



Extra nieuwsbrief: eetbare gewassen om ons heen...

Alles wat om ons heen groeit en goed voor ons is, is steeds vaker het onderwerp van gesprek.

Wat is onkruid? Waarom zie je bepaalde soorten in de groentewinkel, andere in de bloemenwinkel en diverse familieleden noemen we zomaar onkruid? Natuurlijk kunnen we niet alles eten, onzin om net te doen of dat wel het geval is.

Maar we kunnen meer aan onze maaltijd toevoegen dan we veelal weten.

De behoefte aan deze kennis vergroot enorm en dat is mooi om te ervaren. Daarmee is meteen duidelijk dat, hoe vervelend zij ook mogen zijn, maar dat bedrijven zoals Monsanto die de macht over willen nemen en ons van alles willen opleggen en verbieden, wij de natuur niet kunnen tegenhouden en die paardenbloembladeren kun je gewoon blijven eten uit je tuin of omgeving.

Maar naast de paardenbloem is er zoveel meer, we kunnen onszelf echt wel blijven voeden.

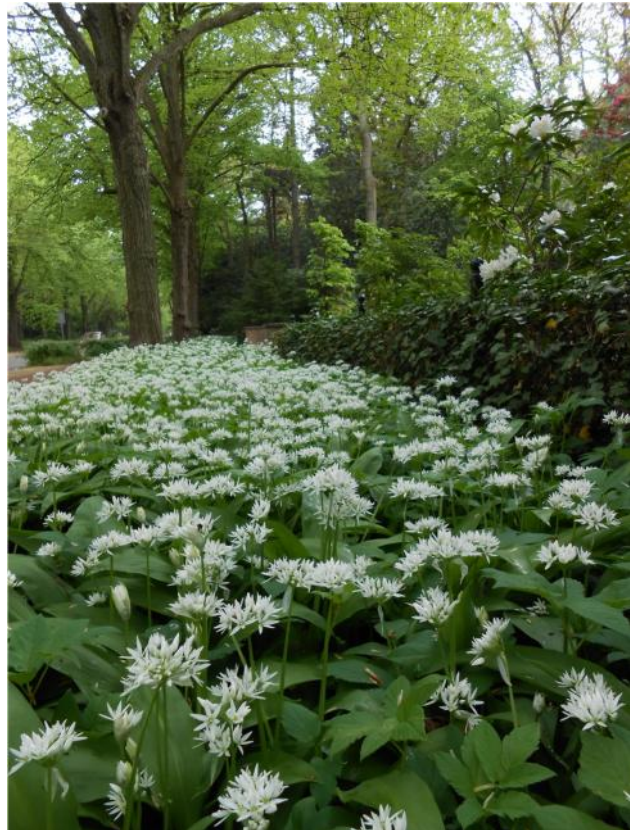
Snoeien doet groeien en wie open staat voor deze informatie komt een heel eind.

Zevenblad, o wat hoor ik een gemopper van velen die het in de tuin hebben. Ik zal eerlijk

opbiechten dat ik jaren geleden ook een tuin heb laten afgraven die vergeven was met dit gewas, maar mijn focus lag toen op decoraties maken, deze laten namaken door allen die een workshop kwamen volgen, een mooie bloementuin om dit alles te presenteren, kortom daar paste zevenblad niet bij.

Tegenwoordig kan ik met plezier naar dit prachtige gewas kijken want op zich is geen plant lelijk en als je weet hoe gezond dit is, dan eer je het vanzelf.

Zevenblad, overvloedig komt deze plant voor en we kunnen er veel gerechten mee aanvullen.



Je moet het even weten en samen delen we kennis, want er zijn veel ervaringen om aan elkaar door te geven, recepten uit te wisselen en daardoor raak je vanzelf geïnspireerd. Om dit te ondersteunen geef ik lezingen en wandelen we ook de komende tijd weer diverse malen om in de praktijk te bekijken wat er zoal groeit en bloeit. Wanneer je eenmaal hebt meegewandeld, heb je kunnen snuffelen en na twee of drie keer is dat nog het geval. De bekende gewassen zul je direct herkennen als je later thuis kijkt maar in de praktijk blijkt dat velen toch lang blijven twifelen.



Dat is de reden dat het verstandig is om vaker mee te wandelen, vaker een lezing te beluisteren en lectuur in te slaan.

Na een wandeling of een lezing kun je geïnspireerd zijn en gaandeweg zul je meer kennis ontwikkelen.

Om hieraan tegemoet te komen geven we regelmatig lezingen, daar waar er vraag naar is en op diverse locaties van de Gezond Verstand Avonden/Middagen. Wandelingen zijn ook succesvol; afgelopen zondag 19 mei weer in Bergen gewandeld met een flinke groep, meer dan dertig personen.

De financiële bijdrage ruilen we om voor een boekje met informatie passend bij de het onderwerp.



