

Eetbare 'Wilde'

groenten,
kruiden en
eetbare bloemen
in en rond het bos

ALGEMENE INFORMATIE

Anneke Bleeker
Project 7-blad

© mei 2016

INHOUDSOPGAVE

	Pagina
Inhoudsopgave	2
Beste gebruiker van deze presentatie...	3
Inleiding	6
Kun je dit ook eten?	6
Voeding is veelal vulling	6
Waar een wil Is, is een weg	8
Kun je dit ook eten?	8
Kruid, groente of onkruid?	8
Nooit geweten ...	10
Oude kennis is weer hip	11
Een geitenwollensokken visie	11
De behoefte aan pure informatie is groot	12
Hoofdstuk 1 De energiekracht van pure voeding	14
Eten uit de natuur: biologisch eten in de overtreffende trap!	15
Hoofdstuk 2 Je eigen eetbare planten	18
Hoofdstuk 3 Alles wat je opsmeert moet je kunnen eten	21
Persoonlijke ervaring	23
RECEPT voor goudsbloemzalf	24
Hoofdstuk 4 Keltisch zeezout	25
Het witte goud!	25
Een natuurlijk badzout	26
Tandenpoetsen	27
Hoofdstuk 5 De relatie tussen de bodem en onze gezondheid	29
Wat heeft de bodemkwaliteit nu met onze groente en dus met onze gezondheid te maken?	29
Zolang de mens blijft ingrijpen, zal de natuur steeds weer terugslaan...	30
Kunstmest, een kunstgreep!	31
Hoofdstuk 6 Onze grootouders wisten meer dan wij	33
Gebruik het juiste hout	35
Hoofdstuk 7 Hoe Japie de meeuw alzheimer kreeg	37
Hoofdstuk 8 Zelf gezond vogelvoer maken	40
Hang je servies in de wilgen	41
Hoezo gezond?	42
Enkele aanvullende decoratieve ideeën met zelf gemaakt vogelvoer	42
Hoofdstuk 9 Nooit geweten dat soep zo bijzonder kan zijn	44
De basis van de soepen in deze presentatie	46
Kokosvet, ghee, roomboter of reuzel	48
Geen bouillon... maar wat dan wel?	48
Tenslotte 10 geboden van de Indigenous people of America (Native Americans – Indianen)	50

Alle teksten in deze uitgave zijn eigendom van Anneke Bleeker, met uitzondering van de 10 geboden van de Indigenous people of America (Native Americans – Indianen). Zij mogen NIET worden verveelvoudigd, gekopieerd, gepubliceerd, opgeslagen, aangepast of gebruikt in welke vorm dan ook, online of offline, zonder haar voorafgaande schriftelijke toestemming.

Beste gebruiker van deze presentatie...

Hartelijk dank voor het aanschaffen van deze informatie.

Wij hebben getracht hier heel veel oude kennis met je te delen. Inderdaad 'oude kennis', omdat onze voorouders het heel gewoon vonden te leven met, naast en in de natuur.

Tegenwoordig zijn de meesten om ons heen hier heel ver van verdwaald en is het bijna 'eng' om brandnetels te gebruiken in de thee of in een maaltijd, maar een paprika vol pesticide is normaal om te verwerken want deze is gekocht in de winkel.

Zo kort door de bocht is het eigenlijk en onze wens is nu dat jij samen met ons een ambassadeur wilt zijn door zelf op ontdekkingsreis te gaan en dat wat je leuk vindt weer te delen met anderen.

Door eens wat lekkers te presenteren, eerst te laten proeven en reacties af te wachten, kun je iemand verbaasd laten zijn als zij vernemen dat er ook wilde groenten en/of kruiden in zijn verwerkt.

We raden je aan eerst alles goed te lezen via onderstaande eerste hoofdstukken.

Een tip is...

Draai de tekst uit op papier, stop dit in een map en je hebt altijd een naslagwerk bij de hand. Handig voor de recepten.

Over recepten gesproken: deze zijn gewoon een indicatie. Zo maakten wij een gerecht passend bij de foto's maar je kunt hier mee spelen. Niets is wet en doe wat jij wilt, vervang bepaalde gewassen voor andere als jij weer anderen tegenkomt, of het is een ander jaargetij. Ga creatief aan de slag.

Voel je vrij maar... bij twijfel een plant altijd laten staan.

Nog een tip...

De PowerPoint kun je niet uitdraaien; dat moet je ook niet willen want dat kost veel te veel inkt, maar koop een handige plantengids.

Een gids met duidelijk foto's en/of tekeningen.

Noteer de planten passend bij een seizoen die je wilt scoren en schrijf dan vooral de Latijnse naam ook op.

Een andere optie is omcirkel alle namen in een plantengids aan de hand van de namen van de PowerPoint en je hebt altijd een naslagwerk bij je als je op 'jacht' bent.

Daarom zijn Latijnse namen van belang, dan spreken we wereldwijd dezelfde taal. Streeknamen zijn te vaag.

Een goede veldgids is o.a.:

Veldgids Nederlandse Flora van Henk Eggelte, uitgegeven door: KNNV Uitgeverij. (ISBN: 9789050114912)

Deze gids bevat zeer duidelijke tekeningen maar daarnaast adviseer ik ook een gids met heldere duidelijke foto's. Er zijn genoeg plantenboeken te koop, kijk welke bij jou past.

Deze boeken zijn niet bedoeld om te vertellen wat eetbaar is dus het gaat om het determineren, oftewel het herkennen van planten en dat in combinatie met de juiste Latijnse namen.

Meer tips...

Bekijk de PowerPoint rustig, in stukjes en regelmatig.

Met één of twee keer kijken kom je niet ver.

Zie het als een cursus die je in je eigen tijd volgt.

Door vaker te kijken zie je steeds andere details, kom je op ideeën om zelf gerechten samen te stellen, kortom van mij is het jarenlange opgebouwde kennis die ik graag deel maar niemand kan dit in een 'uurtje' allemaal vatten.

Daarom is het ook raadzaam vaker met wandelingen mee te gaan die rond dit thema georganiseerd worden. Er zijn ook collega's van mij in het land, het gaat erom dat je vaker een naam hoort, de plant ziet, het je eigen maakt.

Zwangere vrouwen of zij die zware medicijnen gebruiken moeten zich altijd informeren, dus ook ten aanzien van wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen.

Zevenblad is een onschuldige gezonde groente, dat kun je altijd eten net als andijvie, sla en andere soorten.

Maar thee zetten van de blaadjes van vrouwenmantel moeten zwangeren vermijden, om even één voorbeeld te noemen.

Maar... dit is ook van toepassing op dat wat je kunt kopen in de winkel, dus het is niet anders of enger, we willen alleen graag dat men de eigen verantwoording neemt.

Er zijn ook boeken waar de inhoudsstoffen van planten in beschreven staan; dergelijke boeken zijn een aanrader voor hen die tijdelijk of langer wegens 'omstandigheden' op hun voeding moeten letten ten aanzien van iets wel of niet kunnen eten.

Ook bij wilde groenten is het zo dat alles wat als normale groente ingezet kan worden ook zo gegeten kan worden.

Zevenblad, melganzenvoet, brandnetels, etc. Maar voor alles geldt... waar 'te' voor staat is overdreven en kan zich tegen je keren.

Je eet ook niet een paar keer in de week een kilo spinazie, dus eet je ook niet een paar keer een bord vol brandnetels.

Afwisseling is belangrijk en let op waar je plukt.

Niet langs drukke snelwegen, niet waar men gif spuit of mest injecteert, kortom denk na en besef dat biologische dynamische tuinen ook niet op een andere planeet liggen.

Kies uit alle kwaden de besten. Daar waar vossen voorkomen pluk je hoger en mocht dat met bepaalde gewassen niet lukken dan extra goed wassen en verhitten tijdens het verwerken tot minimaal 60 graden.

Je geplukte gewassen goed wassen, eventueel met Keltisch zeezout erbij of natriumbicarbonaat. (Laatstgenoemde van 'Arm and Hammer' onder de naam 'Baking Soda', een oranje pakje waarvan wetenschappelijk bewezen is dat het product geen aluminium bevat).

Baking Soda is te koop in een goed gesorteerde Toko en via veel personen al vernomen dat de supermarktketen Jumbo het ook in zijn schappen heeft. Het kost bijna niets en is net Haarlemmerolie: voor van 'alles en nog wat te gebruiken'.

Tik maar in op internet, vele mogelijkheden zul je tegenkomen.

In Nederland staan diverse planten op de 'Rode Lijst' van bedreigde soorten, bijvoorbeeld de daslook.

Soms krijgt Anneke de opmerking bij het delen van een recept met daslook: "Ja, maar daslook is beschermd!"

Daslook kan niet overal groeien omdat het een kalk minnende plant is. Op de plekken waar de plant wel wil groeien, is hij soms zelfs een plaag!

Soms gedijt deze plant zelfs zo goed, dat hij andere beschermde planten verdrukt.

Kijk daarom altijd goed welke plant je oogst en waar.

Overigens kun je dergelijke planten ook in je eigen tuin toelaten. Daslook kun je zaaien of je kunt de plantjes kopen.

Over toelaten in je eigen tuin gesproken... Als je geïnspireerd bent om 'wilde' planten te gaan gebruiken in je maaltijden, is het 't overwegen waard om ze in je eigen tuin, of in een moestuintje toe te laten. Zo heb je ook altijd 'schone' planten.

Drogen:

Drogen van planten: veel planten kunnen op een heel eenvoudige manier gedroogd worden. Pluk bosjes waarvan de stelen nog passen in de ruimte tussen je duim en wijsvinger. Bind de stelen samen met een stukje touw of een elastiekje. Hang de bosjes in een goed geventileerde, droge ruimte, niet in de zon.

Na ongeveer een week à veertien dagen zijn de meeste bosjes wel droog. Houd dit zelf goed in de gaten. Let goed op dat er geen schimmel ontstaat tussen de stengels en bloemen.

Bij voorkeur daarna opbergen in glas en niet in de zon zetten.

Allerlaatste tip...

Probeer wekelijks twee of drie planten te scoren passend bij het jaargetij en maak daar wat lekkers mee.

Wekelijks twee of drie voor jou nieuwe soorten en blijf gebruiken wat je inmiddels weet en hebt gebruikt zolang het oogst baar is.

Je leert alleen deze wilde groenten, kruiden en eetbare bloemen culinair in te zetten als je dit ook daadwerkelijk gaat ondernemen.

Ook zul je tegenkomen dat wij planten laten zien die in jouw omgeving niet voorkomen, zevenblad lijkt door de verhalen wel landelijk aanwezig te zijn maar toch zijn er gebieden waar dit gewas nauwelijks of niet waarneembaar is.

Het is zoals het is, tevreden zijn met dat wat er wel groeit ☺

En... je kunt planten in je tuin toelaten als je daarover beschikt.

Er is vast wel iemand die jou dan zevenblad wil geven, bij wijze van spreken.

Blijf onze activiteiten volgen, o.a. de studiegroepen zijn zeer geschikt om dit soort kennis te delen en te ontvangen.

We blijven wandelingen organiseren, lezingen geven en ook blijft deze presentatie in beweging, wij blijven ook kokkerellen en aanvullen.

Wellicht is het een idee om eens in het jaar of om de twee jaar een update aan te schaffen.

Heel veel plezier gewenst, wij hebben met liefde alles samengesteld, verwerkt en het tot hier gebracht.

Mede namens Frank,

Anneke Bleeker.

www.project7-blad.nl

INLEIDING

Kun je dit ook eten?

We zijn het zo gewend: sla, andijvie, worteltjes en vele andere groentesoorten zijn te koop bij de gespecialiseerde groentewinkels, in supermarkten, op weekmarkten, bij de kwekers aan huis, langs de weg. Kortom, op eindeloos veel verkooppunten. Je koopt en wast een krop andijvie, snijdt deze fijn en vervolgens kook je de andijvie of je verwerkt deze rauw en ten slotte eet je hem op.

Hetzelfde doe je met bietjes, kolen, uien, etc. Er is zo veel te noemen waar niemand raar van op kijkt. Maar hoe zit dat met zonnebloemen? Goudsbloemen? Viooltjes? Zevenblad? Of wat te denken van speenkruidblad?

Er zijn zoveel soorten planten en bloemen uit bos, berm, weide, eigen tuin of van langs de waterkant, die we ook kunnen eten.

Dit idee roept minstens een glimlach op, of men schiet echt in de lach: 'Je denkt toch niet dat ik dat onkruid ga eten?' Maar wat is onkruid?

We zijn geneigd alles in vakjes te plaatsen: dat is groente, dat is onkruid, dat eet je wel, dat eet je niet.

Maar wie bepaalt dit?

Wie het boek Anastasia¹ heeft gelezen en de inhoud heeft begrepen, zal beamen dat de grote massa de gevestigde orde volgt en maar klakkeloos accepteert wat ons wordt voorgeschoteld.

Letterlijk wordt voorgeschoteld! Supermarkten zijn algemeen geaccepteerd. Je kunt er van alles kopen, van afwasborstel tot sla.

Gemak dient immers de mens. Je loopt je route door de winkel en vult je winkelwagen met wat je nodig hebt én met van alles wat je op dat moment niet nodig hebt.

Zo krachtig zijn de lokkertjes in deze grootwinkelbedrijven. Om maar te zwijgen van de invloed die reclame heeft op je koopgedrag.

Het gegeven dat je alles in één winkel kunt kopen, is voor heel veel gezinnen bijzonder praktisch. Beide ouders werken, kinderen

worden geparkeerd bij de oppas, een crèche of een vorm van naschoolse opvang. Boodschappen doen is een 'heilig moeten' en daar wil je niet al te veel tijd aan besteden. Het moet snel en slim, en dat stralen ook de maaltijden uit die je kunt kopen.

