

Twaalfde Nieuwsbrief – 31.12.2011

De laatste nieuwsbrief van 2011, op de drempel van het nieuwe jaar.

Elke maand verscheen de GVA nieuwsbrief en deze kunnen we nog net de 'decembereditie' noemen.

Om te beginnen: allen een gezellig uiteinde gewenst en alle goeds voor 2012.

Traditionele woorden, maar toch staan we even stil bij het feit dat we weer een nieuw jaar aan onze voeten hebben liggen.

Net of je een blanco boek in handen hebt; onbeschreven witte bladzijden die zich vanzelf vullen en aan het eind van het jaar ziet het boek er beduimd en vol ezelsoren uit.

Dan hebben we allemaal weer genoeg beleefd in kleine kring, huiselijk, met familie en anderen maar ook het landelijke en wereldgebeuren zal weer de nodige gesprekstof opleveren.

Stof genoeg...

Dat blijkt ook tijdens de avonden welke maandelijks gehouden worden op de diverse GVA locaties het land door.

Verschillende sprekers, daardoor verschillende onderwerpen, van serieus, mogelijk confronterend tot verhelderend en luchtig.

Alle onderwerpen hebben een link naar '*gebruik je gezonde verstand*'; denk zelf na, beslis zelf en laat je niets aanpraten, opdringen of letterlijk voorschrijven zonder kennis van zaken te hebben.

Nieuwe locaties per februari 2012

Vanaf februari komen er weer acht nieuwe locaties bij. In Friesland zijn dat Joure en Katlijk. Vervolgens naar het zuiden: Steenwijk en Nijverdalen in Overijssel.

Zuidelijk Limburg krijgt er twee bij helemaal beneden aan in Heerlen en Kerkrade. Noord Brabant verwelkomt Asten Heusden en Zuid Holland Rotterdam.

Dit is een mooi aantal om op te starten. Tweemaal bezoek ik deze locaties zelf met twee verschillende lezingen.

De eerste gaat over vaccins, E nummers, andere invloeden op voeding, Ritalin, kortom de minder vrolijke maar wel belangrijke onderwerpen en bedoeld voor alle leeftijden, voor iedereen, of je nu wel of geen kinderen hebt.

Want het is ook belangrijk om te weten wat de invloed van de magnetron is op onze voeding en ouderen in tehuizen worden daar mee geconfronteerd zonder hier weet van te hebben, daar kennis over te hebben, überhaupt dit laten gebeuren omdat er niet over gesproken wordt.

Deze ouderen krijgen ook vaak zonder pardon de griepvaccins ingespoten, maar enige uitleg over wat de mogelijke gevolgen zijn is er niet.



Jonge ouders die zich niet verdiepen in de gevolgen van vaccinaties en meelopen in het programma laten hun kind in het eerste jaar 28 vaccins inspuiten, maar hoe veilig is dit? Een avond vol informatie maar ook met positieve handreikingen.

De tweede avond staat in het teken van vele gewassen die eetbaar zijn, als aanvulling op het assortiment bij de groenteman. Gewoon geplukt in eigen tuin, de weilanden of andere gebieden met de kanttekening dat we wel oppassen waar we plukken.

Nog maar honderd jaar geleden lagen de paardenbloembladeren te koop als 'molsla' op de markt. Pure gezondheid en op vele manieren te verwerken.

Er is veel waar wij dankbaar gebruik van kunnen maken, maar je moet het even weten... Dat is de reden van deze lezing en tevens is het een luchtig onderwerp maar zeer informatief.

Omdat acht locaties door het land verspreid een mooi aantal is, hebben wij besloten dat we het hierbij laten in februari en maart. Er moet ook ruimte zijn voor een eenmalige lezing zoals bij therapeuten over vaccins, wat ondertussen ook gebeurt.

Bij vrouwenverenigingen of andere groepen kunnen wij deze lezingen ook verzorgen en met name de lezing over eetbare bloemen en planten is dan zeer geschikt voor een gezellige avond.