Wie al eens een lezing heeft gevolgd kan gerust weer komen want ook de presentatie passen we steeds aan en het is niet erg bepaalde zaken eventueel nogmaals te horen in het grote geheel want de herhaling zorgt er voor dat je echt alles gaat leren (her)kennen.

De komende maanden staan er diverse lezingen op de agenda en wandelingen *buiten* Bergen zal ik op 9 en 10 juli verzorgen op de Gezond Verstand Avonden locaties Helden en Nederweert, twee middagen achter elkaar in noordelijk Limburg. Samen met de locatiehoudsters Maria en Petra maken we er weer twee gezellige middagen van; vorige zomer was zo succesvol daarom organiseren we dit samen nogmaals. Informatie op de agenda van de Gezond Verstand Avonden.



Ook gaan we nog een andere week invullen; niet in Bergen maar in Frankrijk op 'La Vie Tara', waar Fred Bol met zijn gezin de scepter zwaait.

Wie het blad Spiegelbeeld kent zal direct weten welke locatie wij bedoelen. De planning is van 13 tot en met 20 juli.

De eetbare gewassen staan centraal in een bijzondere week met diverse attracties.

Naast kokkerellen gaan we ook decoratief aan de slag met bloemen en groen, we bezoeken het een en ander, zoals een markt, een boerderij, we gaan een paar lezingen geven en de volledige inhoud van de week zal eerdaags bekend gemaakt worden. Naast het meedoen met allerlei activiteiten krijgt een ieder ook genoeg gelegenheid om zelf steeds een aantal uren in te vullen. Er zijn elektrische fietsen, er is een filmzaal, kortom voor elk wat wils.

We zijn volop bezig deze week qua informatie rond te krijgen, hier staat even een summiere opsomming van de inhoud, maar volgende week kunnen we de volledige inhoud prijs geven.



De wandelingen in Bergen N-H

Woensdagmiddag 29 mei

Dinsdagmiddag 11 juni

Dinsdagavond 25 juni; na deze wandeling eindigen we weer bij Yvon van 'Puur & Pittig', de sfeervolle gelegenheid waar we dit al driemaal eerder op deze wijze hebben georganiseerd.

Zondag 23 juni zullen we op Centrum Wilgenhoeve in Exmorra vlakbij Makkum weer een middag presenteren. Gila en Linda organiseren deze middag wederom, waar ik mijn bijdrage aan zal leveren.

Een middag kennis delen, kokkerellen en samen eten. Het thema voor deze middag zal zijn; Zomerse buffetten. (Ook op onze agenda).



Lezingen over dat wat om ons heen groeit en eetbaar is:

Dinsdag 21 mei in Noordeloos.

Donderdag 23 mei in Delft.

Zondag 26 mei in Ried (Fr.) een aangeklede middag, inclusief buiten in de omgeving kijken, kokkerellen en de PowerPoint. Drie in een!

Dinsdag 28 mei in Beverwijk. (Geen Gezond Verstand Avonden locatie, wel openbaar mits opgegeven, zie agenda).

Zondagmiddag 9 juni Brunssum (L).

Woensdag 12 juni Hoorn.

Donderdag 27 juni Winsum (Gr.).

Zaterdag 29 juni Rotterdam, geen GVA-locatie maar de lezing voor 10 of 15 euro in ruil voor een boek. Je kiest dus zelf voor welke 'prijs' je de lezing volgt.

Alle gegevens kun je vinden op de agenda: www.gezondverstandavonden.nl



Recept met stampot roze postelein...

Roze postelein, puur natuur.

De bladeren haalden wij van de steeltjes af en deze gebruikten we in de stampot.

Nadat de aardappelen gaar waren stampten we deze met een flinke hoeveelheid roomboter, wat kurkuma en zwarte peper. De aardappelen waren gekookt met Keltisch zeezout in het water.

De blaadjes van de postelein schepten we door de puree. Hieraan werd een flinke scheut appelazijn toegevoegd. Geraspte kaas erbij en naar keuze kun je hier wel of geen vlees bij serveren.

Voor herhaling vatbaar, wel zeer voedend en de smaak is intenser dan van de postelein die je in de groentewinkel koopt.

Weer een bewijs dat alles wat kan groeien zoals het zich prettig voelt, pittiger van smaak is.

Gezond en smaakvol!

Anneke Bleeker

Bergen 20 mei 2013

www.gezondverstandavonden.nl

Foto's: Anneke Bleeker ©



Je kunt ons volgen via Facebook:

- Anneke Bleeker

Plus diverse pagina's:

- Help, er zit een pastinaak in mijn soep
- Wilde Woensdag
- Gezond Verstand Avonden en Orgaandonatie
- Gezond Verstand middag in Kasteel Schoten
- Verontruste Moeders
- Gezond Verstand Avonden
- Gezond Verstand in Noord-Holland
- Stichting Gezond Verstand Avonden
- Chemo?... Of kan ik zélf kiezen?