Weer dat 'gemak dient de mens' gedoe: thuis snel een maaltijd bereiden. Kant en klaar soms, opgewarmd in oven of, in het slechtste geval, magnetron.

Reclame, de presentatie van producten in winkels, onze onwetendheid over wat E-nummers met ons doen (hierover is overigens een bijzonder informatief boekje verschenen²) beïnvloeden onze keuzes. Maar leggen we de verantwoordelijkheid voor 'onze gezondheid' bij een ander in plaats van bij onszelf?

Wordt iemand geconfronteerd met klachten, kwalen of ernstige ziekten, dan heeft het noodlot toegeslagen. Het hoort erbij, het is de leeftijd; 'ouderdom komt immers met gebreken!'

Maar wat is oud? Wie wil er 120 worden?

Wij mensen kunnen veel ouder worden dan het huidige gemiddelde. Maar we laten ons leven, van wieg tot graf.

Want, hoe gezond is de babyvoeding? En welke invloeden van buiten het gezin bepalen wat een opgroeiend kind als voeding krijgt.

Op de basisschool wordt schoolmelk aangeboden. Soms zit daar een kleurtje en een zoetje in (bijvoorbeeld een fruitsmaak) om het melk drinken aantrekkelijk te maken. Vaak bestaat het zoetje uit aspartaam en het kleurtje uit een of ander E-nummer. Wie weet echter wat aspartaam met ons doet? Dat het een onnatuurlijk zoetmiddel is dat onze gezondheid negatief beïnvloedt. Scholen denken goed te doen, maar zijn onvoldoende geïnformeerd.

De waslijst van negatieve invloeden op onze gezondheid is akelig lang. Neem de vaccins, neem de pilletjes die afwijkend gedrag moeten onderdrukken, neem de straling waarmee onze leefomgeving gevuld is.

Voeding is veelal vulling

Stel je voor dat je zand in de tank van je auto doet in plaats van brandstof. Het zal je niet

¹ Uitgegeven door Schildpad Boeken, Bolsward, 2009, ISBN 9789077463123

² Uitgegeven door Bouillon Culinaire Journalistiek, de Bilt, 2007, ISBN 9789077788288

verbazen dat je de straat niet uitkomt. Iedereen zal je bij zo'n actie voor gek verklaren.

Maar hoe zit het dan met ons lichaam?

Neem de 'smeersels' voor op brood, die je als boter of margarine aangeboden worden. Die zijn bij wijze van spreken slechts één molecuul verwijderd van plastic. Goede vetten zijn biologisch-dynamische roomboter, de goede, onbewerkte kokosvetten en zuivere olijfolie, koudgeperst.

Van de E-nummers in duizenden producten, komt bij elke maaltijd weer een beetje in je lichaam. Vaak stapelen deze stoffen zich daar sneller op dan dat ze afgevoerd kunnen worden.

Zo kunnen we een enorme lijst van negatieve stoffen benoemen. De auto met zand? Logisch dat deze niet meer rijden wil!

Je lichaam? Ja zeg, ouderdom komt met gebreken! Dat blijft toch de algemene reactie!

Heeft voeding hier invloed op?

'Welnee,' zeggen velen, 'hoe kom je daarbij? Die auto, dat is logisch ... zand, wie verzint het, dat is geen brandstof.

We weten het wel voor onze apparatuur: in een frituurpan gooien we geen water, in een stoomstrijkijzer gaat geen frisdrank. Daar zijn we zuinig op, daar denken we bij na.

Maar ons lichaam? Denken we daarover na?

Wie hier anders tegenover staat, veranderde inzichten krijgt zal meer open staan voor de versproducten. Groenten en fruit zijn dan al snel producten die in beeld komen.

Maar zijn deze compleet?

De aarde heeft ons zoveel te bieden! De natuur is compleet. En daarom komen we weer bij Anastasia.

De Russische zakenman Vladimir Megre beschrijft op een gemakkelijk leesbare wijze zijn ontmoeting met Anastasia. Een vrouw die - zonder huis - in volstrekte harmonie met haar omgeving in de taiga woont, nooit naar school is geweest en bijzonder goed op de hoogte is van alle gebeurtenissen wereldwijd.

Niemand hoeft haar iets te vertellen over de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen.

Zij leeft haar leven, zij eet uit de natuur, zij begrijpt meer dan je zou verwachten als je dit beeld voor je ziet.

Anastasia ... wie het boek heeft gelezen en het echt begrijpt weet ook dat vaccins misdadig zijn; dat toegevoegde verkeerde stoffen in

onze voeding ons meer schaden dan goed doen; dat we ons te veel, veel te veel, laten beïnvloeden door onze burens, mogelijke vrienden en familie.

'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg' is ook zo'n uitspraak.

Wat is gewoon? Wat is gek?

Wie open staat voor andere mogelijkheden wordt al snel als dwaas afgeschilderd, als buitenbeentje, als 'niet van deze wereld!'

De kennis van onze voorouders wordt niet meer op grote schaal doorgegeven, zodat we, als we niet ingrijpen, ernstig vervlakken. Kennis over en van de natuur: men keek vroeger naar de wolken, naar de lucht in het algemeen, naar het gedrag van dieren, hoe planten zich gedroegen. Wanneer de bloemkopjes van bepaalde soorten gingen hangen, was dat een voorbode van een weersomslag. Nu kunnen we niet zonder buienradar of moet een van de vele weerberichten uitsluitel geven.

Vroeger at men uit de natuur, men gebruikte kruiden en planten als geneesmiddelen. Tot de farmacie op grote schaal zijn intrede deed en de moerasspirea werd nagebootst met een chemisch aspirientje.

Chemische producten zijn te patenteren, daar is geld aan te verdienen. Net als aan de kant en klaar maaltijden in de supermarkten.

Over al deze onderwerpen kunnen we wel een boek op zich vullen.

Dat is nu niet de bedoeling, maar als contrast mag het wel even neergezet worden tegenover dat wat allemaal vrij om ons heen groeit. Het is ongelooflijk hoeveel goede planten, bloemen en kruiden er heel dicht om ons heen groeien.

Duizendblad, heel fijngesneden, gebruik je in een gebakken ei, zevenblad kan worden gekookt als spinazie of rauw gebruikt in salades. In het vroege voorjaar, of zelfs nog in de winter, haalt je lichaam heel veel vitamine C uit het blad van speenkruid.

We vinden het heel normaal om groente uit de winkel - dit zijn ook planten - te snijden, te koken of rauw te verwerken. Maar ook zonnebloemknoppen (voordat ze bloeien) kun je koken en opdienen met een boterjus waaraan munt, zout, peper en citroensap is toegevoegd. Bij artisjokken vinden veel mensen dit normaal, waarom dan niet bij zonnebloemknoppen? Het is precies hetzelfde. We zijn het

alleen niet gewend. En 'iets niet gewend zijn' wil niet zeggen dat het dan raar, apart of niet goed is. Je horizon verbreden kan geen kwaad; deze kennis delen met anderen kan nog veel minder kwaad!

Veel mensen slikken voedingssupplementen omdat zij dan het idee hebben tenminste iets goeds te doen en eventueel in het lichaam ontstane tekorten op deze manier aan te vullen.

Het goede nieuws is dat er goede supplementen zijn, het slechte nieuws is dat 95% van alle supplementen zo weer afgevoerd kan worden. Door deze te slikken bestaat de mogelijkheid dat je jezelf juist vergiftigt.

Hoe kom je daarachter?

Lees het boek Supplementen onder de loep³.

Lees, verdiep je en oordeel daarna.

Maar weet ook dat veel planten uit de natuur vitamine C, caroteen, kiezelzuur, ijzer en vele andere goede bouwstoffen bevatten.

Weet ook dat planten in de vrije natuur, geplukt op de juiste plaatsen (niet in de buurt van drukke wegen en niet blootgesteld aan andere zaken die de plantengroei nadelig kunnen beïnvloeden), maar op zorgvuldig gekozen plekken, hebben kunnen groeien zoals zij dat wensten!

Met andere woorden: zij bevatten van origine vee waardevolle stoffen uit de grond waarin zij staan en vanuit de vrijheid waarin zij konden groeien. Deze planten zijn niet gemanipuleerd met kunstmest (wat negatieve gevolgen heeft), ze zijn niet beïnvloed door het injecteren van mest en ze hebben geen pesticiden over zich heen gehad.

Maar dan hebben we het uiteraard we over planten die niet naast zulke landerijen staan. Houd er wel rekening mee dat de wind ook veel ellende verspreidt, dus overtuig jezelf ervan dat je niets gaat oogsten naast, of in de buurt van deze negatief beïnvloede plaatsen.

Waar een wil is, is een weg

Wie zich meer verdiept in alles wat in onze voeding zit en wat we als preventieve middelen (zoals vaccins en medicijnen) krijgen aangeboden, zal meer kennis vergaren en daarnaar gaan handelen.

Zo kunnen we allemaal een beetje een 'Anastasia' zijn.

Het verhaal over 'Anastasia' is verdeeld over meerdere boeken, maar het eerste deel zet meteen al aan tot nadenken én handelen, voor wie de essentie begrijpt.

De auto met zand in de tank stopte er mee!

Hoe zit het met ons lichaam, dat door velen gestopt wordt met vulling in plaats van gezonde voeding?

Is de slogan dat ouderdom met gebreken komt dan nog steeds een terechte gedachte?

Via www.project7-blad.nl kun je, vaak in de buurt van je woonplaats, elke maand een lezing volgen. De kans is groot dat de eerdergenoemde onderwerpen tijdens deze avonden, op welke wijze dan ook (via artsen, kwekers, schrijvers of andere sprekers) aan bod komen. Er is heel veel kennis bij de sprekers aanwezig, kennis die ook jij kunt vergaren.

Kun je dit ook eten?

Deze vraag slaat op veel planten en bloemen in onze omgeving. Met deze presentatie lichten we een tipje van de sluier op.

Het is bedoeld om je nieuwsgierigheid te wekken, om je blik te verruimen, om te snuffelen, om terug te gaan naar onze basis, de natuur, om ... zoveel!

Zevenblad, kun je dat ook eten?

Ja, zevenblad kun je eten!

Eet smakelijk, verbaas je mogelijk, verspreid deze informatie. Lees meer over supplementen, over E-nummers, het verhaal van Anastasia; dan is dit boek helemaal een bevestiging voor je!

Veel plezier bij het naar buiten gaan, de vrije natuur in, bij het aanpassen van je tuin om bepaalde plantensoorten toe te laten, bij het uitbreiden van je kookkunsten!

Verberg je verwondering vooral niet!!

Kruid, groente of onkruid?

Kruiden ... een algemeen begrip.

Groente ... een algemeen begrip.

Onkruid ... eveneens een algemeen begrip.

Kruiden en groenten worden geassocieerd met kokkerellen en onkruid met tuinieren.

³ Uitgegeven door Ankh-Hermes, Utrecht, 2010, ISBN 9789020203769

Wie een hobbytuinier is zal het onkruid te lijf gaan; wie de tuin als laatste prioriteit stelt, zal alles gemakkelijker laten groeien en bloeien, maar dat heeft dan vaak meer met desinteresse te maken. Mensen die alles redelijk hun gang laten gaan, willen zich om die reden nog weleens verontschuldigen in de trant van: 'Te druk, andere bezigheden, dat onkruid groeit zo snel'.

Veel mensen, ongeacht of zij nu wel of geen 'tuinier' zijn, zien onkruid vaak als ongewenste, overdadige indringers. Kruiden en groenten die verwerkt worden in gerechten, hebben voor velen een andere waarde. Maar is het terecht dat we deze scheiding maken?

Kruid, groente of onkruid? We vinden het heel normaal om groenten en kruiden in de groentewinkels te kopen en te verwerken in onze maaltijden. Ook hier zien we een onderverdeling die door de mens zelf is ingesteld. Rabarber is een product dat overal te koop is. Zuring groeit overal waar je maar kijkt. Een plantengroep die familie is van de rabarber. Met andere woorden: ook hier zien we een scheiding.

De één heet groente en de ander heet onkruid. Alles wat we als onkruid betitelen, wordt vertrapt, gemaaid, met gif bespoten, kortom: zwaar ondergewaardeerd.

Wanneer we ons meer in deze materie verdiepen, komen we tot de ontdekking dat de door de mens ingestelde onderverdelingen ons hopeloos te kort doen.

Groenten in de groentewinkels bevatten niet meer de goede vitaminen en mineralen die we dagelijks nodig hebben. De groenten in de supermarkten zijn over het algemeen van mindere kwaliteit dan wat er in een goed gesorteerde groentewinkel wordt aangeboden.

Als we dit weten, kun je jezelf de vraag stellen in hoeverre het aan te raden is om in supermarktketens de dagelijkse 'versproducten' te kopen.

Let eens op de uitstraling, de frisheid, hoe is het verpakt? Bij verpakte groente moet je zeer alert zijn op schimmelvorming. Gesneden groenten in een plastic verpakking, ook hier kun je bij jezelf te rade gaan of het echt zoveel werk is om zelf het mes ter hand te nemen en alles vers te verwerken.

De Boviswaarde holt achteruit wanneer groente lang onderweg is en helemaal wanneer het gesneden en verpakt is en enkele dagen onderweg is voor het bij de consument op het bord ligt.

Het onderwerp 'Boviswaarde' wordt verderop uitvoerig beschreven.