Wie hier gebruik van wil maken kan een mail sturen en mogelijk komen we tot een afspraak.

Wie zin heeft om zich aan te sluiten met een nieuwe locatie...

Wie tijdens het lezen van de agenda ook zin krijgt om zich aan te sluiten met een eigen locatie kan zich vanaf nu aanmelden; wie het eerst komt, het eerst maalt. Per april ben je dan aan de beurt.

Wat al bekend is en op de agenda staat gaat mee in de promotie dus meld je gewoon aan. De maanden april en mei zijn dan voor jou bestemd. Het concept levert een 'win-win' situatie op voor hen die graag de handen uit de mouwen steken om informatie te verspreiden. Je locatie wordt niet uitgebuit, daar staat een vergoeding tegenover. De sprekers dienen minstens hun reiskosten vergoed te krijgen.

Wie dit idee als een rijkmakerij ziet hoeft zich niet te melden maar wie op zoek is naar mogelijkheden om interessante onderwerpen de revue te laten passeren in de eigen omgeving, hiermee meteen zijn of haar locatie op de kaart te zetten en waardevolle avonden wil aanbieden heeft dan mogelijk nu een idee aangereikt gekregen om nader te belichten.

Stuur een mailtje, we maken kennis en de rest volgt vanzelf.

Sprekerslijst

De sprekerslijst groeit gestaag. Gekscherend zeg ik tegenwoordig 'wel een boekingsbureau' te kunnen beginnen.

Heel blij ben ik met bijvoorbeeld Door Frankema. Door heeft de website www.vaccinvrij.nl en zij vertelt ook graag over de gevolgen van vaccinaties. Zelf mocht ik in januari 2010 bij Door thuis een lezing verzorgen voor bekenden van haar... vreemde ogen moesten het maar vertellen en dat is nu net wat ik ook denk, nu Door ook op de lange sprekerslijst is komen te staan. Laat Door het maar vertellen...

Of Sonja Verberne, een andere dame uit Noord Holland. Ook Sonja vertelt met passie over dit onderwerp.

Dr. Frits van der Blom heeft inmiddels twee lezingen voorbereid, die hij ook graag vrij snel achter elkaar op een locatie komt vertellen maar ze staan wel los van elkaar. Als extra mogelijkheid heeft hij een presentatie gemaakt over de ziekte van Lyme, een derde lezing dus. Dat is ook een heel ander verhaal dan wij 'moeten' geloven, dus ik ben blij dat



een arts dit verhaal vertelt!

Dat legt gewicht in de schaal!

Rob Derksen, schrijver van het boek: *'Bekijk ze eens als mensen'*, wil eveneens heel graag zijn verhaal vertellen. Hij kan niet wachten een uitnodiging te krijgen. Zo zal ook Nicoline Douwes Isema van het boek: *'Wat heb jij gedroomd vannacht?'* haar bijdrage gaan leveren.

De nieuwe locatiehoudster van Heerlen, Suzan, is al heel enthousiast de avonden aan het vullen. Haar uitspraak bij de lijst is: 'Het is net of ik mag kiezen uit een snoepwinkeltje'. Suzan wil allen wel uitnodigen.

Heel verbaasd was zij dan ook dat Margriet Rijsenbrij uit Purmerend ook naar Heerlen wil

reizen. Ja hoor, dat wil Margriet wel. Zij denkt net als ik: 'alles is te berijden in dit land' 😊.

Kortom, wie een nieuwe locatie begint heeft een enorme lijst tot zijn of haar beschikking waar jezelf de keuzes uit mag maken.

Het gaat te ver allen op te noemen maar de keuze aan onderwerpen is zeer divers.



* * *

Workshop 'Eten uit de berm'...

Komend voorjaar zal er te Exmorra in de mooie provincie Friesland een aantal workshops gegeven worden op diverse zaterdagen in de maanden april en mei.

De invulling zal nog bekend gemaakt worden maar boerderij 'Centrum Wilgenhoeve' met gastvrouw Gila Edler zal de locatie zijn.

