

Het is oranje en je kunt het eten...

Oranje, fris, helder, kruidige geur en ook nog eetbaar... De goudsbloem, een bloem die tot de verbeelding van velen spreekt; dan weer gehaat en dan weer geliefd! Goudsbloemen, mij doen zij denken aan de tuin, vroeger bij opa en oma. Hieraan terugdenkend ruik ik in gedachte de geur nog en de uitgebloeide bloemen kwamen op mij, toen ik klein was, 'eng' over. Van die weerhaakjes om te zien, daar moest ik eigenlijk niets van hebben.

Calendula officinalis is zijn zondagse naam en dit geeft aan dat deze plant geneeskrachtig is.

Officinalis staat garant voor deze kwaliteit en dit is weer terug te vinden in de diverse zalven.

De vraag is echter wel of deze zalven en mogelijk ook crèmes allemaal goed zijn in verband met mogelijke toegevoegde stoffen. Alles wat je opsmeert moet je kunnen eten, dus kijk altijd naar de toegevoegde stoffen. Onze huid is ons grootste orgaan en neemt alles snel op, waardoor ons hele systeem wordt belast wanneer de ingrediënten van een crème of zalf niet correct blijken te zijn; de lever heeft dan een probleem om alles weer af te voeren.

Een overmatige toevoer van giftige stoffen kan leiden tot obesitas; gif wordt in vetweefsel opgeslagen.

Maar de goudsbloem heeft veel goede kwaliteiten en wanneer deze bloem op de juiste manier verwerkt wordt, zal deze ons werkelijk helen.



Goudsbloemblaadjes en vitamine C...

Goudsbloemblaadjes bevatten vitamine C. Laten we eens wat meer profiteren van wat de natuur ons schenkt!

Naast vitamine C heeft de goudsbloem veel meer goede eigenschappen maar alleen al het feit dat vitamine C via de goudsbloem aan ons geleverd kan worden zou iedereen aan het denken moeten zetten.

Deze goede eigenschap zit in veel meer natuurlijke gewassen. Hoe belangrijk is het om open te staan voor alles wat om ons heen groeit?

Kun je alles zomaar eten?

Nee, maar door kennis te vergaren kun je wel heel veel gewassen die eenvoudig zijn te herkennen, verwerken in je maaltijd.

De bloemblaadjes van de goudsbloem, los verwerkt over een salade, zorgen meteen voor een vrolijk effect; of wat te denken van deze bloemblaadjes in een kruidenboter, samen met bijvoorbeeld zevenblad, peterselie of basilicum.

Het oog wil ook wat en een vrolijk uitzienende maaltijd lokt uit om er van te genieten.



Ach... goudsbloemblaadjes in mijn soep?

Ach... andijvie snijden? Of... noem alle bekende groente- en kruidensoorten maar op. En dat is wel heel gewoon?

Een hoog 'aibaarheidsgehalte' zeggen we dan.

Wie open staat voor dat, wat om hem of haar heen groeit in de eigen tuin, of in de vrije natuur, zal al snel tot het inzicht komen dat alles door de mens in hokjes is geplaatst.

Dit hoort in de bloemenwinkel, *dat* in het tuincentrum, *dat* in de groentewinkel en dat wat naast je deur groeit is zogenaamd onkruid!

Wat is onkruid?

Wat is een kruid?

Wat is groente?



Rabarber en zuring zijn familie van elkaar evenals witlof, andijvie en cichorei dat van elkaar zijn. De blauwe bloempjes van de cichorei hebben een 'hoog aibaarheidsgehalte' maar het witlof en de andijvie snijden we bij wijze van spreken genadeloos fijn op de broodplank.

Wie zijn maaltijden een energie boost wil geven kan hier volop mee aan de slag en wij bieden de informatie.

Oranje boven! Maar dan als bloem...

Op afgelopen vrijdag 8 maart is het boekje verschenen: *Nooit geweten dat je goudsbloemen kan eten*.

De derde in de rij van de 'Nooit geweten...'-serie.

De goudsbloem wordt daarin behandeld, maar daarnaast nog andere planten met

hun belangrijke waarde voor onze maaltijden

als aanvulling op dat wat het assortiment in de groentewinkel ons biedt.

We spreken dan wel over biologische groenten, wat eigenlijk vanzelfsprekend zou moeten zijn, want van elders gekochte groenten weet je niet wat men met pesticiden en kunstmest heeft gedaan.

Groenten uit de winkel of uit eigen tuin, is dat compleet voor onze gezondheid?

Kunnen we onze maaltijden completer maken door deze samen te stellen met behulp van ingrediënten die men in vroegere tijden al zo normaal vond?