Groente bevat niet meer datgene, dat het vroeger wel als vanzelfsprekend in zich had. Dit heeft dan weer te maken met het gebruik van kunstmest, van de regeling vanuit de overheid dat mest geïnjecteerd moet worden, van zoveel zaken die nu zo anders zijn dan die onze voorouders hanteerden.

De moderne inzichten zijn geen verbeteringen en grote akkers die vol staan met slechts één enkel gewas zijn tegennatuurlijk, waardoor er van alles mis kan gaan in het groeiproces.

Door het gebruik van grote machines wordt de grond zwaar mishandeld, er is geen liefde meer voor de plant die een krop sla moet worden, of een struik boerenkool.

Alles draait om grote oogsten en het liefst verdeeld over zo veel mogelijk producten, want de inkomsten zijn qua aandacht belangrijker dan de schoonheid van het eindproduct. Heb je weleens een rode kool opengesneden? Dat is genieten wanneer je daar oog voor hebt. Al die bladeren die zich om elkaar heen hebben gevouwen, de kleur, het is pure schoonheid.

De boer die grote landerijen met rode kool heeft zal echt niet lyrisch naar het eindproduct kijken. Wellicht wel in de trant van: goede oogst, dus een goed inkomen.

Of een slecht jaar met als gevolg een lagere opbrengst. De prioriteiten liggen anders. Maar wie een kool bekijkt met het oog dat ook gevoed wil worden, zal op een totaal andere manier genieten. Dan zal als logisch gevolg daarvan deze kool met liefde bereid worden.

Als diezelfde kool dan ook nog biologisch-dynamisch is gekweekt zijn we helemaal op de goede weg.

Vullen we deze gewassen aan met groenten en kruiden uit de natuur en we ervaren de energierijke invloed daarvan, dan zullen we het woord 'onkruid' niet meer gebruiken.

Zaden kennen geen grenzen. Kruiden komen overal op. De mens heeft in het verleden groentewinkels ingesteld en de keuze daar-

voor gemaakt. Dat is zo gegroeid en dit heeft alles met economie te maken.

Aan zuring in het vrije veld verdient niemand iets, maar aan rabarber in de winkel wel.

Mijn boodschap is dat we niet allemaal als konijntjes het veld in gaan, absoluut niet, maar wie open staat voor wat er om ons heen groeit en bloeit, zal heel anders tegenover alle planten gaan staan.

Dan zie je opeens dat zevenblad een geweldig kruid is. In het vroege voorjaar leveren de eerste blaadjes heel veel vitaminen en mineralen aan ons als we deze nuttigen.

Het jonge blad is geweldig zodra het opkomt. In een later stadium smaken de jonge bladeren rauw nog steeds prima in salades, op brood, in soepen of pasta's. Wel op het laatste moment erin verwerken, om maar zo min mogelijk van de energiewaarde te laten verdwijnen.

Oudere bladeren kunnen gemakkelijk mee gestoofd worden; in hartige taarten verwerkt slaan zij ook al geen slecht figuur en de bloemen sieren een salade op. Deze zijn ook al eetbaar.

Wie het echt begrijpt en de tuin vol heeft met dit superkruid begrijpt dat hij of zij er iets mee zal moeten doen. Alles wat bij ons groeit, hebben wij nodig.

Wie de boeken over Anastasia⁴ heeft gelezen begrijpt dit als geen ander. Puur natuur is het sleutelwoord.

Daar kan geen plastic zakje met gesneden groenten in de winkel tegenop. Omdat is gebleken dat er steeds meer mensen openstaan voor deze informatie, heb je nu een volgend boekje in handen dat apart van en naast de eerdere versie gelezen en gebruikt kan worden.

Je bent al een hele stap verder in je denken ten opzichte van onkruid en kruid.

Wie daar niets van wil weten, heeft geen interesse en zal zijn of haar winkelwagen uitsluitend blijven vullen met producten in pakjes en zakjes waar toevoegingen in verwerkt zijn die we massaal zouden moeten vermijden.

Als leidraad hierbij noemen we het boekje: Wat zit er in uw eten? Dit is een informatief boekje dat velen al de ogen heeft geopend.

Wie in de supermarkt loopt en net 'ontwakend' is, heeft dit nodig maar wie zijn kruidjes en andere aanvullingen uit de vrije natuur 'scoort' kan het boekje thuislaten.

De enige kanttekeningen bij het plukken uit de natuur zijn, dat je niets plukt naast drukke autowegen en niet naast landerijen waar men kunstmest gebruikt of mest injecteert.

Wanneer gif gespoten wordt, waait het overal naar toe, wees dus alert. Er is genoeg. Behandel een plant in de vrije natuur uiteraard met respect. Snoeien doet groeien, maar snoei wel met beleid en laat geen spoor van vernielingen achter.

Neem een mesje en eventueel een snoeischaar mee. Ook glazen potjes met water zijn handig, zeker wanneer de temperatuur hoger is, om het geogste geen kans te geven slap te worden.

Wanneer een gewas slapper wordt, gaat de Boviswaarde direct omlaag en profiteren we nog niet optimaal van de kwaliteit die deze planten ons bieden. Pluk genoeg om te verwerken; je kunt beter dagelijks vers zoeken wat bij je maaltijd past dan een voorraad aanleggen. In sommige gevallen kun je wel een 'wintervoorraadjie' aanleggen: plukken en direct invriezen.

Wie de klik heeft dat kruiden en groenten net zo voorhanden zijn in de vrije natuur als in de winkels zal avontuurlijke gerechten gaan samenstellen met veel energie, dus een hoge Boviswaarde.

Combineer de 'standaard' groenten, kruiden en fruit met datgene wat, als aanvulling, je maaltijd compleet kan maken.

Nooit geweten ...

Een bekende uitspraak als we het hebben over allerlei gewassen die om ons heen groeien, in de eigen tuin of in het vrije veld, in de bossen, langs de sloten, die eetbaar blijken te zijn.

De huidige tijd brengt met zich mee dat dit onderwerp steeds meer belangstelling krijgt. Dit heeft te maken met diverse aspecten. Alles wat eetbaar is en vrij geplukt kan worden, kost niets anders dan alleen een beetje moeite. Dus financieel gezien kun je een maaltijd goedkoper maken door zelf het een en ander te plukken als gezonde en mooie toevoeging.

⁴ Uitgegeven door Schildpad Boeken, Bolsward, 2009, ISBN 9789077463123

Wanneer je een willekeurige slasoort als basis neemt en deze aanvult met allerlei eetbare blaadjes en bloempjes, heb je ook een prachtige gemengde salade maar de kosten zijn beperkt tot die ene krop die je hebt gekocht. Zou je een gemengde salade op tafel willen presenteren en alle ingrediënten kopen, dan is het een logisch gevolg dat deze maaltijd duurder uit zal vallen. Een ander punt waar steeds meer mensen over nadenken is de toegevoegde gezondheidswaarde van dat wat we oogsten uit de vrije natuur. Alles wat onder goede omstandigheden heeft kunnen groeien, geeft ons een vitalere maaltijd en wanneer we goede voeding eten dan merken we dat aan ons lichaam. Een vitalere maaltijd geeft een vitaler lichaam! Nooit geweten ... is dan een veel gehoorde uitspraak, al helemaal wanneer we vertellen dat jonge beukenblaadjes in het vroege voorjaar, wanneer zij nog heel pril en mooi zachtgroen van kleur zijn, je salade een enorme energie-boost kunnen geven. 'Nooit geweten' ... klinkt op veel momenten tijdens de lezingen over dit onderwerp, maar ook tijdens de wandelingen of andere evenementen.

Het is te mal voor woorden om te zien dat velen de supermarktkarren vol laden met producten waar we nu niet te diep op in zullen gaan en vervolgens met de winkelwagen naar de auto op de parkeerplaats lopen langs de paardenbloemen, de brandnetels, de vogelmuur en heel veel andere soorten, ze negeren en de gekochte, vaak duurbetaalde 'vullingsproducten' als maaltijd presenteren.

Wie zijn of haar gezondheid in eigen hand wil nemen zal het roer drastisch om moeten gooien. Alles wat je oogst op plaatsen waar dit uiteraard verantwoord is, is de overtreffende trap van biologisch, gratis en voor niets. Dus de uitspraak dat biologisch zo duur is, is hiermee ook meteen ontkracht. Kijk naar je totale uitgavenpatroon en niet uitsluitend naar de prijs van dat gezonde stuk kaas dat van rauwe melk bereid is, of naar die pot kokosvet die behoorlijk aan de prijs is.

Door alle ongezone producten te negeren, meer eetbare gewassen op je aanrecht te verwerken en hele goede producten te kopen die we wel nodig hebben, kan het nog wel eens zo zijn dat je maanduitgaven uiteindelijk minder hoog zullen uitvallen, je gezondheid

met sprongen vooruit is gegaan en je veel blijer naar de natuur om je heen kijkt!

Een win-win situatie op alle fronten en dan denk je ongetwijfeld: nooit geweten ...

Oude kennis is weer hip

Trends... iets is in de mode... iets is uit de mode... Soms noemen we bepaalde dingen ouderwets; er zijn veel vormen van taalgebruik om aan te duiden hoe je erover denkt.

Een geitenwollensokken visie

Jaren geleden werden personen met interesse voor biologisch en eetbaar uit de natuur in het geitenwollensokken circuit geplaatst. Dan was je een wollig typje, 'niet van deze tijd' (ofte wel: niet uit die tijd).

Wie in die jaren speciaal naar een natuurwinkel ging werd als buitenbeentje bekeken, niet van deze wereld; 'men paste zich niet aan'.

Nu kunnen wij ons uit die periode wel herinneren dat natuurwinkels er nog niet zo gelikt uitzagen als heden ten dage en de groenten en het fruit er gewoon op de betonnen vloer lagen.

Alles moet je in het juiste perspectief zien, want de natuurwinkels waren in opkomst maar konden niet meteen de uitstraling van de grote supermarkten evenaren, die met hun mega investeringen alles en iedereen naar hun hand konden zetten en het altijd wonnen naar de grote massa toe. Als je dan alles in de grote super kon kopen, inclusief (om te zien) gave appels dan ging je niet naar de natuurwinkel een stuk verderop om wormstekige appeltjes te halen. Die moeite nam je niet, gave appels lachten je toe.

Terwijl die wormstekige appeltjes juist de goede, gezonde appels waren; die 'gladde jongens' in de grote supermarkt waren zo mooi door de invloed van pesticiden.

Daar stond de gemiddelde consument echter niet bij stil en de beginnende natuurwinkel had het zwaar.

Tegenwoordig is de hang naar 'biologisch' groot en spelen de grootwinkelbedrijven hierop in, met de kanttkening dat je bij deze tendens de vraag kunt stellen hoe biologisch een product dan werkelijk is, maar het feit dat men er groots voor uitkomt, geeft alleen al aan dat men op de tendens in wil spelen om

de vaste klanten binnen de eigen deuren te houden.

Er is een zichtbare verandering gaande, hier en daar groot en hier en daar beginnend, maar de woorden 'biologisch en puur' gonzen door ons land van het noorden naar het zuiden en van het westen naar het oosten.

Daarnaast is er een grote belangstelling met betrekking tot goede informatie: welke zijn bijvoorbeeld de juiste vetten die we kunnen gebruiken om de maaltijden mee te bereiden?

In het boek: *Help, er zit een pastinaak in mijn soep*⁵ is aandacht besteed aan de juiste vetten om in te bakken, te braden en te frituren. Dankzij deze steeds groeiende interesse heb je nu het vierde deel in handen van wat wij de 'Nooit geweten-serie' noemen. Dit is niet deel vier, het eerst verschenen boek is niet deel een, alle delen kunnen in willekeurige volgorde aangeschaft worden.

Er zijn zoveel planten en bloemen die we kunnen gebruiken als aanvulling, als onderdeel, of als eetbare versiering voor 'het oog wil ook wat' van onze maaltijd, dat het ondoenlijk is eerst alles te beschrijven, alle recepten te maken en daarna alles in een dik boek uit te geven.

Zelf leer ik ook nog steeds door kennis van collega's te lezen of er samen over te spreken. Als ik tijdens een lezing of wandeling vertel wat je kunt eten, heb ik die gewassen eerst zelf gebruikt bij of in onze eigen maaltijden.

Elk recept hebben wij zelf gegeten, elke foto van datgene wat wij aten heb ikzelf gemaakt, met andere woorden: er staat niets in al deze boeken wat we niet zelf hebben uitgevoerd.

Dit onderwerp blijft in beweging want door voortschrijdend inzicht kan het gebeuren dat een bepaalde plant of bloem een jaar eerder door mij niet werd benoemd en nu wel, want je kunt het hele plantenrijk niet in één keer overzien in die zin dat je alle eetbare soorten uit je mouw schudt.

Omgekeerd heb ik weer kennis aan collega's mogen doorgeven en dat maakt het zo leuk: samen kom je verder.

Met elkaar ondernemen we niets nieuws. We vertellen nu namelijk wat onze voorouders allang wisten. In deze tijd, waarin steeds meer

mensen biologisch willen eten en zij 'eetbaar uit de natuur' steeds gewoner zijn gaan vinden, is oude kennis weer hip!

We zijn trendy bezig door de salade te versieren met eetbare bloemen, door eetbare 'wilde' planten in de warme maaltijd te verwerken, door hier lezingen over te geven en als klap op de vuurpijl ook nog wandelingen te organiseren om in de vrije natuur samen te bekijken wat eetbaar is.

De behoefte aan pure informatie is groot

Puur, echt, aards, laagdrempelig, allemaal omschrijvingen die we steeds vaker om ons heen horen.

Hiernaar is zich een enorme behoefte aan het ontwikkelen. Men wil pure informatie, echte en aardse producten, laagdrempelig van alles laten integreren in het huishouden.

