

De verdrietige paardenbloem...

Er was eens... zo beginnen sprookjes meestal maar dit verhaal is geen sprookje.

Toch... was er eens een paardenbloem, een van de velen die al op de aarde mochten groeien, bloeien, verdwijnen en weer opkomen.

Deze paardenbloem stond in een berm langs een Dorpsstraat in een lieflijk plaatsje waar de tijd stil leek te staan.

Een dorpje met bewoners die elke dag hun 'ding' deden, met een kerk in het centrum, de school ernaast en een paar winkels zoals de bakker, slager, kruidenier, drogist, een potten- en pannenwinkel en van alles en nog wat zodat de inwoners het zich



gemakkelijk konden maken.

De Dorpsstraat was mooi, met bomen en bermmen vol gras waar van alles in groeide en bloeide.

De bermbloemen pasten zich aan, aan het seizoen; in het vroege voorjaar waren daar het speenkruid en de boterbloem... kleurige bloempjes, de brandnetels doken hier en daar op, de beukenbomen gaven in het voorjaar prachtige zachtgroene blaadjes, er kwamen pinksterbloemen, klavers, madeliefjes en nog veel meer kruidachtige gewassen; zo ook soorten die op groente leken want het zevenblad piepte hier en daar ook onder de hagen vandaan. Men noemt dat onkruid. Wat is onkruid? Dat is het oordeel!

Paardenbloemen ontbraken natuurlijk ook niet en deze verschenen eerst met mooie jonge bladeren, jonge knoppen die gingen bloeien om vervolgens te veranderen in pluizenbollen waarvan de zaden door de wind overal naar toe werden verspreid. Lang geleden was er een paardenbloemenplant met wel ongeveer twintig prachtige gele bloemen en heel veel blad. De bloemen pronkten in de zon, de bladeren glommen na een



Een dorpje... met een kerk in het centrum...



De Dorpsstraat was mooi met bomen...

regenbui en deze plant voelde zich prettig.

De aarde voelde aan de wortels zoals het hoorde, deze wortels namen alle voedingsstoffen op die de plant nodig had om gezond te zijn. De aarde was gezond want deze werd niet beïnvloed door de mens met kunstmest en andere negatieve invloeden.

Maar... op een goede dag begon deze paardenbloem te huilen. Dikke tranen biggelden over de bladeren, de bloemen lieten de kopjes hangen en het eind leek in zicht.



De brandnetel die een meter verder stond schrok zich een hoedje en zijn mooie jonge groeitoppen verschrompelden bijna want hij kon niet tegen huilende paardenbloemen.



De madeliefjes sloten snel de bloempjes want de tranen van de paardenbloem vielen op hun mooie witte snoetjes en daar kunnen madeliefjes niet tegen, ook tijdens een regenbui zie je de hartjes niet meer, dus de witte minibloemblaadjes doken naar elkaar toe en bedekten de hartjes.

De beuk vijf meter verderop voelde het verdriet van de paardenbloem en liet de bladeren ritselen. "Wat is er toch?" Wat hoorde die oude

beuk allemaal? Gesnik, gekreun, gejammer... tjonge was het de paardenbloem die daar zo verdrietig stond te zijn?

"De mens... de mens," was het enige wat de paardenbloem kon zeggen.

"Wat is er met de mens?" vroeg de rode klaver.

"Kom doe eens rustig," zei het zevenblad dat onder de haag van de dorpsdokter vandaan groeide en zo de berm in dook.

"Stel je niet aan, wat sta je daar nu te grienen, je bloemen verleppe, je bladeren zijn nat, de zon schijnt en zo zou je nog verbranden door je eigen tranen.

Haal eens diep adem, kom tot bedaren en vertel wat je dwars zit zodat je bijna een knoop in je steel hebt.

Strek je wortels, ontvouw al je bladeren en richt je bloemen

naar de zon, voel de warmte, zuig het licht op en kom tot rust."

Het duurde nog enkele minuten maar toen kon de paardenbloem redelijk rustig vertellen wat hem al dagen dwars zat.

Hij begon eerst langzaam met zijn relaas maar al snel was hij op dreuf.

"De mensen in dit dorp gaan steeds vaker naar de grote stad en als je dan ziet waar ze mee thuis komen. Wat zij aanschaffen, wat zij aan voedingsmiddelen weten te vergaren, dat zie je als de kinderen voorbij lopen. Moet je toch eens kijken wat om ons heen in de berm ligt.