Linda Kreike, werkzaam binnen dit centrum, mocht ik ontmoeten op een GVA te Franeker. Linda kookt voor gezelschappen die op de boerderij verblijven en is zeer geïnteresseerd in meer kennis vergaren over eetbare gewassen uit onze eigen omgeving.

We hadden al snel contact buiten de GVA om en een week later ontmoeten we elkaar op de 'Wilgenhoeve', waar we een dag samen hebben ingevuld met koken, fotograferen en gedachten uitwisselen.

De aardpeersoep hieronder uitgewerkt is onder andere die dag in oktober gemaakt, evenals het gerecht met de hazelnoten. De aardperen kwamen uit de grond bij de boerderij.

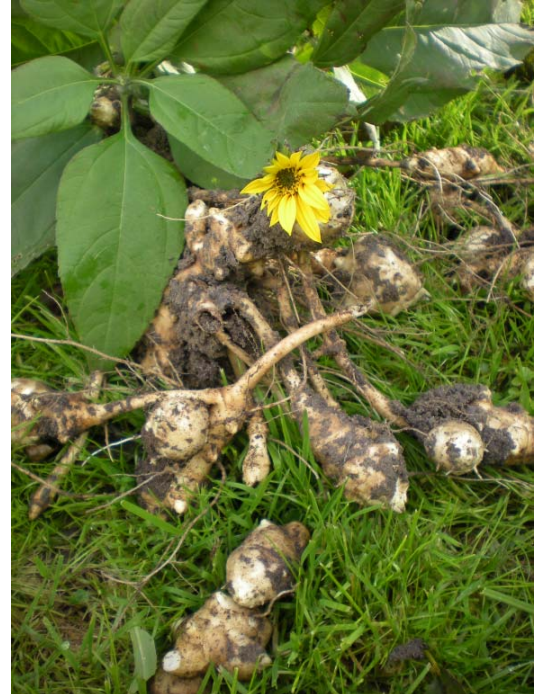
Over één ding waren we het al gauw eens: er moest een vervolg komen op onze ontmoeting. De plannen zijn er nu om in het voorjaar diverse zaterdagen in te vullen zodat we dit met meerdere mensen tegelijk kunnen delen. De naam van de workshop is een heel speelse geworden. Ieder mens weet, dat je niet zomaar uit de berm kunt eten. Wat de bedoeling van deze workshop is, is mensen ervan bewust te laten worden dat er heel veel wilde planten zijn (planten uit de vrije natuur en eigen tuin) die een welkome en gezonde aanvulling kunnen vormen op het assortiment dat in de groentewinkel ligt. Groentewinkels zijn bedacht

door de mens. Je kunt er vaak de meest exotische dingen kopen, maar het lijkt er op dat datgene wat we *echt* nodig hebben wel eens wordt vergeten.

De informatie hierover volgt in de komende tijd en zal eveneens op onze beide agenda's verschijnen.

Aardpeer *Helianthus tuberosus*

Van de aardpeer zitten de belangrijke delen in de aarde. Niet dat het peren zijn zoals de peren aan de bomen maar de wortelknollen waar het om gaat noemt men aardperen, verwijzend naar de vorm. Deze kan spilvormig, bultig of peervormig zijn, vandaar de creatieve naam 'aardpeer'. De naam *Helianthus* verwijst naar de zonnebloem en andere variëteiten die allemaal binnen deze plantengroep vallen. De bladeren hebben eveneens de vorm die doet denken aan zonnebloemen; zij zijn ruw en harig van structuur. De onderste bladeren kunnen wel 30 cm lang worden, naar boven toe zijn zij steeds kleiner. De bloemen zijn geel, ook dat is een overeenkomst. Deze bloemen verschijnen in Noordwest Europa alleen tijdens mooie zomers. Aardperen kunnen heel goed groeien zonder te bloeien; kijk er niet vreemd van op als er geen bloemen verschijnen.