Zo bijzonder zijn we niet, we delen eeuwenoude kennis!

Er zijn zoveel eetbare bloemen die een maaltijd opvrolijken.

Er zijn zoveel eetbare groengewassen die onze maaltijd een energiestoot geven.



Naast het lezen van deze boekjes kun je ook lezingen beluisteren, of mee wandelen langs de eetbare gewassen.

Wanneer je de agenda in de gaten houdt, kun je elke activiteit op dit gebied volgen. Regelmatig geef ik, of anderen lezingen over dit onderwerp tijdens de Gezond Verstand Avonden/Middagen.

Uitnodigingen vanuit andere organisaties, zoals vrouwenverenigingen, nemen wij ook aan want ook zij kunnen een inspirerende avond gepresenteerd krijgen.

Wie in de gaten heeft dat we het niet moeten hebben van de groenten die via de supermarkten geleverd worden heeft gelijk. En hoe biologisch is de vermelding 'biologisch' die men daar hanteert?

Alles wat onder natuurlijke omstandigheden heeft kunnen groeien, in een bodem die van nature goed is zal ons voeden. Wanneer een brandnetel er mooi gezond uitziet heeft deze plant een goede basis gehad, een goede bodem om zich te ontwikkelen.

Gezondheid begint bij de bodem, dat blijft een feit en ook dat staat in het net uitgekomen

boekje. Een heel hoofdstuk geeft inzicht hierin.

Via deze planten krijgen wij allen mineralen en spoorelementen binnen die de plant heeft opgenomen.

Madeliefjes staan bekend om de opname van magnesium; er zijn meer planten maar het madeliefje is wel een topper.

De bloemen kunnen we eten en staan gezellig op een salade maar de blaadjes kun je eten als veldsla.

En zo kunnen we nog veel langer doorgaan.

Daarom presenteer ik met gepaste trots het boekje met de prachtige goudsbloemen op de cover.



Er zijn eerder twee andere deeltjes verschenen en allen zijn door elkaar te gebruiken omdat in alle drie andere planten zijn beschreven.

Er komen nog veel meer uitgaven, we zijn er nog lang niet!

Daarnaast loopt een andere serie met als titel: *Help, er zit een pastinaak in mijn soep.*

De 'Help, ...' serie...

Deze zijn groter van uitvoering en een andere stijl maar ook weer met overeenkomsten.

De planten worden in de 'Nooit geweten...' serie beschreven met recepten erbij.

De 'Help, ...'serie... heeft recepten als uitgangspunt maar geeft ook heel veel wetenswaardigheden over de goede vetten en andere zaken.

Op speelse wijze nemen we zo velen bij de hand om datgene te gebruiken wat om hen heen groeit, om de gezondheid positief te beïnvloeden.

Besef dat de mens alle hokjes heeft bedacht...

Dat hoort in de groentewinkel, *dat* in de bloemenwinkel, *dat* in het tuincentrum en de rest is 'onkruid'... *Onkruid?*





Tjonge, als allen eens echt zouden beseffen wat tussen de stoeptegels voor hun deur groeit, in de spleten van stoepen langs de muren, in de weilanden, bossen, op braakliggende terreinen, wat men achteloos doodspuit of in de groenbak gooit, dan zou het er heel anders uitzien!

Goudsbloemblaadjes geven onder andere vitamine C.

Madeliefjes geven onder andere magnesium.

Zevenblad, de jonge blaadjes geven onder andere caroteen.

En dit zijn nog maar een paar opsommingen.

Wie open staat voor deze informatie krijgt ook een andere kijk op de natuur in zijn geheel en is veelal niet meer te



stoppen!

Welkom als je naar een lezing komt.

Welkom als je een wandeling mee wilt maken.

Alle activiteiten staan op de agenda van www.gezondverstandavonden.nl

En... het nieuwe boekje is, daar waar ik dit het afgelopen dagen heb kunnen presenteren, enthousiast ontvangen!

Op naar de volgende!

Gezondheid begint bij de bodem!

Goudsbloemen, onbespoten en niet beïnvloed door andere verkeerde stoffen, geven ons gezondheid samen met heel veel andere planten!

Wil je elke dag een natuurlijke tip van mij ontvangen?

Kijk op Facebook: Anneke Bleeker.

Anneke Bleeker

Bergen NH

11 maart 2013

www.gezondverstandavonden.nl

<http://www.facebook.com/anneke.bleeker.58>

Alle vier boeken:

Lees in elke exemplaar het eerste hoofdstuk via onderstaande links:

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872381&PC=4A323B24>

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872480&PC=4A323B24>

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872572&PC=AB24AD8F>

<http://www.succesboeken.nl/?ISBN=9789079872527&PC=4A323B24>