Dat is te gek voor woorden! Wij staan tussen al het afval dat ze achteloos om zich heen smijten. Dit vervuult de bodem, door de regen komen er verkeerde stoffen vrij en wij krijgen het in ons drinkwater.

Maar nog erger is het feit dat ze van alles kopen wat niet gezond is voor hen. Wat denk je van al die groenten soorten overal vandaan?





Wat denk je van de pesticiden en andere negatieve invloeden op deze prachtige gewassen die de mens juist van goede stoffen moet voorzien om lichamelijk gezond te blijven, op te laden.

Vroeger, 100 jaar geleden werden de bladeren van ons nog verkocht als molsla op

de markt, onze wortels werden gebruikt als surrogaat koffie, onze bloemen sieren een salade op en via onze stelen kan de mens een natuurlijke leverreiniging doen.

Maar wat doen zij?

Ze kopen troep en de kinderen laden zich vol met ongezonde kunstmatig gezoete rotzooi!"

De paardenbloem verschoot bijna van kleur zo boos begon hij nu te worden, het verdriet was omgeslagen in onmacht.



De brandnetel begreep hem eigenlijk wel want had ook al langere tijd zijn vraagtekens. De rode klaver werd ter plekke verontwaardigd en deed ook een duit in het zakje door te vertellen dat zijn jonge blaadjes heerlijk mals smaakten en zijn bloemen de maaltijd opfleurd.

De beuk, de groene beuk was ook diep gaan nadenken en merkte op dat zijn blaadjes in het vroege voorjaar een salade zo fantastisch kon aanvullen, de energiewaarde omhoog kon trekken, tja die paardenbloem had inmiddels een

gevoelige snaar geraakt bij veel gewassen om hem heen.

De madeliefjes waren weer tot volledige bloei gekomen want toen de tranenstroom van de paardenbloem was gestopt konden zij de bloemblaadjes weer ontvouwen en de zon droogde hen snel.

De madeliefjes konden daardoor weer helder denken en wisten te vertellen dat zij kampioen magnesiumopnemers waren, want als zij op een gezonde bodem stonden namen zij deze stof volledig op via hun wortels en de mens kon hun groene blaadjes eten net zoals zij dat met veldsla doen, maar ook de bloempjes deden dienst als zij op een salade werden gelegd of op andere wijze een maaltijd mochten opfleuren.

Het zevenblad had zich lange tijd stil gehouden maar barstte nu ook los.

"Het is toch te gek voor woorden," riepen de wat oudere bladeren, "wij staan in groten getale in vele tuinen omdat wij voelen dat de mensen die daar wonen ons nodig hebben.



Wij dienen de mens, maar zij waarderen ons niet en verzinnen de meest gekke dingen om ons uit te roeien. Helaas zijn wij steeds net even slimmer dan zij want elk haar worteltje geeft weer nieuwe groeischeuten en we kunnen ons als een razende door iemands tuin bewegen, om overal met ons blad boven de grond op te duiken.

Beetje schaduw, onder de bomen en hagen, wij tieren als een tierelier mits we maar geen gif over onze bladeren gespoten krijgen.

We zijn een groente. De mens kan genieten van onze jonge bladeren, vol caroteen, maar ook kiezelzuur en andere goede stoffen. Wij schenken de mens veel vitamines, we zijn krachtvoer, op en top een Superfood!

Van onze wat oudere bladeren kan men hartige taarten maken, stoofschotels, de jonge blaadjes doen het fantastisch in koude gerechten of op het laatst toegevoegd aan een warm gerecht, we zijn elke dag inzetbaar als men dat wenst en wat doet men? Vechten tegen ons. Maar dat wat je aandacht geeft groeit en hoe vaker onze wortels getreiterd worden des te harder wij terug schoppen door heel hard te gaan groeien.”

De paardenbloem schoot in de lach, hij genoot van alle bijval om hem heen.

De tijd vergleed, het werd donker, de avond ging over in de nacht en de volgende dag toen de eerste zonnestralen weer hun warmte begonnen af te geven was het alweer een drukte van jewelste rond de paardenbloem die menige plant, struik, bloem en grasspriet aan het denken had gekregen.