Als zij wel bloeien zijn de bloemen tussen de 4 en 8 cm in doorsnee.

De aardpeer is dus ook een *Helianthus*soort, maar heeft een totaal andere waarde voor onze gezondheid dan de zonnebloem, dat is echt niet te vergelijken. Wat wel weer overeenkomt, is de familie waar zij toe behoren, namelijk de composietenfamilie (*Asteraceae*).

Synoniemen voor dit gewas zijn: Topinamboer (naam van een Indianenstam), aardartisjok, Jeruzalemse artisjok, zoete aardappel, sunchoke of sunroot.

Aardperen worden zowel in de siertuin als groentetuin geplant, het zijn kruidachtige vaste planten die goed kunnen woekeren.

Er zijn diverse rassen met een lengte variërend van anderhalve tot drieënhalve meter.

De aardpeer komt oorspronkelijk uit Zuid- en Noord-Amerika, waar de naam Topinamboer door is ontstaan. De verwijzing duidt op een indianenstam, de Tupi-Guarani of Tupinambas uit Brazilië. Via ontdekkingsreizigers kwam de knol in het jaar 1612 mee naar Frankrijk.

Later ging de plant via Engeland naar België. Een geliefde plant in kasteel- en kloostertuinen. Tegenwoordig wordt hij zelfs geteeld in India, Afghanistan en Iran. Over woekeren gesproken, de aarde over was al geen probleem, laat staan je 'achtertuin'.

Aardperen zijn niet gemakkelijk te verwijderen daar de knollen onder de grond weer vele nieuwe knollen vormen, soms wel acht tot tien aan één knol.

Je kunt begrijpen dat deze weer verder groeien en op deze wijze ben je ruimschoots verzekerd van deze gezonde knol.

Oogsten kan van de late herfst tot in het vroege voorjaar. De plant is wel winterhard maar heeft ook duidelijk zijn grenzen. Wanneer een strenge winter heerst dan moet je niet raar opkijken als er delen bevroren maar door de hoeveelheid knollen in de grond kun je er wel vanuit gaan dat je het jaar erna weer voldoende aardperen hebt.

Aardperen zijn een toppertje voor onze lichamelijke gezondheid. Zij bevatten veel kalium, fosfor, calcium en magnesium.

De hoeveelheid ijzer is behoorlijk hoger dan bij de veel geprezen spinazie.

Het voordeel boven spinazie is dat de wortels geen nitraten opslaan, wat bij spinazie als een minpunt wordt gezien.

Voor mensen met diabetes is deze knol zeer geschikt omdat inuline, een reserve koolhydraat die in de aardpeer aanwezig is, wordt verteerd zonder dat daar insuline voor nodig is. Dat heeft de aardpeer weer als pluspunt boven de aardappel.

Natrium mogen we ook nog in het rijtje goede stoffen plaatsen dat de aardpeer ons te bieden heeft.

Wie de aardpeer wil aanplanten en geen idee heeft welke hoeveelheid een aardige oogst oplevert kan er vanuit gaan dat 2 m² ongeveer tot tien kilo aardperen als opbrengst per jaar geeft.

Het oogsten na de eerste nachtvorst kan een wat de zoetige smaak veroorzaken. Men kan de gehele winter aardperen rooien zoveel als nodig is en de hoeveelheid het toelaat.

Het is verstandig steeds de benodigde hoeveelheid te rooien want aardperen kunnen boven de grond niet lang bewaard blijven; zij drogen dan snel uit, wat de kwaliteit niet ten goede komt.

Als er vorst voorspeld wordt, zorg dan dat je de aarde hebt afgedekt zodat je kunt blijven oogsten.

De aardperen zelf zullen niet te lijden hebben van de vorst want zij kunnen tot min 30 graden overleven. Een harde grond maakt het oogsten onmogelijk dat is het punt waar op gelet dient te worden.