De bewustwording ten opzichte van synthetische producten die slecht voor ons zijn groeit; de link naar de natuur zie je steeds vaker in reportages, in artikelen en hoor je in gesprekken.

Grootwinkelbedrijven geven geen geborgenheid, maar schreeuwen je tegemoet met hun weergaloze reclames en ongezonde, lang houdbare producten. De sfeer voelt er zo anders dan wanneer we naar een natuurwinkel gaan. Toch moeten we deze winkels ook niet op een voetstuk plaatsen, want ... lees altijd de etiketten!

Wanneer er moeilijke woorden op een etiket staan is het, als je daar nog geen kennis van hebt, tijd voor nadere inspectie. Alles wat in pakjes en zakjes zit roept twijfel op. Hoe kan het dat een product lang houdbaar is?

Hoe lang is verse groente houdbaar?

Hoe lang kan een bosje bloemen zonder water?

Hoe lang kunnen we vlees ongestraft laten liggen? We moeten alert zijn bij alles wat we verpakt kopen, zeker ook in de natuurwinkels. Het idee dat daar alles honderd procent biologisch en veilig is, is niet terecht. Waar worden bijvoorbeeld producten in gebakken?

Als we weten dat zonnebloemolie bij verhitting toxisch wordt, kopen we geen chips die in zonnebloemolie zijn gebakken. Chips, gebakken in palmolie kun je echter wél presenteren.

⁵ Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012, ISBN 9789079872527

Voedingssupplementen in natuurwinkels ... automatisch gaat men er gemakshalve maar vanuit dat deze veilig zijn. Lees de etiketten! Wanneer er onder andere microkristallijne cellulose (E460) of magnesiumstearaat (E572) in de tabletten is verwerkt, moeten je alarmbellen gaan rinkelen. Net als bij ascorbinezuur (E300). Dit is niet de natuurlijke vitamine C.

De gedachte dat het maar kleine beetjes zijn is niet reëel. Bij dagelijks gebruik belasten we ons lichaam continu met de verkeerde stoffen en het zijn niet alleen de verkeerde 'kleine beetjes' in dit soort producten, maar dat begint al bij het ontbijt en gaat gewoon door bij de lunch, het avondeten en de tussendoortjes. Door het stapелеffect belasten we ons lichaam zodanig dat we klachten en kwalen ontwikkelen die van kwaad tot erger gaan.

Visolie, ook zo'n verhaal waar je meer over moet weten. Graag verwijs ik naar de boeken van Dos Winkel.

Dos heeft prachtige boeken samengesteld voor jong en 'oud', onder andere: *De Huilende Zee*⁶ en *Het alfabet van de zee*⁷. Wanneer je deze informatie tot je hebt genomen, kijkje heel anders aan tegen het eten van vis en tegen het gebruik van visolie.

Is het je bekend dat er voor 1 liter visolie tot wel 600 kilo vis uitgeperst moet worden? Is het je ook bekend dat de vissen zelf geen visolie aanmaken, maar dit uit plankton halen? Is het je ook bekend dat visolie vaak een veel te hoog percentage kwik bevat?

Al deze informatie is wereldwijd helaas bij een veel te kleine groep mensen bekend en dat heeft alles te maken met de vele belangen die overal spelen. Als we over vetten spreken, geloven te veel mensen nog dat je vetten juist moet vermijden. Niets is minder waar! Eet vet en verlies vet!

Een interessant boek over dit onderwerp is: *Eet vet, word slank*⁸ van Barry Groves. Onze hersenen hebben juist goede vetten nodig, maar dan wel de juiste en niet de kuipjes met ellende, gesponsord door de Hartstichting.

Kijk op de website van het Voedingscentrum en doe het tegenovergestelde, dan doe je het

bijna goed. We kunnen niet stellen dat je dan honderd procent zult scoren, maar je bent zo aardig op weg.

De natuur heeft vele antwoorden; we moeten ze zien en begrijpen. Daarom heb je nu weer een boekje in handen waarin de natuur centraal staat. Het bevat geen nieuwe kennis, we verzinnen het ook niet, maar halen onder het stof vandaan wat al bekend is sinds de mensheid bestaat.

Vroeger gingen we op de brandstapel als heksen, kruidenvrouwtjes of met andere vage omschrijvingen. Tegenwoordig probeert men een afwijkende mening nog steeds symbolisch op de brandstapel te zetten, door via de media zogenaamde onderzoeken te verspreiden waaruit bijvoorbeeld zou blijken dat kokosvet slecht is, we de magnetron gewoon kunnen gebruiken en allerlei andere ziekmakende onzin. Daarmee probeert men alle juiste informatie te ondermijnen, want de belangen van de industrie zijn groot. Kijk altijd wie er belang heeft bij dat wat men je vertelt.

Wanneer je een auto hebt waar diesel in moet als brandstof, doe je daar toch ook geen limonade in? Raar voorbeeld? Kijk eens wat mensen in je woonplaats in hun winkelwagentjes stoppen. Wie wat meer kennis heeft zal zich verbazen, maar het 'motortje' in ons lichaam zou, als we de commercie moeten geloven, alles maar moeten kunnen verdragen.

Gefeliciteerd dat jij anders denkt, want anders had je dit boekje met weer enkele eetbare planten niet in handen.

Wie heilig in de bewerkte supermarktproducten gelooft en niet de moeite wil nemen andere kennis te vergaren, heeft zeker geen interesse in de bloempjes van vergeet-mij-nietjes op zijn of haar salade, in de pastinaak die volledig eetbaar is en ook in de vrije natuur op grote schaal voorkomt, om over allerlei andere soorten maar te zwijgen. Je kunt werkelijk dagelijks je maaltijd aanvullen met eetbare 'wilde' gewassen uit je eigen omgeving, zo goed als het hele jaar door.

⁶ De Huilende Zee: ISBN 9789038920030

⁷ Het alfabet van de zee: ISBN 9789079872589

⁸ Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012, ISBN 9789079872534

HOOFDSTUK 1

De energiekracht van pure voeding

Heb je ook weleens het gevoel na een maaltijd volledig in te storten? Datje geen energie meer lijkt te hebben, voor welke activiteit dan ook? En dat dan met name in de winter na bijvoorbeeld een stampot boerenkool met rookworst?

De maaltijden zijn in de wintermaanden bij de gemiddelde Nederlander wat zwaarder, omdat we een aardappel etend volkje zijn en een stampot dan al snel op het menu | staat; variatie genoeg tenslotte.

Van de hutspot, via de zuurkool naar de boerenkool. Je hebt, voor je het weet, verdeeld over één of twee weken, al weer drie dagen ingevuld. Voor de echte liefhebbers zijn er meer mogelijkheden te bedenken.

Maar dit gevoel kan ook heel goed optreden na het nuttigen van allerlei andere soorten groenten, aangevuld met vlees of vis.

Moe na een maaltijd? Net of deze energie uit je trekt? Velen zullen nu ongetwijfeld, bewust of niet, instemmend 'ja' knikken.

Voeding moet energie geven, moet ons voeden, niet alleen vullen en benadelen. Dit verschijnsel is heel verklaarbaar als we weten hoe dit ontstaat, maar dat is met alles zo.

Mijn oma zei vroeger: 'Als je alles van tevoren weet, kun je voor een dubbeltje de wereld rond.'

Heel onwaarschijnlijk natuurlijk, maar het is wel zo, dat weten wat je te wachten staat, maakt dat je in veel gevallen anders handelt. En het spannende van 'niet alles weten' is de verrassing die je dan wacht.

Bij voeding echter is het wenselijk dat iedereen van de hoed en de rand weet. Want als je weet hoe het komt dat voeding energie onttrekt, kun je daarop anticiperen en maatregelen nemen, mogelijk je gewoonten aanpassen. Het draait allemaal om de Boviswaarde! De levensenergie van alle levende wezens: mensen, planten, bomen, struiken, alles wat leeft. En die energie kan gemeten worden. Gezonde levende wezens hebben een hogere waarde dan zieke of zwakke levende wezens.

Een zieke plant heeft een lagere Boviswaarde dan een gezonde plant. Die lagere waarde kan

veroorzaakt zijn door ingrijpen van de mens: de bodem die onvoldoende voedingsstoffen bevat, het toedienen van kunstmest... Zodra iets uit balans is, is de Boviswaarde van de beplanting lager dan wanneer alle factoren optimaal zijn.

Bij een waarde van 6500 ligt de grens tussen gezond en ongezond. Alles onder de 6500 Boviswaarde, onttrekt energie aan ons om, als het ware, die balans te zoeken; het heeft zelf energie nodig.

Even een zwart-wit voorbeeld: een krop sla. Wanneer de Boviswaarde van die sla hoger is dan 6500 geeft deze ons energie, dan hebben we profijt van die krop sla. Is de Boviswaarde lager, dan neemt de sla energie van ons en missen we dat profijt wat sla ons kan bieden.

De groenten die we in de supermarkten aantreffen, zijn veelal met 'kunst en vliegwerk' tot stand gekomen. Kunstmest als zogenaamde voeding, lang onderweg - denk aan transport en opslag. De Boviswaarde kan dan rond de 3000 a 4000 liggen, of mogelijk nog lager. Het verschil tot 6500 moet worden aangevuld. Die energie wordt aan ons onttrokken.

Gaan we voor biologische groente, die dan ook werkelijk dat stempel verdient, dan kan de waarde zomaar 7000 à 8000 zijn. In dat geval 'schenkt de groente ons energie'. We worden positief gevoed en niet 'leeggezogen'. Alles wat boven de 6500 Boviswaarde is geeft energie, heelt.

Daarom zijn goede producten zo belangrijk: om ons positief te voeden, om ons op peil te houden, kracht te geven, mogelijk te helen ten tijde van ziekte. Alle producten die boven de 10.000 komen geven ons een extra boost.

Als we boerenkool in de winter 'kant en klaar' gesneden kopen, aangeleverd in plastic zakken, deze eten met een worst die de nodige negatieve E-nummers bevat, dan is het verklaarbaar dat we moe zijn na een maaltijd en niet gemakkelijk meer op gang komen voor een activiteit.

Gesneden boerenkool heeft al veel energie verloren, dan is deze nog verpakt in een plastic zak en is deze mogelijk al enkele dagen 'onderweg' voordat het in jouw pan verdwijnt. Deze maaltijd zit beslist ver onder de 6500 Boviswaarde en onttrekt dus energie in plaats van ons te voeden.

Bedenk daar, als klap op de vuurpijl, de magnetron nog bij die in veel huishoudens gebruikt wordt, met name voor de 'na-etters'.

Bord met stampot en worst: hup in de magnetron. Weet je zeker dat de maaltijd helemaal dood is. Dan is 'het spul op het bord' vulling geworden, met een veranderde moleculaire structuur! Vulling die positieve energie onttrekt aan ons lichaam. Deze 'maaltijden' zorgen voor de negatieve reactie in de avonden.

Biologisch is lang niet altijd zo biologisch als het zou moeten zijn. Met andere woorden: deze vorm is niet heilig! Ook bij biologisch is het oppassen geblazen. Maar we mogen er niettemin van uitgaan dat het gemiddelde biologische product al beter is dan het gangbare aanbod in de supermarkten.

Neem sinaasappels: prachtig oranje; ze stralen je tegemoet. Als we nu weten dat sinaasappels in de laatste uren aan de boom, in het zonnetje, de vitamine C ontwikkelen, rijp geplukt uiteraard, dan is het te begrijpen dat de sinaasappels in de supermarkten bij ons weinig of niets waard zijn.

De nodige vitamines zijn niet ontwikkeld. En hoe lang het fruit onderweg is geweest, is voor de consument ook een grote vraag. Wie denkt voldoende vitamines tot zich te nemen door het eten van sinaasappels komt hevig bedrogen uit!

Eten uit de natuur: biologisch eten in de overtreffende trap!

Een persoonlijke ervaring die ik graag met iedereen deel, is de volgende: brandnetelstampot. Precies, net als stampot rauwe andijvie of raapsteeltjes. Heerlijk, als je ze maakt met biologische ingrediënten. Een traktatie. Daar schep ik graag een tweede portie van op!

Nu dus van brandnetels. Prachtige toppen, geplukt op plaatsen waar geen verkeer langs komt, ver van weilanden waar mest wordt geïnjecteerd, of van landerijen waar de gifspuit overheen is gegaan. Mooie brandnetels, met een mix van jonge scheuten en wat oudere stengels met zo'n vier tot zes blaadjes. Even wassen en koken - dus niet rauw laten - en dan verwerken in een stampot op de vertrouwde manier.

Heel bijzonder was het om te ervaren dat we beiden na één portie echt genoeg hadden. Het gerecht viel zeker niet tegen, dat was dus niet de reden dat het genoeg was.

Toen schoot mij de Boviswaaarde te binnen.

Dit zou dus het geval kunnen zijn! Inderdaad zijn brandnetels tot ontwikkeling gekomen zonder ingrijpen van de mens; heel natuurlijk en biologisch. We hadden ook zeer goed opgelet waar we dit gewas plukten.

Dit was de eerste ervaring.

Daarna, een paar weken later, hebben we brandnetelsoep gemaakt. Bij het plukken gebruikten we een bakje waarin perziken aangeleverd worden. We 'oogstten' een bakje vol brandnetels, wel aangeduwd.

Een uitje gefruït, kruiden erbij (ook in de vrije natuur geplukt) brandneteltoppen (eerst gewassen) erbij en met een pollepel geroerd tot zij waren geslonken (wat overigens supersnel gaat, net als bij spinazie). Je houdt voor je gevoel geen grote hoeveelheid over. Water toegevoegd en even laten koken.

