffen: Anneke@project7-blad.nl

Je krijgt dan een link toegezonden om deze via We Transfer te downloaden.

Daarna krijg je de mail over de wandelingen en kun je bij belangstelling een middag reserveren.



Colofon:

Redactie: Wim en Ellen Pet

Teksten: Anneke Bleeker, Ellen Vader, Nanke Cornelissen

Foto's: Wim en Ellen Pet, Anneke Bleeker, Ellen Vader/Vaccinvrij.nl, Nanke Cornelissen, Rineke v/d Berg

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