Borstel de knollen eerst af, kook ze vervolgens in de schil waarna deze verwijderd kan worden. Dit zal gemakkelijker gaan dan eerst schillen, ze zijn zo grillig en onregelmatig. Later oogsten levert grotere knollen op. Wie vroeg begint te oogsten zal kleine knollen opgraven die minder zoet zijn.

Een pas geoogste aardpeer kan crèmekleurig tot rozerood zijn, dat is afhankelijk van het ras. De smaak heeft ook iets weg van een artisjok wanneer hij gekookt is, rauw komt de nootachtige smaak meer naar voren.

Aardperen kunnen als aardappelen gegratineerd worden, in soepen verwerkt doen zij het eveneens goed, gebakken is een andere optie, kortom, het is een veelzijdig gewas.

Een vergeten groente die weer hip is. De aardappel heeft ooit de aardpeer op de achtergrond gedreven, *tijd voor revanche!*

Aardpeer met prei en notenbotersaus

Bereidingstijd : 30 minuten

Personen : 4

Herkomst : Nederland

Categorie : Vergeten groenten – Aardpeer

Recept is van : Marijke Geurts

Ingrediënten:

300 gram aardpeer

1 grote prei

wat olijfolie

1 eetlepel hazelnoten



Bereiding:

Schrob de aardperen schoon en snij ze in plakjes
Snij de gewassen prei in ringen
Stoom of kook beide groenten in 10 tot 15 minuten gaar en giet af
Hak de noten grof, verhit de olie en voeg de noten erbij.
Laat een minuten fruiten
Breng op smaak met (kruiden-)zout en schenk over de groenten.



Variatie:

Stoof schijfjes aardpeer en ui in olijfolie en werk af met gehakte hazelnoten.

Aardpeersoep

Bereidingstijd : 30 minuten
Personen : 4
Herkomst : Nederland
Categorie : Vergeten groenten – Aardpeer
Recept is van : Marijke Geurts / Hannie van Blitterswijk

Ingrediënten:

1 kg aardperen
2 vegetarische bouillonblokjes
ongeveer 3/4 liter water
1 of 2 teentjes (gerookte) knoflook
2 dl slagroom of soyacuisine
versgemalen witte peper
paar druppels truffelolie



Bereiding:

Schil de aardperen en snijd ze in plakjes.
Kook ze in het water tot ze zacht zijn.
Pureer in de blender, met de staafmixer of de groentezeef.
Doe er de bouillonblokjes bij, knijp de knoflook door de pers erbij, doe er de room bij en de peper.
Laat goed warm worden.
Doe er tot slot een paar druppels truffelolie bij en strooi er wat goudsbloem bloemblaadjes overheen als garnering.

De recepten zijn bereid door Linda Kreike op de Wilgenhoeve in Exmorra (Friesland).

www.centrumwilgenhoeve.nl

De tekst en de foto's zijn van Anneke Bleeker (www.gezondverstandavonden.nl).

De aardpeer is, evenals de pastinaak, een goede vervanging van de aardappel. Ze zijn gedurende de herfst en winter verkrijgbaar bij de goede groentezaken en de natuurvoedingswinkels.



Andere informatie en recepten vind je in het onlangs verschenen boek van Anneke Bleeker:

'Nooit geweten dat je dit ook kan eten'

(W)etenswaardigheden over bloemen en planten uit je directe omgeving.

* * *

Extra tip: goede websites:

www.permacultuurnederland.org/planten.php

www.permacultuur.eu

* * *

Uitgebreide verslagen van Gezond Verstand Avonden

6 december – Valkenswaard: Informatieve avond, gepresenteerd door Annemie en Frieda
<http://www.gezondverstandavonden.nl/2011.12.06%20Verslag%20GVA%20VALKENSWAARD.pdf>

9 december – Alkmaar: *'Pleun onthult'* (Pleun Snoek vertelde haar ervaringen uit het medisch circuit)
'Wordt de boer de dokter van de toekomst' (Theo Mulder sprak over de bodem, waar onze gezondheid letterlijk begint)

<http://www.gezondverstandavonden.nl/2011.12.09%20Verslag%20GVA%20ALKMAAR%20OWC%20OVERDIE.pdf>

Meer reacties op en verslagen over de Gezond Verstand Avonden kun je vinden via de volgende link:

<http://www.gezondverstandavonden.nl/pagina7.html>

* * *

Tuinieren als hobby...