Daarna heb ik havervlokken uit de natuurwinkel fijngemalen in een ouderwetse koffiemolen en het meel toegevoegd als een soort bindmiddel. Tot slot heb ik crème fraîche door de soep geroerd, en het geheel in de blender gedaan. Het eindresultaat was een egale mooie soep.

Een beetje karig zag de soep er wel uit; niet gevuld. Dus bakten we een spelt-pompoenbroodje in de oven. Dat mocht best, was onze gedachte.

Nu, dat broodje was absoluut te veel van het goede. De soep vulde goed. En dat verwacht je niet als je ziet wat er in gaat en hoe de brandnetels slinken.

We hebben nogmaals de proef op de som genomen, opnieuw met prachtige brandnetels en volgens dezelfde bereidingswijze, alleen in plaats van crème fraîche ditmaal kokosmelk verwerkt.

Toch een broodje erbij? Vooruit, een dun sneetje speltbrood voor het idee. Weer dezelfde ervaring.

Het was ons helemaal duidelijk: de Boviswaaarde van groente en kruiden uit de natuur is vele malen hoger dan van groente die het stempel 'biologisch' heeft gekregen. Eten uit de natuur is biologisch eten in de overtreffende trap!

Weer een paar dagen later had ik mijn vriendin aan de telefoon...

Ze had het recept van de brandnetelsoep uitgeprobeerd, mét een broodje erbij. Precies dezelfde ervaring: meer dan genoeg gegeten.

Toen ik haar vervolgens over onze ervaringen vertelde en over de Boviswaarde, was het ook voor haar zo klaar als een klontje.

De natuur heeft ons veel, heel veel te bieden. Alles wat dichtbij je groeit en wat wij als 'onkruid' bestempelen, zou eenieder eens beter 'moeten' bestuderen.

Wat wil het zeggen dat er bij de ene persoon meer brandnetels groeien en bij de ander meer madeliefjes? Of zevenblad, weegbree, grote klissen (ook wel klitten genoemd)?

Besef dat groentewinkels door mensen ingesteld zijn om handel te drijven. En dat kunstmest voortkomt uit de oorlogsindustrie en letterlijk oorlog veroorzaakt in de grond. Er ontstaan door het gebruik van kunstmest grote tekorten. Daar hebben we het weer: de Boviswaarde van de gewassen die door deze 'techniek' gevoed worden, is veel en veel te laag. Een krop sla die op deze wijze geteeld wordt voedt ons niet, maar onttrekt energie aan ons.

Mest injecteren verziekt de bodem en dient alleen economische belangen. Besef dat als we potaarde gebruiken (de gewone aarde, die overal zonder biologisch keurmerk te koop is) deze is gemaakt van ons gft-afval.

Bedenk maar eens wat je allemaal in die groene bak gooit! Plantenafval met ziekten erin, plus kunstmest en pesticiden. Kortom, het is één bron van ellende. Via de potgrond komt het allemaal weer bij ons terug. Die grond is, gemeten naar Boviswaarde, waardeloos en waardeloze grond geeft direct een waardeloze start, met alle gevolgen van dien!

De brandnetel die spontaan kon groeien en niet negatief is beïnvloed, is vele malen krachtiger. Dus stampot of soep van deze brandnetels geeft een enorme boost!

Pastinaak wordt als een vergeten groente gepresenteerd, maar de bermen staan er vol mee. Moeten we nu pastinaak in de bermen oogsten? Nee, er zijn genoeg betere plekken, maar hoezo een vergeten groente?

De vrije natuur overlaadt ons met pastinaak, wilde peen, klitten en honderden andere soor-

ten. Gezondheid kan zomaar op je stoep, om de hoek of heel dicht bij je woonomgeving groeien.

De Boviswaarde is van belang. Maar als kanttekening het volgende: de waarden blijven niet hoog na het oogsten. Wie goede groente, kruiden of andere gewassen heeft geoogst, doet er verstandig aan deze snel te verwerken.

Laat je dergelijke producten even in de zon liggen, dan gaat de waarde al achteruit. Laat je ze vervolgens enkele dagen in de koelkast liggen, dan kan het zomaar gebeuren dat de energiewaarden zodanig zijn gedaald, dat de gewassen vergelijkbaar zijn met supermarktgroenten.

Pluk je in de vrije natuur, neem dan een emmertje water mee of zorg ervoor dat je oogst op een goede manier in een mand ligt, niet te lang 'onderweg' is, of droog ligt, waardoor het slap wordt.

Dit wetende, is het ook duidelijk dat we kwalitatief goede gewassen dienen te gebruiken. Geen aangetaste bladeren want deze verlagen het totaalbeeld voor onze gezondheid.

Gebruik een plant niet als deze ziek is, of als de bladeren zijn aangetast. Oogst alleen krachtige, gezonde gewassen.

Jonge bladeren van veel gewassen zijn geschikt om rauw te eten. Wie voor rauwe voeding gaat, zal dit graag toepassen. Om optimaal te profiteren van je groentegerechten is het verstandig zeker de oudere bladeren even te koken.

De vezels breken dan, waardoor we de mineralen makkelijker opnemen. Anders heb je grote kans dat je denkt zeer gezond te eten maar je lichaam bijna geen goede stoffen opneemt.

Koken is niet verkeerd, maar de vraag is ook hier weer: hoe doe je dat? Op open vuur, dus op gas koken, is in onze moderne huishoudens het beste.

Elektrische kookplaten geven een andere energie aan de voeding; denk ook aan straling. Al die moderne snufjes zijn stiekem geïntegreerd maar of het gezond is, daar denken we niet zo bij na.

Dit soort onderwerpen is allemaal uit te diepen, na te vragen, maar kijk dan ook weer bij wie je de vraag neerlegt. Stel je bij de eerste de beste keukenverkoper deze vraag, dan krijg

je een ander antwoord dan wanneer je deze vraag bij onafhankelijke personen met kennis neerlegt.

Wiens brood men eet, diens woord men spreekt!

Bomen hebben een Boviswaarde van 7000 tot 10.000. Dat is de reden dat we opgeladen raken van wandelen in een bos, mits het bos gezond is. Zieke bomen, in een ziekelijke omgeving, werken weer negatief. Je kunt het voelen, wanneer een omgeving niet zuiver is. Dat gevoel is wezenlijk anders dan wanneer je in een gezond stuk natuur loopt.

Dit wetende, is het van nog groter belang dat wij ons er met elkaar bewust van worden wat we de aarde wereldwijd aandoen.

Maak een wandeling door een gezond bos, eet daarna een maaltijd van vers geoogste planten en je hebt een flinke energie-boost te pakken! Tot slot nog een opmerking die je zeker niet moet negeren. Wie doorlopend groente en andere voedingsmiddelen, mogelijk alleen vullingsmiddelen, heeft gegeten, dan de knop letterlijk om zet en bewust kiest voor puur natuur, doet er heel, maar dan ook heel verstandig aan dit op te bouwen.

Ga er niet meteen 100% voor, maar voer dit met beleid op. Want wanneer je enthousiast denkt morgen een brandnetelsoep te maken, een salade van diverse eetbare plantensoorten, mogelijk gedecoreerd met eetbare bloemen, zoals goudsbloem, viooltjes, Oost-Indische kers, de daglelie zonder stampers en meeldraden, kom je overmorgen van de koude kermis thuis. De kans is namelijk bijna 100% zeker dat je lichaam deze overdaad aan goede energie eerst moet verwerken, het herkent het niet als 'standaard' En ten tweede zijn veel planten, zeker de brandnetel, ontgiftend.

Mocht je last krijgen van mogelijk niet prettige reacties, alle symptomen van ontgiften zijn mogelijk, dan krijgt 'die brandnetel' de schuld. Maar het echte verhaal is, dat je lichaam niet meer gewend is om dergelijke pure gezonde echte voeding te verwerken. Zo is het al met ons gesteld. Dat we de goede energie moeten opbouwen om daar weer aan te wennen. En dat we elkaar moeten waarschuwen voor alle mogelijke reacties. Ben je eenmaal door dit proces heen dan wil je niet anders meer.

Combineer deze natuurlijke gewassen met de goede vetten, kwalitatief goede olijfolie (koud gebruiken), of biologisch-dynamische roomboter om in te bakken.

De kokosvetten van Aman Prana zijn van prima kwaliteit. Ongetwijfeld zijn er meer goede merken, maar van deze weten wij het zeker. Koop je een ander merk: kijk uit dat er niet op het etiket staat dat het geurloos is. Geurloos klinkt wel prettig, voor wie de kokoslucht wil omzeilen, maar de vetten hebben daarvoor een behandeling ondergaan. De mens heeft weer ingegrepen, gemanipuleerd. De vetten zijn niet 100% natuurlijk meer.

Vermijd alle kuipjes, flessen en pakjes uit de supermarkten die zogenaamde 'gezonde' smeersels zijn voor op je brood of om in te bakken; zoals al eerder gezegd: zij zijn bij wijze van spreken slechts één molecuul verwijderd van plastic.

Deze producten helpen ons achteruit in plaats van vooruit; onze energie daalt, de cellen in ons lichaam krijgen de verkeerde informatie aangeleverd en voor je het weet krijg je het advies zes paracetamol per dag te slikken omdat je zoveel lichamelijke klachten hebt!

Water drinken, Keltisch zeezout gebruiken en planten, kruiden en andere gewassen nuttigen die niet zijn bewerkt of gemanipuleerd, maar écht hebben mogen groeien. Goede energetische producten zijn opbouwend, helend en smaken vele malen puurder.

Een laatste noot wat dit betreft: Je zult de echte smaak ervaren. Wilde marjolein uit de natuur is sterker van smaak dan de gedroogde uit de supermarkt, die mogelijk al jaren 'onderweg' is naar iemand zijn keukenkastje. Wat is er aan pesticiden gebruikt? Hoe is het kruid verder behandeld na het plukken?

Wilde marjolein, veldsalie, watermunt en vele andere kruiden zijn er voor het plukken, direct in onze omgeving. De etherische oliën in die kruiden zijn zo puur, dat de smaak veel sterker is dan bij wat je gewend was te gebruiken uit potjes en zakjes. Gebruik met mate, je kunt beter toevoegen dan de eetlust bederven.

Wie de rust neemt te kokkerellen met pure producten zal zich lichamenlijk en geestelijk verrijken.

Op de website van Aman Prana staat een artikel dat uitlegt waarom een plastic snijplank

negatief werkt op onze voeding en een houten plank van het juiste materiaal goed is.

<http://www.noble-house.tk>

Onderin de pagina staat een alfabetische opsomming; klik op snijplanken.

HOOFDSTUK 2

Je eigen eetbare planten

Veel groentesoorten zijn zelf te zaaien, te planten en daarna oogsten. Veel planten en bloemen die we als sierplant in de tuin hebben staan, kunnen eveneens in de keuken gebruikt worden.

Overtuig je er wel altijd van dat je de goede soort 'te pakken' hebt.

Dit is een opening naar een geweldige combinatie: sierwaarde en eetbaarheid; voor in de vaas en op je bord.

Koolplanten kunnen zeer decoratief zijn in een siertuin en als toegevoegde waarde laat je ze uiteindelijk in de pan verdwijnen. Kool die op de goede manier geteeld wordt, bevat veel vitamine C. Daar staat dit gewas om bekend.

Kruiden, groenten, eetbare bloemen, er is zoveel te combineren. Monocultuur heeft al bewezen niet de juiste manier te zijn om groenten te verbouwen. Monoculturen zijn de enorme akkers met maar één soort groente, bijvoorbeeld een land vol kolen en dan ook nog dezelfde kool. Of een akker wortels, aardappels, het maakt niet uit welke soort. Grote akkers met maar één enkel product belanden snel in moeilijkheden.

Daarom nemen we ziekten waar en schimmels, kortom allerlei afwijkingen. Kunstmatige ingrepen zijn dan noodzakelijk om de oogst te doen slagen, met als eindresultaat een minder goed product. Betrekken we hier de kunstmest en pesticiden bij dan is het beeld, dus de ellende, compleet.

Dit is wat we niet 'moeten' willen. Alles heeft een functie, alles is op elkaar ingespeeld. Planten, dieren - dat wat wij onkruid en ongedierte noemen, alles 'helpt' elkaar.

Door geen kunstmest te gebruiken maar bijvoorbeeld Keltisch zeezout met zijn 84 mineralen en spoorelementen, krijgen we een optimaal resultaat.

Monocultuur is een grote mislukking, alleen de commercie, het huidige beleid, houdt dit in stand.

Boeren, kwekers, zij kunnen veelal niet anders omdat zij financieel in een dwangbuis zitten en geen andere mogelijkheden hebben dan doorgaan waarmee zij zijn begonnen. Daar-

naast staat lang niet iedereen open voor veranderingen die mogelijk verbeteringen kunnen zijn.

Er is inzicht, moed en durf voor nodig om een andere route te willen en te gaan bewandelen.

Kleinschalig, bij je eigen keukendeur, kun je het anders doen; kun je anticiperen op de natuur, op je gevoel en op dat wat je wordt aangereikt.

Begin een eigen tuin, groot of klein; je hoeft niet meteen een enorme lap grond te bezitten om met bepaalde gewassen te beginnen. Je hoeft ook geen kolen voor de hele buurt te telen; met andere woorden: beperk je tot je eigen situatie.

Zaden verzamelen in de vrije natuur is ook een manier om je tuin te voorzien van bijvoorbeeld kaasjeskruid, klapprozen of andere mooie soorten die je tevens kunt gebruiken in de keuken.

Bekijk wat jezelf al aan bruikbare gewassen in de tuin hebt en weet dat je juist door speels met de beplanting om te gaan, niet klakkeloos, je de leukste en meest verrassende resultaten krijgt.