De lange donkere nacht hadden zij allen, in zichzelf gekeerd, hun leven onder de loep genomen en allen waren tot de conclusie gekomen dat zij zwaar werden ondergewaardeerd. Een enkeling stopte bij de bloemenpracht van de madeliefjes, met name kleine meisjes plukten de bloempjes maar de brandnetel kwam tot de slotsom dat ze op hem alleen maar konden mopperen. En hij schonk, net als het zevenblad, de mens enorm veel goede stoffen voor het lichaam maar nee, de dorpelingen holden liever de



grootwinkelbedrijven binnen om hun karren vol te laden met de meest vreselijke producten vol met gif.

Als zij de etiketten zouden lezen en deze ook zouden begrijpen, dan zou je dat toch niet kopen?

Eerst werken voor je centen om vervolgens gif in de winkelwagens te laden die je lichaam uithollen, ziekten veroorzaken en een vroeg overlijden als eindresultaat kan opleveren.

“De mensen zijn gek!,” zei de oude wijze beukenboom.

Aardappelpuree met nootmuskaat

Ingrediënten: gedroogde aardappelen (97%), zout (1,8%), emulgator: mono- en diglyceriden van vetzuren, stabilisator: dinatriumfosfaat, specerijen: nootmuskaat en kurkuma, conserveermiddel: natriummetabisulfaat, antioxidant: ascorbylpalmitaat, voedingszuur: citroenzuur.

Deze boom was al zo oud, hij had al enkele generaties meegemaakt en kwam tot de conclusie dat, voordat al die moderne winkels met nepvoeding kwamen, alles heel anders was. Ja, al denkend, mijmerend, kwam hij met verhalen over hoe het leven toen was in het nog steeds lief ogende dorpje.

“De tijden zijn veranderd, wij zijn afgedankt; we mogen onze taak waar we eigenlijk voor zijn bedoeld niet meer uitvoeren. Mijn jonge blaadjes in het voorjaar zijn een korte periode eetbaar, wanneer zij zacht groen zijn, fluweel zacht aanvoelen, wanneer het blad de zachte kleur van sla heeft, dan zijn ze gezond om af en toe aan een salade toe te voegen om de energiewaarde een gezonde pep te geven.

Maar wat doet de mens?

Zakjes kant en klare sla kopen, die verpakt werden in grote fabrieken... sla die al dagen eerder is gesneden... dat gaat op het bord.”



De paardenbloem begon er van te grillen. Hij zei: “Als de mens nu eens een heerlijke verse krop sla uit de eigen tuin zou nemen, of vers gekocht, net gesneden van het land en deze aanvult met wat blaadjes van jou, oude beuk en wat bladeren van mij. Snoeien doet groeien, ik lever wel weer nieuw blad, geen punt, bovendien heb ik dan een drive om te groeien, nu verleppen mijn bladeren maar en dat motiveert niet echt eigenlijk.”

De madeliefjes deden ook een duit in het zakje door aan te reiken dat er dan van hun groene blaadjes een flinke hand in diezelfde salade verwerkt kon worden en hun bloempjes eetbaar zijn en voor gezelligheid zorgen.

De paardenbloem beaamde onmiddellijk dat er dan ook wat van zijn bloemen geplukt konden worden want ook die zijn eetbaar.

“Gaat het toch nog gezellig worden paardenbloem, samen in mooie bak salade. En ondertussen groeien onze bladeren, wortels en nieuwe bloemen weer verder.”

De hele berm langs de Dorpsstraat begon blij te worden, want ook het zevenblad zag zichzelf met jonge malse blaadjes in diezelfde schaal met sla.
Alles mooi fijn gesneden en goed dooreen gemengd.



De brandnetel zag zichzelf in een soepje vooraf; “Jongens we zijn een complete maaltijd met elkaar.”

“Maar ja,” zuchtte de paardenbloem, “die mens... die eigenwijze mensen, zij vinden dat maar raar, zij kopen liever de groente in de supermarkt uit Spanje vandaan vol met pesticiden.”

“Ja,” zei de brandnetel, “soep kopen ze liever in blik of als poeder in kartonnen pakjes, hoe gek wil je het hebben?”

De madeliefjes lieten de kopjes bijna hangen, zij zeiden treurig dat deze kinderen geholpen kunnen worden met magnesium: “Veel kinderen krijgen

het stempel ADHD en dan zijn de gifpillen, die meer vernielen dan dat zij helpen, snel voorgeschreven. Deze kinderen lopen langs ons; wij bieden, samen met zoveel andere gewassen, de oplossing in de vorm van magnesium maar dat is de onwetendheid, de mens van tegenwoordig weet dat niet meer.”

“Magnesium is een geweldige oplossing, maar ja, bijnieruitputting kan weer magnesium gebrek veroorzaken.”