Gezonde groente dat begint bij een gezonde grond. Over dat onderwerp kunnen we eindeloos blijven spreken want gezonde grond is de basis van onze gezondheid. Als de bodem niet in balans is, vervuild is, met de verkeerde stoffen is behandeld dan heeft dat zijn weerslag in de gewassen, deze eten wij en de gevolgen laten zich raden.

Dorien Wesseling is een trouwe bezoeker van de avonden en zo heb ik haar al op diverse locaties mogen begroeten.

Via de GVA is zij ook bij Piet en Frodo van www.heidevlinder.nl, eveneens sprekers op de lijst, geweest voor een workshop.

Dorien is nog niet zo lang geleden gewicht tot de aankoop van een volkstuin en toen ik dit hoorde tijdens haar bezoek aan de locatie in Alkmaar zei ik zo langs mijn neus weg dat zij nu wel een bijdrage over haar belevenissen kon geven voor de nieuwsbrief.

Dat was niet tegen dovemansoren gezegd en hieronder de eerste stappen op het eigen tuinderspad van Dorien.

Dank je wel Dorien.

Mijn eigen moestuin... deel 1

Het begin

Op een verjaardag ontmoet ik een kennis die een moestuin bezit en laat hem weten dat ik daar ook wel interesse in heb.

Ruim een half jaar later, op een vrijdagavond, krijg ik een telefoontje van hem met de mededeling dat er drie tuinen vrij zijn gekomen. De volgende dag ga ik opgetogen naar het tuinencomplex.

Mijn kennis geeft mij een rondleiding en laat mij alle drie de tuinen zien. De eerste is 100 vierkante meter groot, braakliggend en zonder enige voorziening. Daar zal eerst iets van een schuurtje op gezet moeten worden. De tweede is 300 vierkante meter groot met een kas en een huisje. De derde is 170 vierkante meter met een huisje. Op die tuin staan drie pruimenbomen, twee appelbomen, een perenboom, enkele bessenstruiken en een braamstruik.

Daarnaast is er nog voldoende ruimte over om groenten op te verbouwen. Dit alles was van de meester-tuinder zei hij, en tevens dicht bij zijn tuin. Hij laat mij even alleen om er over na te denken. De laatste tuin gaat het worden denk ik.



Op naar de kantine voor een gesprek met de voorzitter. De overname prijs wordt genoemd waarvan een andere tuinder had gezegd er op af te dingen omdat het huisje heel oud was. De voorzitter daarentegen, noemde de waarde van alleen al de pruimenbomen de prijs

waard te zijn.

Mijn beslissing was gauw genomen en de meester-tuinder werd gebeld voor een nader gesprek. Hij vertelde mij over een eerder geïnteresseerde die flink had afgedongen, waar hij niet mee in zee was gegaan. Voor mij, zei hij uit zichzelf, wilde hij 100 euro van de prijs af doen. De pruimenbomen waren al gesnoeid en hij zei me het komend seizoen met raad bij te willen staan. Wat wil ik nog meer als leek zijnde op tuingebied.

Het oliekachelkje dat in het huisje stond werd ook nog overgenomen. Tijdens de tweede ontmoeting werd mij ook nog eens alle gereedschap



geschonken. Als aardige bijkomstigheid: op de kruiwagen stonden zijn initialen die ook de mijne zijn, althans mijn meisjesnaam. Zo zie je maar weer: niet afgedongen, de waarde geaccepteerd en er heel veel door bij gekregen.

Tot de volgende keer,

Dorien Wesseling-Braakman

* * *

Nogmaals over de bodem

Theo Mulder uit Kolummerzwaag, ook al beschikbaar als spreker voor de avonden, vertelt met passie over wat wij zelf in het klein kunnen doen om goede compost te verkrijgen uit ons keukenafval.