Met potten, bakken, zelfs met opgestapelde oude autobanden, kun je extra plantruimte creëren. In etages tuinieren is een mogelijkheid, wanneer het grondoppervlak niet toereikend is. Pergola's, palen en latten die speciaal voor dit doel neergezet worden, bakken aan een muur; er zijn legio mogelijkheden voor de avontuurlijke tuinier. Gebruik wel biologische potgrond.

Alles wat in potten, bakken of manden geplant wordt, dient wel extra in de gaten gehouden te worden met het oog op de watervoorziening. Ook al valt er veel regen, die is lang niet altijd toereikend, omdat de druppels vaak niet op de aarde terecht komen, maar via het blad van de planten weggrollen.

Pak er boeken bij die je op weg kunnen helpen zoals *De Eetbare tuin* van de Engelse schrijfster Alys Fowler⁹. Een verrassend boek, leuk geschreven, duidelijk voor iedereen.

Alys laat je op eenvoudige wijze meebeleven, hoe je een eetbare tuin kunt ontwikkelen op je eigen erf.

⁹ Uitgegeven door Karakter Uitgevers B.V., 2012, ISBN 9789061129394

Bedenk ook dat, wanneer je meer kunt oogsten uit eigen omgeving, je kosten bespaart; je zult minder boodschappen doen bij de groenteman, je verlegt je uitgavenpatroon. Investeren in een eigen tuin komt altijd weer naar je toe. Wie de smaak echt te pakken heeft en niet over een grote tuin beschikt, kan overwegen een volkstuin te huren.

Leuk is ook dat je kunt ruilen en uitwisselen met anderen: stekjes, zaden, ideeën; je kunt leren van elkaar.

Naast voeding op je bord kun je ook voor vulling in een vaas zorgen, een mooi bloemenarrangement maken. Kortom alles wat je zelf oogst, heeft zoveel meerwaarde en geeft veel voldoening.

Maak altijd een beplantingsplan. Zet je wensen op papier. Wat moet de tuin mij geven? Welke voldoening? Welke groenten, vruchten, siergewassen?

Denk ook aan drogen en eventueel invriezen. Een eigen tuin, eigen oogst, eigen ideeën uitgevoerd!

Door voortschrijdend inzicht kom je steeds verder. Verwacht namelijk niet dat alles meteen perfect zal verlopen. Je zult misleunen maken, tegenvallende oogsten krijgen door, hetzij verkeerd planten, hetzij de weersinvloeden waar we over het algemeen geen rekening mee kunnen houden.

We kunnen de tuin wel beschermen tegen zon en wind, met alle daarvoor handige hulpmiddelen zoals windschermen of door het aanleggen van schaduwrijke perken voor tere gewassen. Gewassen kunnen tegen de winter beschermd worden. We kunnen met broeiramen of andere overkappingen werken, een minikasje neerzetten. Kortom, er is veel mogelijk, maar er zijn nu eenmaal invloeden waar niemand op kan anticiperen, of je nu een kwekerij hebt of een bescheiden tuin. Dat is de natuur.

Door het plaatsen van een kasje of broeiramen kun je ervoor zorgen dat er in het voorjaar iets eerder geoogst kan worden. Dit is simpel uitvoerbaar.

Vraag advies aan deskundigen, bij voorkeur tuinders met een biologisch-dynamische filosofie. Zij kunnen je vanaf stap één exact vertellen wat van belang is. Waarbij de grond natuurlijk dé basis is, met een bodemleven dat

goed in balans moet zijn om groenten, planten en bloemen te kweken met een optimale vitaminen- en mineralenaanvoer voor onze gezondheid.

Een ander jaar kun je zoveel oogsten dat je zelfs anderen blij kunt maken met je overdadige oogst. Een tuin zorgt altijd voor verrassingen, ziet er elk seizoen anders uit en heeft altijd wel iets te bieden.

Wie eetbare bloemen en planten combineert met de traditionele soorten zal verbluffend ver komen, elke dag verrassend kunnen eten en de volle smaak proeven.

Zelfs op een balkon kun je met bakken en potten uit de voeten voor de eerste stappen. Kinderen betrekken in dit verhaal is goed voor hun leerproces, hun interesse voor de natuur én de wetenschap dat worteltjes in de grond groeien en niet in glazen potjes.

Als kinderen mee mogen helpen en een eigen hoekje krijgen, of - wanneer de situatie dit niet toelaat - een grote bloempot mogen beplanten met kruiden of kleine plantjes, zullen zij bewuster worden van de waarde van voeding. Bovendien onthouden zij dit. Jeugdherinneringen gaan een leven lang mee en jong geleerd is oud gedaan!

Wie echt lol krijgt in het zelf telen van producten, kan overwegen tegen schappelijke prijzen andere buurtbewoners te plezieren. Tafeltje, stalletje of kruiwagen aan de weg, bordje erbij, kistje of trommeltje voor het geld. Iedereen blij.

Biologische producten worden steeds meer gewaardeerd. De vraag ernaar neemt toe; vele monden moeten worden gevoed. Een biologische onderneming blijft steeds 'werk' houden, maar geeft nog meer voldoening.

Wie deze oplossing als plezierig ervaart, kan weer meer bedenken, verbeteringen uitvoeren, hulp van een persoon inschakelen met verstand van zaken, kortom je kansen nemen hand over hand toe.

Een biologisch-dynamische bijenimker benaderen om een bijenvolk op je tuin te laten rondvliegen, is eveneens het overwegen waard. Dieren, bloemen en planten, alles werkt samen. Wie inziet dat niets op zichzelf staat, dat alles met elkaar verbonden is en het grote plaatje ziet, zal zijn of haar producten succesvol oogsten.

Kijk ook eens naar een workshop of cursus in je eigen omgeving.

Er worden lezingen gegeven over dergelijke onderwerpen, je kunt lid worden van verenigingen op tuinier gebied. Kortom er zijn heel veel mogelijkheden om op terug te vallen. Houd ogen en oren open, laat anderen weten waar je mee bezig bent en de kans is groot dat je allerlei tips krijgt. Maak gedurende het seizoen foto's van je tuin. Het is leuk om er in de winter naar terug te kijken, maar het is eveneens handig om ze erbij te houden wanneer je niet tevreden bent over bepaalde hoeken. Dan kun je altijd weer terugzien hoe het was en hoe je het niet meer wilt hebben.

Leer eveneens gebruik te maken van natuurlijke beplanting die andere planten weer helpt om ziektes te voorkomen. Zo is lavendel een geschikte plant om bij rozen te planten en zo luizen te voorkomen.

Afrikaantjes, de *Tagetes patula*, in moestuinen geplant, helpt tegen ongedierte zoals aaltjes. Die worden afgestraft door het gif dat uit de wortels van afrikaantjes vrijkomt als afweermecanisme zodra zij happen in de wortels. Zo ben je dus op een natuurlijke wijze verlost van aaltjes. Dit zijn slechts een paar voorbeelden, logisch te begrijpen is dat er legio combinaties zijn, je moet het 'even' weten.

Boeken, internet en workshops: mogelijkheden genoeg om je op een leuke manier in de materie te verdiepen. De wintermaanden zijn uitermate geschikt om het voorjaar voor te bereiden en je plannen op papier te zetten.

HOOFDSTUK 3

Alles wat je opsmeert moet je kunnen eten

Is we deze kreet tijdens lezingen lanceren zijn er altijd mensen die onmiddellijk bevestigend knikken, maar over het algemeen is de reactie een 'vragende blik' of men reageert lacherig.

Als we dan een willekeurig huidverzorgingsproduct uit de supermarkt of drogisterij opnoemen, één van de vele bekende merken die in de roulatie zijn, je kunt er zo wel een paar bedenken, dan stellen we de vraag: "Zou je een pot of fles van dat of dat merk opeten?"

De algemene reactie is dan dat men begint te griezelen of meteen voluit roept: "Nee natuurlijk niet."

Dan moet je het ook niet opsmeren! Zo simpel is dat. Onze huid is ons grootste orgaan. Alles wat je opsmeert, wordt snel opgenomen en voor je er erg in hebt, zijn al deze stoffen verspreid door ons systeem.

Onze lever draait overuren door alles waarmee we onszelf beïnvloeden. Ons hart is belangrijk, maar de lever is nog belangrijker. Als de lever niet meer in staat is ons volledig te reinigen dan zal uiteindelijk het hart ook stoppen met kloppen.

Ons lichaam heeft te maken met veel invloeden waar de lever een hele klus aan heeft als we alles niet zo nauw nemen.

Dan stapelt veel zich op via de voeding, wat we opsmeren, inademen, via farmaceutische producten zoals vaccins, pillen en poeders. Kortom: wie overal aan meedoet en alles gelooft, zorgt ervoor dat zijn lever keihard moet werken.

Wat je opsmeert moet je kunnen eten; dan is zonnebrand ook uit den boze.

Wat gebeurt er met een teveel aan afvalstoffen?

Laten we even naar een willekeurig straatbeeld kijken. Veel etende mensen op straat. De jeugd doet ook al een aardige duit in het zakje door in de schoolpauzes van alles tot zich te nemen wat 'het overdenken' waard is. Winkelwagens worden volgeladen met pakjes en zakjes bewerkt voedsel, waarin ingrediënten zijn verwerkt waarbij we de nodige vraagtekens zouden moeten zetten. Geef je ogen

eens de kost als je in je eigen omgeving een supermarkt binnenloopt of door een drukke winkelstraat loopt.

Dit is nog maar een summiere opsomming, maar teruggaand naar alles wat we massaal opsmeren dan worden we ook niet vrolijk. Neem een willekeurige fles met lotion, badschuim of shampoo en lees eens wat de kleine lettertjes je vertellen over de samenstelling.

Inderdaad, een loep is geen overbodige luxe maar toch is negeren geen optie wanneer je openstaat voor een goede gezondheid.

Is het niet te zot voor woorden dat een doorsnee product rustig rond de zevenendertig ingrediënten kan bevatten?

De namen die je leest zijn vaak niet eens goed uit te spreken en alles wat op 'parabenen' eindigt moet zeker alarmerend overkomen.

Uit een onderzoek aan de Universiteit van Reading in het Verenigd Koninkrijk bleek 90% van vrouwen met borstkanker, van wie men de tumoren heeft onderzocht, minstens één vorm van parabenen in hun borstweefsel te hebben.

Via shampoos, lotions en andere smeersels komen al deze stoffen in ons systeem.

De lever kan de hoeveelheid stoffen die we gemiddeld allemaal naar binnenwerken en opsmeren niet meer verwerken, met alle gevolgen van dien.

Gifstoffen stapelen zich op en het lichaam heeft daar een oplossing voor bedacht in de vorm van 'opslag in vet'.

Obesitas heeft vaak niets te maken met te veel eten, maar met ondervoeding en gifopslag. De gifstoffen worden door het vet ingekapseld en vastgehouden waardoor dat een levensreddende actie van het eigen lichaam is. Wanneer dit niet zou gebeuren dan konden we ervan op aan dat velen zo voor je voeten neer zouden vallen. De lever kan maar een bepaald percentage verwerken, denk aan de vuilverbranding in je omgeving.

Er is een bepaalde capaciteit afval die men qua ruimte, opslag, personeel en ovens kan verwerken. Wanneer er nu opeens grotere hoeveelheden afval worden aangeleverd dan men gewend is te verwerken, ontstaat er een opeenstapeling en zal het bedrijf in disorde raken.

De omgeving zal dit merken en alles is uit balans. Dit gebeurt ook met ons lichaam wan-

neer de lever letterlijk overbelast is, het niet meer aankan omdat de aanvoer veel groter is dan de mogelijkheid om te zuiveren.

Alles is uit balans!

Bij de vuilverbranding zal het vuil buiten gestort worden met alle gevolgen van dien. Ongedierte zal erop afkomen, de stank zal, als het afval maar lang genoeg blijft liggen hevig zijn, omdat de aanvoer steeds maar doorgaat. Het bedrijf raakt uitgewerkt want niets klopt meer, personeel is uit balans en een groot gebied er omheen wordt eveneens door dit voorval geraakt.

Wanneer wij de lever hevig overbelasten, gebeurt in principe hetzelfde. In plaats van alles buiten neer te storten zal het gif echter worden verpakt en opgeslagen in vet.

Het resultaat is obesitas op grote schaal, waar weer handig op ingespeeld wordt met speciale programma's waar veel mee verdiend wordt. Afslanken is het motto! Als enig pluspunt ervaren de bedrijven die deze producten maken en verkopen een goede omzet.

Maar je kunt ook hier de vraag stellen of het allemaal gezond is voor ons lichaam. De klant zal veelal nog meer achter de wagen raken, nog gefrustreerder worden, want afslanken via allerlei prachtige programma's is niet gezond en zij geven al helemaal geen blijvend resultaat.

We zouden bij de bron moeten beginnen: naar de voeding kijken, maar net zo belangrijk is het om de verzorgingsproducten niet te negeren. Want wist je dat je door het gebruik van lippenstift en oogschaduw die je over het algemeen bij de drogisterijketens of de supermarkten koopt, het risico loopt lood op je lippen en oogleden te smeren? En dat lood op deze wijze dus in je systeem terechtkomt?

Wist je dat zonnebrandcrème ons juist ziek maakt? Het is juist noodzakelijk dat we vitamine D, via de zon, echt hardlopend toe moeten laten! Zonnebrandcrème bevat verkeerde stoffen en legt een soort filmpje op de huid zodat er een blokkade optreedt, waardoor ons lichaam wordt misleid en het, met hulp van het zonlicht, geen vitamine D kan aanmaken. Heb je weleens een boek gelezen van Andreas Moritz?