De oude wijze beuk haakte hierop in en zei: “Tja, al die vaccins die de kinderen krijgen, en voeding wat meer op vulling lijkt, liefst ook nog uit die verrekte magnetrons, in plastic flesjes... de bijnieren zijn meteen al om zeep geholpen, dus dat magnesiumgebrek dan het gevolg is wat een mogelijk oplossing is in het ADHD verhaal.

De mens leeft in een vicieuze cirkel.

En wij?

Wij hebben de oplossing samen met nog veel meer bomen, struiken, bloemen en waterplanten; wij zijn wilde kruiden en groenten, we vullen als men dat wenst elke maaltijd aan.”

De madeliefjes riepen bijna in koor dat ze toch samen een plan moesten bedenken om de mens naar zich toe te lokken: “Wij zijn nota bene gratis en voor niets te oogsten.”

De beuk, wijs geworden in de loop der jaren mijmerde dat ze alleen maar hun best konden doen door er gezond en fris uit te zien. Ze konden moeilijk uit zichzelf op de borden klimmen bij de mens thuis.

En uiteindelijk waren zij met elkaar daar in de berm ook niet verantwoordelijk voor de beslissingen van de mens.

Op dat moment fietsten een paar kinderen langs, lege blikjes waar drankjes met verkeerde zoetstoffen in hadden gezeten werden achteloos neergesmeten en eentje belandde midden in de prachtige pol paardenbloemen.

De beuk maakte even handig gebruik van een windvlaag en zwiepte met zijn onderste tak het blikje aan de kant.

“Jongens,” zei hij, “we maken er dit seizoen maar weer wat van, we hebben elkaar, we kunnen niets afdwingen, wij zijn er klaar voor als de mens besloten heeft het roer om te gooien en zijn of haar leven te beteren.

Dan zijn wij er met onze kwaliteiten om hen ook weer uit een dal te slepen want onze vele goede stoffen zullen hen helpen.

Laten we daar eerst maar blij om zijn, wij kunnen dat, elk seizoen kunnen we met elkaar vele maaltijden vervolmaken, het is aan de mens of zij ons blijven verguizen, bestrijden, onderwaarden en met gif te lijf gaan.”

“Onze kwaliteiten zullen wij niet verloren laten gaan,” zeiden de madeliefjes.



De paardenbloem zuchtte diep, zijn bloemen begonnen te veranderen in pluizenbollen en de dag erna was er geen gele bloem meer te ontdekken. De pluizen dwarrelden door de wind overal naar toe en dit was het bewijs dat er altijd paardenbloemen zullen zijn en de mens nooit wat te kort hoeft te komen.

Net zoals de wortels van het zevenblad er voor zorgen dat dit gewas niet ten onder zal gaan.

Na de zomer kwam de herfst, vervolgens de winter en in het voorjaar daarna begon het verhaal met de paardenbloem en al zijn vrienden weer van voren af aan!

De paardenbloem had zich erin berust en had als doel steeds weer gezonde planten te leveren voor het moment dat de mens massaal zal begrijpen dat zijn bladeren heerlijk zijn, zijn bloemen mooi en eetbaar en de wortels super gezond zijn.

Alle planten en bomen in de berm in het lieflijke dorp bleven hun best doen, zij waren de wijsten en lieten zich beïnvloeden door de seizoenen, niet meer door mensen die de weg volledig kwijt waren.

Maar... ze maakten zich sterk om op het juiste moment klaar te staan wanneer de mens met een mesje de bladeren kwam oogsten, de groene blaadjes van de madeliefjes als sla ging bekijken, de bloempjes hun maaltijd lieten opfleuren, de beukenblaadjes in het vroege voorjaar de sla een energie-boost mochten geven..., de brandnetels soepen, thee en andere gerechten mochten aanvullen.

Het zevenblad woekerde weelderig, hoe meer de bladeren werden gepest hoe meer er voor terug kwamen. En de paardenbloem?

De paardenbloem had zich berust, hij wilde op alle fronten klaarstaan met al zijn kwaliteiten. De mens moest zelf de weg naar de bermen, weilanden en eigen tuinen zien te vinden, daar konden zij hen niet in bijstaan.

Er werd een zucht geslaakt, diep vanuit zijn wortels vandaan. De paardenbloem wilde zo graag delen, maar wachtte geduldig af.

Einde

Anneke Bleeker
November 2013

www.gezondverstandavonden.nl