Dit is een onderwerp om zeker de revue te laten passeren.

Maar waar ik nu graag in dit verband de aandacht op vestig is een boekje.

Het boekje heeft de boodschap van de ontdekker van de kunstmest: 'Justus von Liebig'.

Kunstmest holt de bodem uit, ruïneert alles en zo dus ook onze gezondheid.

Deze wetenschapper kwam er zelf achter dat wat hij als 'ontdekking' de wereld in had gestuurd in feite de achterdeur uit was. Zijn reactie was daarna dan ook dat hij spijt had van zijn ontdekking.

Een wetenschapper die ruiterlijk toegeeft dat alles wat bedacht wordt per definitie geen toegevoegde waarde hoeft te hebben!

Hoe belangrijk is deze mededeling?

Belangrijk genoeg om de aandacht op dit boekje te vestigen.

Het heet: 'De zoektocht naar kringlooplandbouw' en kost maar €7,70 exclusief verzendkosten en is bij Theo te bestellen omdat zij dit hebben uitgegeven.

www.mulderagro.nl of mail naar: info@mulderagro.nl.



Een ander boek dat via Mulder Agro te verkrijgen is, heeft de titel: 'De geheimen van een vruchtbare bodem' Humus en bodem zijn onderworpen aan de wetten van het leven.

Het is geschreven door Erhard Hennig.



De lezer neemt deel aan het fascinerende, geheimzinnige leven van onze nog gezonde bodem. Niet alleen lucht en water worden bedreigd, maar ook onze bodems. Het ontbreekt onze gedeeltelijk uitgeloopte cultuurstoffen op vele plaatsen aan belangrijke minerale stoffen, de sluipende vergiftiging van bodem- en grondwater, evenals het wijdverbreide humusgebrek, werken intussen aantoonbaar ook op de gezondheid van de mens uit die zich met producten moet voeden van zulke bodems. De schrijver verschaft hier raad. Zijn recept, dat hij meer dan zestig jaar lang heeft afgekeken van de natuur schijnt op het eerste gezicht bijna

eenvoudig: de bodem voortdurend vruchtbaar houden. Doch daartoe behoort de oude kennis van onze grootouders, die land- en tuinbouw bedreven en humus op een juiste manier in stand wisten te houden. De schrijver heeft voor het overleven van de mensheid deze onontbeerlijke basiskennis van onze voorouders in talrijke voordrachten in binnen- en buitenland actueel gehouden. Hij stelt deze kennis voor de eerste keer in dit boek aan een breder publiek voor.

Hieronder een link naar meer informatie, interessant nieuws en tevens ook hier de verwijzing naar het boek van Anastasia.

Allen die de laatste maanden lezingen van mij hebben gehoord kunnen weten dat ik daar ook met plezier naar verwijs. Paul Blokker uit Midwoud, ook al een spreker op de lijst voor de GVA, verleent zijn medewerking aan onderstaande nieuwsbrief en meer mij bekende personen.

[http://nvlv.nl/downloads/Nieuwsbrief AA mei 2007.pdf](http://nvlv.nl/downloads/Nieuwsbrief_AA_mei_2007.pdf)

* * *

Quote:

**Wacht niet op bijzondere momenten,
maar maak de gewone momenten bijzonder**

Olaf Hoenson

* * *

Er zijn meer hondjes die Fikkie heten...

Namen zijn algemeen en dezelfde voornaam en/of achternaam gebeurt ook.

Andrea Bleeker heeft dezelfde interesse als ik, maar we zijn echt geen familie. Velen hebben dat al gedacht en gevraagd, maar nee, echt niet.

Andrea heeft wel een keer op de locatie van Ursem gesproken en eetbare bloemen en planten zijn haar niet vreemd.

Hieronder het verhaal over gember, door Andrea gepresenteerd.

Dank je wel Andrea en wellicht ontmoet men je een keer op een locatie.