Wanneer je het boek leest met de titel:

Kanker is geen ziekte ... maar een overlevingsmechanisme¹⁰, zul je het verhaal over zonnebrandcrème tegenkomen, maar ook wat kanker werkelijk is als gevolg van datgene wat wij ons zelf massaal aandoen.

Positief is, dat je zelf het tij kunt keren. Wanneer je de informatie tot je neemt op het moment dat je niet in paniek bent maar nieuwsgierig, dan ga je heel anders tegenover veel aspecten staan.

Dan zul je als het ware spelenderwijs op ontdektingsreis gaan en is het leuk steeds meer te weten te komen om jezelf, je gezinsleden, mogelijk kleine of grote kinderen en/of kleinkinderen te inspireren met je opgedane kennis.

Wanneer je deze informatie eenmaal hebt, gaan nog veel meer dingen heel logisch worden. Tegenwoordig worden we door onze huidige leefomstandigheden helemaal weggehouden van datgene wat puur natuur is en in het verleden als heel normaal werd ervaren.

Denk jij nu echt dat men het decennialang heeft gemist dat er geen smeersels in gekleurde potten en flessen waren? Welnee, men gebruikte puur natuurlijke producten.

Watje opsmeert moetje kunnen eten! Als je kokosvet eet, kun je het ook opsmeren. Hierbij wel de kanttekening dat het om de n/et-ontgeurde versie gaat. De fabrikanten willen graag iedereen tevredenstellen en zo haken zij in op de wens van consumenten die de kokoslucht of -smaak niet direct kunnen waarderen. Dit is tenminste wat men ons wil laten geloven.

Wat werkelijk gebeurt, is dat men hiervoor vaak de afgekeurde partijen kokosnoten gebruikt die bedorven zijn, ranzig en dus ongezond. Het vreemde is ook, dat de bewerkte (ontgeurde) versie van het kokosvet goedkoper is dan de niet-ontgeurde! Dit zou je alleen al aan het denken moeten zetten!

De pure kokosproducten zijn te nuttigen en op te smeren.

Zo ook ghee boter, oftewel geklaarde boter. Ghee is een heerlijk product waar je in kunt bakken en braden maar net zo gemakkelijk kun je dit vet gebruiken om op je lichaam te smeren.

¹⁰ Uitgegeven door Ankh-Hermes, Utrecht, 2009, ISBN 9789020203059

Daarnaast zijn er goede oliën, zoals rozenolie, lavendelolie en andere soorten maar dan wel de pure, natuurlijke merken. Laat je niet verleiden door goedkope aftreksels.

Persoonlijke ervaring

Uit persoonlijk opgedane ervaringen kan ik vertellen dat ik in het verleden altijd liep te smeren; overal had ik wel een pot vet staan. Naast het bed, in de auto, in mijn winkel die ik toen had.

Omdat ik workshops gaf op het gebied van huis- en tuindecoraties hadden mijn handen erg te lijden. De materialen deden hier geen goed aan, dan weer met je handen in koud water, dan weer sjouwen op de veiling ... Om een lang verhaal kort te maken: de omstandigheden waren verre van ideaal om gave handen te hebben. Vooral vanaf de herfst tot in het voorjaar met de decembermaand als waar hoogtepunt.

Zelfs wanneer ik binnen was kon ik, bij oostenwind, ook mijn lol op. Dat was helemaal een malle ervaring, maar de luchtvochtigheid, vorst en andere weersinvloeden spelen dan ook door.

Mijn hielen en knieën waren ook regelmatig aardig gehavend; niets hielp. Terugkijkend hielp al dat smeren ook niet. Ja, voor even, want ruwe handen zijn niet prettig, je blijft gemakkelijk haken en het voelt niet fijn. Dus het was voor een moment even een oplossing. Doordat ik vele jaren letterlijk hardhandig met mijn handen was omgesprongen, ontwikkelde de irritatie zich van kwaad tot erger. Ik bedacht steeds andere oplossingen om het tij te keren.

Katoenen handschoenen aan nadat ik mijn handen goed had ingevet. Zo een tijdje zitten voor het naar bed gaan of zelfs aanhouden.

Het was het gevolg van de werkomstandigheden, dacht ik ...

Totdat de knop op een gegeven moment omging en alle producten met al hun beloftes onze deur voorbijgingen.

Geen smeersel voor dit of dat, geen dag- of nachtcrème, of andere verleidelijke aanbiedingen. Ik was al niet gecharmeerd van alle producten die doen voorkomen of dat verschil tussen dag of nacht noodzakelijk is; daar viel ik al niet voor.

De dagcrème gebruikte ik net zo goed voor de nacht. De doorgewinterde schoonheidsspecialiste zal bij het lezen van deze uitspraken de wenkbrauwen wel fronsen, maar omgekeerd doe ik dat ook als je de kennis hebt van wat al die zogenaamde goede producten kunnen veroorzaken.

Schoonheidsspecialistes mogen er van mij zijn, als zij maar producten gebruiken en adviseren die van A tot Z natuurlijk zijn zonder ook maar één enkele toevoeging.

Terugkomend op mijn eigen ervaring: ik ben op een bepaald moment alleen nog rozenolie gaan gebruiken. We eten de goede vetten, wat wil zeggen: kokosvet, ghee boter en roomboter.

Alles biologisch en de ghee boter en roomboter het liefst ook nog dynamisch en van rauwe melk. Een goede gezondheid ontwikkelen en behouden is: je innerlijk goed voeden en je uiterlijk voorzien van gifvrije producten.

Olijfolie, van goede kwaliteit kun je eveneens gebruiken om je lichaam mee in te smeren. Je kunt dit eten en dus automatisch ook opsmeren. Is dit gek?

Hoe gek is het om een pot van een willekeurig merk bij de drogist vandaan te verwerken in je voeding? Inderdaad dat is gek, dat zal eenieder uit het hoofd laten. Als je er ook zo over denkt moet je het zeker niet opsmeren want je huid is je grootste orgaan en je lever heeft het zwaar te verduren.

Wat je opsmeert moet je kunnen eten.

En mijn verhaal eindigt heel positief, want ik heb geen vervelende kloven en andere onregelmatigheden meer aan mijn handen, knieën en hielen. De behoefte om nu overal vervangende flessen en potten neer te zetten is er ook niet meer. Geen fles olijfolie of een pot kokosvet in de auto. Af en toe smeer ik mijn handen in, gewoon ook omdat dit lekker kan zijn.

Kokosvet is echt plezierig om te gebruiken. Ghee boter, je kunt van deze vetten zelf een smeersel maken met extra toevoegingen.

Graag geef ik het recept voor een samenstelling van ghee boter gevoed met goudsbloemen. In plaats van deze geklaarde boter kun je ook kokosvet gebruiken. Een natuurlijk smeersel gevoed door goudsbloemen.

Het geeft voldoening wanneer we pure gewassen gebruiken in onze voeding. Heel veel om ons heen in de vrije natuur is eetbaar, maar tevens te gebruiken in verzorgingsproducten.

Een simpele zalf van ghee boter of kokosvet is heel eenvoudig te maken.

De goudsbloem heet officieel *Calendula officinalis*. 'Officinalis' betekent: geneeskrachtig en dat is de reden dat we het als heel normaal ervaren dat er veel cosmetica producten zijn die met goudsbloemen zijn gevoed.

Het vervelende is dat veel reguliere producten tevens zijn voorzien van hulpstoffen die je nu juist niet op moet smeren. Dat is eigenlijk heel tegenstrijdig als je erover nadenkt. Het ene bestanddeel heelt je, is goed, en heeft een goede uitwerking op je lichaam. Maar als er verkeerde hulpstoffen inzitten, is het hele product uit balans want die werken mogelijk tegen je, in plaats van dat ze je helpen.

Gebruik veel van dergelijke smeersels op je huid en al die niet-veilige hulpstoffen worden uiteindelijk in het lichaamsvet opgeslagen of ze verstoren processen in ons systeem.

Dan kun je jezelf de vraag stellen: "Ben ik wel zo geholpen met dat product?" Wanneer je een verzorgingsproduct koopt, blijf dan alert, ook in natuurwinkels.

Lees altijd de etiketten, dan kom je niet voor verrassingen te staan.

Wie het pure uit de natuur kan waarderen en er echt lol in heeft steeds meer zelf te verzamelen en zelf te maken kan het volgende recept eens uitproberen.

RECEPT voor goudsbloemzalf

Benodigheden:

500 ml. ghee boter (rauwmelkse ghee boter zie: www.remeker.nl)

Een bos goudsbloemen, liefst uit eigen tuin (onbespoten of biologisch gekocht). Je kunt alles gebruiken, bloemen, stelen, bladeren en eventueel zaaddozen, oftewel met huid en haar.

Eventueel voor de geur een paar druppels etherische olie, rozen- of lavendelolie.

Glazen potjes.

Blanco stickertjes, om de datum te noteren.

Werkwijze:

Smelt de ghee boter of het kokosvet. Dit mag absoluut niet beginnen te pruttelen, puur alleen maar smelten.

Ondertussen de gewassen goudsbloemen fijnsnijden op een houten broodplank.

Plastic trekt de goede energiewaarde omlaag.

Als het vet gesmolten is, voeg je drie flinke handen fijngesneden goudsbloemen toe en roer je alles goed door met een houten pollepel.

Voeg eventueel de etherische olie toe en haal daarna de pan met inhoud van het vuur en laat deze minimaal vierentwintig uur staan.

Het vet zal gaan stollen en de goudsbloemen zullen hun goede stoffen achterlaten in het vet.

Zet vervolgens de pan weer op het vuur. Laat de inhoud op dezelfde wijze smelten. Het mag absoluut niet gaan koken!

Giet dan de inhoud van de pan door een zeef. De goudsbloem-pulp kan daarna weggegooid worden.

Giet het gesmolten vet in glazen potjes, waar je een stickertje op doet met de bereidingsdatum.

Zo kun je deze voorraad een halfjaar bewaren in de koelkast. Als je dan voor het dagelijks gebruik wat van het vet in een klein potje buiten de koelkast bewaart, kan dit, als het op is weer aangevuld worden uit je voorraad.

Wanneer je een potje van 300 ml ghee boter of kokosvet gebruikt, dan voeg je naar verhouding wat minder goudsbloemen toe.

HOOFDSTUK 4

Keltisch zeezout

Zout, of eigenlijk: water en zout.

Water is belangrijk voor onze gezondheid. De combinatie water en zout is mogelijk nog belangrijker want als we alleen water drinken, spoelen we kostbare mineralen weg uit ons lichaam.

Dokter Batmanghelidj verwoordt dit prachtig in zijn boek: *Water, het goedkoopste medicijn*¹¹. Wanneer wij over zout spreken, hebben we het niet over het witte gif uit de supermarkten.

Gezond zout, dat is wat we nodig hebben.

Keltisch zeezout uit de Guérande-streek in Bretagne, Frankrijk, is een fantastisch product en veelzijdig in gebruik.

Het wordt volgens een 2000 jaar oude traditie met de hand geschept uit zoutpannen.

Er bestaan twee vormen, grof en fijn.

Als 'sel gris' (grijs zout), ook wel 'gros sel marin' genoemd, oftewel grof zeezout.

'Fleur de sel' (bloem van het zout) is het witte tafelzout maar dan wel van bovengenoemde versie. Dit is de bovenste laag van het zeezout, ongeveer anderhalve centimeter, die eraf geschept wordt. Daaronder ligt de grove versie die grijs is door de klei die niet in de bovenste laag is doorgedrongen.

Keltisch zeezout is helemaal compleet.

Het is ongezuiverd, ongeraffineerd en onbewerkt zout. Dat noemen we nog eens puur natuur. Puur natuur spreekt met de cellen van ons lichaam en dat is nu wat dit Keltisch zeezout dan ook doet.

Het voedt onze cellen positief. Keltisch zeezout vindt zijn weg letterlijk naar onze cellen.

De Franse arts René Quinton (1866-1925) toonde in 1897 al aan dat zeewater voor 98% identiek is aan ons bloed.

Zeewater heeft een extra molecuul magnesium en bloed een extra molecuul ijzer. Zeewater kan dus gebruikt worden als bloedplasma. Dus geen vreemde informatie in je lichaam via bloed dat afgestaan is door lieve medemensen die dit uit goede overtuiging doen.

De oplossing is simpel, maar dat is met zoveel onderwerpen het geval. De basis van alles is dat als je handelt uit puur natuur, je vele malen verder zult komen.

Een bijkomend voordeel is tevens dat bloedgroepen er dan niet meer toe doen. Zeewater is neutraal in te zetten. Wil je meer weten over de bevindingen van deze Franse arts tik dan zijn naam in op internet.

Keltisch zeezout heeft een helende werking. In de praktijk zijn hier veel verhalen van in omloop. Men ervaart meer vitaliteit en minder klachten; deze verdwijnen zomaar en dan blijkt dat men erachter komt dat dit langzaam is gebeurd sinds men het Keltisch zeezout gebruikt.

Keltisch zeezout bevat 84 mineralen en sporelementen. De smaak van dit zout is heel bijzonder, we proeven naast zout ook zoet en bitter.

Een geweldige positieve bijdrage levert dit zout ook ten aanzien van personen met een hoge bloeddruk. Omdat er magnesium in zit, heft dit het probleem op dat men geen zout zou mogen gebruiken wanneer men last heeft van een hoge bloeddruk. Geen zout betekent in dat geval, maar eigenlijk geldt dat voor iedereen: gebruik niet het witte gif (geraffineerd zout) uit de supermarkten.