De warmte van de gember

Heb je het af en toe koud, terwijl de winter nog niet eens echt begonnen is?

Dan vind je het vast wel leuk om te weten dat er een plant is die het lichaam kan verwarmen door de bloedsomloop te stimuleren: De gember.

De plant groeit niet in Nederland, hij groeit alleen bij tropische omstandigheden, maar is tegenwoordig overal verkrijgbaar, o.a. bij supermarkten, groentewinkels en Toko's.

De plant heeft een rietachtig uiterlijk en is een overblijvende, bladverliezende plant. Hij kan maximaal 3 meter hoog worden en heeft een dikke, vlezige, knolachtige, aromatische wortelstok.

De plant draagt kleine gele of paarse bloemen.



Van de plant gebruiken we vooral de wortelstok.

De Chinese kruidendokters gebruiken gember al duizenden jaren lang omdat de gember een heel positief effect op onze gezondheid heeft. Omdat de gember ook zo'n aangename smaak heeft wordt het in meer dan de helft van alle Chinese kruidenmengsels gedaan.

Een van die positieve eigenschappen van de gember is de warmte die hij kan opwekken. Als je een stukje van de wortel afsnijdt, hier kokend water op giet en even laat trekken, dan heb je een lekkere en verwarmende **winterthee**.

Daarnaast zorgt de gember dat levensenergie weer gaat stromen. Bij klachten waarbij de levensenergie niet goed doorstroomt, bijvoorbeeld bij kramp, spijsverteringsproblemen en verkrampte spieren, is het raadzaam om regelmatig gemberthee te drinken.

Vanwege de ontstekingsremmende eigenschap van de plant helpt deze ook bij reumatische klachten en verkoudheid.

De thee kun je ook als voetenbad gebruiken om de bloedsomloop van de voeten te stimuleren als je last hebt van voeten die maar niet willen warmen. (Ook dit is overigens een klacht waarbij de energie niet goed door stroomt.)

Wil je meer weten over gember, dan verwijst ik je graag naar internet, daar kun je er nog véél meer over vinden.

De gedroogde wortelstok, gemberpoeder, is ook wel bekend onder de naam djahé.

In de keuken wordt gember veel gebruikt, bijvoorbeeld gemberkoekjes, gemberbier of gekonfijte gember. (Besef wel dat gekonfijte gember gewoon gember met een heleboel suiker is.)

Zelf kook ik gember mee met soep en rijst. Ik gebruik ook een klein stukje in de sapcentrifuge als ik appelsap maak, of ik rasp een stukje in een salade.

Eet en drink smakelijk!

Mijn wens voor 2012:

"Dat iedereen met lichaamsklachten eerst op natuurlijke wijze geholpen/behandeld wordt en pas als het echt niet anders kan, op een andere wijze."

Andrea Bleeker, kruidengeneeskundige,
www.andreableeker.tk, december 2011

* * *

December is de sfeer van dennengroen en hulst

Hulst, mooie groene bladeren en rode bessen. Typisch een decembersfeer.

Rinske, een lieve dame in Friesland, stuurde mij voor de kerst onderstaande link. Leuk om te delen.

<http://www.stemderbomen.nl/pages/mainpages/beschermende-hulst.htm>

* * *



Colofon:

Redactie: Anneke Bleeker

Foto's: Anneke Bleeker / Foto's GEMBER aangeleverd door Andrea Bleeker

Teksten: Verslag Valkenswaard: Jan Bes / Verslag Alkmaar: ASJA, Reizigers in Vrede / Dorien Wesseling-Braakman / Andrea Bleeker / Anneke Bleeker

Kopij voor de volgende Nieuwsbrief kan worden gezonden naar Ellen Vader, teamverontrustemoeders@yahoo.fr

Geïnspireerd geraakt? Ook interesse om Gezond Verstand Avonden te organiseren? Andere vragen?

Mail Anneke:

Anneke@gezondverstandavonden.nl

Geen Nieuwsbrief meer? Stuur even een mailtje!