Overigens is lang niet al het zogenaamde zeezout in natuurwinkels ook dit goede zout. Dat zeezout is veelal landzout wat ooit via de zee aan land is gespoeld maar onder de grond is verdwenen en daardoor de zon niet meer heeft gezien.

Keltisch zeezout uit eerdergenoemde streek heeft volop de zon gezien en wordt op ambachtelijke wijze gewonnen, met liefde be- en verhandeld en daardoor op waarde geschat.

Het witte goud!

Het witte goud van de aarde. Als we bedenken dat de zeeën 70% van de aarde bedekken en planten 30% van het land, dan krijgen wij alles wat wij nodig hebben op een presenteerblaadje aangereikt.

Eet gezonde groene planten, het chlorofyl in planten is eveneens voor 98% gelijk aan ons bloed; drinkwater en we kunnen oneindig voort.

Al eeuwenlang drinkt men een 'sole', gemaakt van het Keltisch zeezout. Neem een glazen pot

¹¹ Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2009, ISBN 9789079872053

en doe daar een laag van het grove zout in, bijvoorbeeld 3 cm.

Dan is dat een-derde deel. Doe daar tweederde deel water bij. Draai het deksel op de pot en schud de inhoud goed.

Er ontstaat een grijze vloeistof waarin de in het water zwevende deeltjes steeds weer naar de bodem zullen zakken. Dit zijn de kleideeltjes, waarin veel van de mineralen en sporelementen zitten.

Schenk jezelf elke ochtend na het opstaan en voor het naar bed gaan in de avond een glas water in. Gewoon water zoals je gewend bent dat te drinken. Schud de glazen pot met de sole en doe één tot maximaal twee theelepels daarvan in je glas water. Even roeren en opdrinken.

Zo krijg je meteen 84 mineralen en sporelementen binnen die de cellen in je lichaam voeden. Na het opstaan heb je zo een goede start van de dag en voor het slapen gaan heeft je lichaam in de nacht een gezonde stoot om te verwerken.

De ene persoon zal eraan moeten wennen en de ander ervaart het meteen als prettig. Het water smaakt niet zout zoals het zou doen wanneer we het witte gif gebruiken. Dat is bromzout, maar dit zout is vriendelijk door zijn smaakvariatie van zout, zoet en bitter. Bovendien bevat het een veel lager gehalte natriumchloride, waardoor het meteen het zachtste zeezout ter wereld is. De smaak van een glas water met sole wordt ook wel als 'romig' omschreven.

Planten en groenten gedijen ook goed op dit zout. Wanneer je één theelepel op 5 liter water doet dan geef je terug aan de aarde watje van de aarde hebt gekregen, met als beloning een goede oogst.

Let op: wanneer de bladeren geel worden is de zouttoevoer mogelijk te hoog. Dit kun je herstellen door drastisch te minderen, het ene gewas kan meer zout verdragen dan het andere.

Bloemen en kruiden mogen niet te veel krijgen maar er zijn mediterrane kruiden die wel wat lusten, bijvoorbeeld munt, rozemarijn en basilicum.

Wanneer we onze planten goed voeden en de bodem gezond is, voeden we onszelf automatisch op een goede manier.

Als je Keltisch zeezout, de grove variant, in voeding verwerkt, in combinatie met kruiden, dan is elk bouillonblokje overbodig. Wanneer je een flinke pan soep maakt en je vult deze aan met een kleine eetlepel grove korrels zout en kruiden, dan geeft dit een heerlijke natuurlijke smaak. Voor alle gerechten waarin je normaal gewend bent zout te verwerken, kun je ook dit zout gebruiken. De ervaring leert je welke dosis lekker is. Het verhaal dat je Keltisch zout beter niet mee kunt koken is alweer achterhaald, want alle mineralen gaan niet tegelijkertijd op hetzelfde kookpunt stuk. Bovendien komt de smaak van een gerecht beter tot zijn recht wanneer het zout is mee verwerkt.

Wat is het verschil tussen Keltisch zeezout en Himalayazout?

Himalayazout wordt ook aangeraden als 'het' goede zout.

Het verschil tussen dit zout en Keltisch zeezout is, dat Himalayazout 99% natrium bevat en 1% ruimte heeft voor de overige mineralen en sporelementen.

Keltisch zeezout bevat 89/90% natrium en biedt dus automatisch veel meer ruimte voor de overige goede stoffen. Als extra kunnen we noemen dat het de zon heeft gezien, wat vanuit energetisch oogpunt een belangrijke factor is.

Onze huid is ons grootste orgaan

Wat je opsmeert moet je kunnen eten, omdat onze huid alles opneemt en snel in ons systeem loslaat. Wanneer we dat weten kunnen we hier ook met het Keltisch zeezout positief op anticiperen.

Doe een flinke schep in je badwater of in een emmer voor een voetenbad. Je huid neemt alle goede mineralen en sporelementen op en je lichaam heeft hier profijt van. Wie last heeft van eczeem of andere huidaandoeningen kan mogelijk verlichting of een sterke verbetering ervaren.

Maar je kunt jezelf ook verwennen als je geen klachten en kwalen hebt. Overigens kun je dit beter doen voordat je gezondheid minder wordt, dus regeren is vooruitzien, ook ten aanzien van je eigen welbevinden. Laat klachten en kwalen de kans niet krijgen en zorg voor een optimale gezondheid.

Een natuurlijk badzout

Wie positief gebruik wil maken van het goede van de natuur kan heel geschikt een eigen badzout maken.

Als basis nemen we uiteraard het grove Keltisch zeezout. Daaraan kun je van alles toevoegen.

Klaproosblaadjes en fijngesneden munt door het zout geroerd zorgen voor een heerlijk aroma en naast de meerwaarde van het zout profiteer je tevens van de goede kwaliteiten van de planten.

Daarnaast word je blij van de heerlijke geur. Rozenblaadjes met lavendel, munt, of andere kruiden, experimenteer en ervaar het in je bad of voeten-bad.

Doe een flinke portie in een panty, knoop deze dicht en hang hem in je badwater. Knijp erin om de inhoud sneller te laten oplossen; zo voorkom je tevens dat je later allemaal bloemen- en plantenresten op moet ruimen. Wie geen bad heeft kan in elk geval zijn of haar voeten verwennen.

Tandenpoetsen

We zijn gewend om bij het tanden poetsen gebruik te maken van tandpasta.

De fluorhoudende tandpasta's kun je het beste met een grote boog omzeilen. Fluor is een industrieel afval, zwaar giftig en de andere hulpstoffen zijn eveneens het overdenken waard. In dit geval is het precies hetzelfde verhaal als wanneer we de tubes en flessen bekijken van de zogenaamde huidverzorgingsproducten. Alle hulpstoffen met moeilijke namen die slecht te lezen zijn, kunnen we het beste vermijden.

Daartegenover staan de tandpasta's in de natuurwinkels; vele drogisterijen verkopen deze merken ook.

Maar daar plaatsen we de kanttekening bij dat de glycerine in dergelijke producten een laagje om de tanden legt waardoor de mineralen en spoorelementen niet meer worden opgenomen.

Er is een heel simpele oplossing om dit allemaal te vermijden.

Zet voor elke persoon in huis twee kleine glazen potjes neer met in het ene potje kokosvet en in het andere het grove Keltisch zeezout.

Doe er een stickertje met de naam op en ieder heeft zijn eigen tandenpoetssetje.

Doe de tandenborstel eerst even in het kokosvet en daarna in het zout. Zo blijven er korrels kleven en samen zorgt dit voor een gezonde mix om je tanden te poetsen.

Het kokosvet is antibacterieel en antiviraal, kortom anti alles wat we willen vermijden.

Het zout schenkt ons 84 mineralen en spoorelementen; de combinatie zorgt ervoor dat het gemakkelijk poetsen is en we slaan vele vliegen in één klap.

Het is een fabeltje dat tandglazuur niet meer aan zou kunnen groeien, juist door dit zout gebeurt dat wel.

Je tanden worden gladder, tandsteen verdwijnt en wie verder denkt, ziet dat dit de basis is van moeder natuur.

Natuurvolkeren hadden perfecte gebitten door de voeding die zij aten, wanneer zij niet beïnvloed waren door andersdenkenden die alles in onbalans brachten. Zolang er geen negatieve invloeden door derden waren aangebracht dan was het met de gezondheid van die volkeren niet slecht gesteld. Zij hadden geen tandenborstels, flosdraad, stokers en de rest wat tegenwoordig standaard aangeraden wordt. Elektrische tandenborstels al helemaal niet en van tandpasta in een tube waarvan de verpakking mogelijk ook giftige stoffen achterlaat hadden ze helemaal nog nooit gehoord.

Toch waren hun gebitten vele malen sterker, beter en mooier dan die van ons allen bij elkaar in deze zogenaamde moderne tijd met tandartspraktijken bij de vleet en de zogenaamde verplichte halfjaarlijkse controles met het gevoel of ze tijdens de controle de gaten in je gebit willen prikken. Beugels zijn 'hip' lijkt het wel en de problemen worden alleen maar groter.

Gaan we terug naar de natuur, naar het oergevoel dan moeten we toegeven dat kokosvet en Keltisch zeezout gecombineerd ons meer schenken dan al die goedbedoelde troep in tubes, geleverd door fabrikanten die maar op één doel uit zijn. En dat is winst maken.

Weston A. Price (1870 - 1948), tandarts en kaakchirurg in de jaren dertig van de vorige eeuw, heeft geheel onafhankelijk een zelf gefinancierd wetenschappelijk onderzoek verricht naar de invloed van ons 'westerse' voedsel op ons gebit. Hiervoor bezocht hij veertien natuurvolken en bestudeerde de

verandering van hun kaak en gebit, voor en na de introductie van het bewerkte voedsel.

Vanuit zijn vakgebied keek hij in eerste instantie naar kaak en gebit maar zijn onderzoek werd uitgebreid naar het hele lichaam.

Hij constateerde toen al een degeneratie van het gehele skelet. Hoe is het tegenwoordig met ons gesteld?

Hij heeft zijn bevindingen vastgelegd in een boek met de titel: *Voeding en fysieke degeneratie*¹².

Keltisch zeezout is een zeer veelzijdig product, dat als een rode draad door je dag loopt wanneer je voor al deze handreikingen openstaat.

Over dit zout valt heel veel te vertellen. Wie daar nog meer over wil weten kan kijken op de site van de uitgever

www.succesboeken.nl

Tik in de zoekfunctie: 'Keltisch zeezout' in.

¹² Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012, ISBN 9789079872428

HOOFDSTUK 5

De relatie tussen de bodem en onze gezondheid

Groenten, ze zijn overal te koop. Van de supermarkt tot de gespecialiseerde luxe winkel. Vele soorten zijn verkrijgbaar, uit alle delen van de wereld; het aanbod is groot.

De eerste vraag die wij ons kunnen stellen is of het normaal is dat wij groente en fruit overal vandaan kunnen kopen?

Hoe lang is een product onderweg geweest of hoe lang heeft het in een koeling gelegen? Hoe zit het met het pesticiden-gebruik? Wat heeft men gebruikt? Is dit schadelijk voor ons? Alle soorten uit verre landen hebben blootgestaan aan verschillende invloeden.

Laten we meteen overstappen naar producten uit onze eigen streek. Seizoensgebonden groenten en fruit zijn vers op het moment dat ze geoogst worden. Uien, kolen en preien in de winter. Sla, zomerworteltjes en radijsjes in de zomer.

Dit is een summiere greep, maar wanneer we op het seizoen letten dan groeit er geen sla in de winter. Het blad kan niet tegen extreme koude en uien groeien in de zomer, komen tot ontwikkeling om vervolgens in het najaar geoogst te worden. Variëteiten als zomeruitjes daargelaten, dat is een typisch zomerproduct, maar over het algemeen kunnen we allemaal onze groente en fruit redelijk indelen bij het seizoen waarin het hoort.

Onze voorouders aten niet anders want in de V.O.C.-tijd werd pas het initiatief bevorderd om kruiden en specerijen uit verre streken te verhandelen.

Wat heeft de bodemkwaliteit nu met onze groente en dus met onze gezondheid te maken?

Alles! Groente en alles wat groeit, of dat nu snijbloemen zijn of vruchtbomen, alle gewassen zijn afhankelijk van de bodemkwaliteit om tot goede ontwikkeling te komen.

Snijbloemen die op een gezonde bodem hebben kunnen groeien zullen langer fris in de vaas staan. Fruit van bomen en struiken die ook op een gezonde bodem tot ontwikkeling konden komen geven mooiere vruchten,

de echte smaak zal tot zijn recht komen. Wanneer de bodem in topconditie is dan nemen alle planten de goede voedingsstoffen op en zo leveren zij aan ons dat wat wij weer nodig hebben.

Een verarmde krop sla zal ons niet de juiste energie geven. Wanneer wij energieloze groente eten, zal dit energie aan ons lichaam onttrekken.

Heb je ook weleens het gevoel gehad, na een maaltijd volledig in te storten? Dat je geen energie meer lijkt te hebben, voor welke activiteit dan ook? Vooral in de winter, na bijvoorbeeld een stampot boerenkool met rookworst?

Maar dit gevoel kan ook heel goed optreden na het eten van allerlei andere soorten groenten, aangevuld met vlees of vis. Moe na een maaltijd? Is het net of deze energie uit je trekt, in plaats van iets toe voegt? Velen zullen nu ongetwijfeld al dan niet bewust instemmend 'ja' knikken. Voeding moet energie geven, het moet ons voeden, niet alleen vullen en benadelen. Dit verschijnsel is heel verklaarbaar als we weten hoe dit ontstaat, maar dat is met alles zo. Mijn oma zei vroeger: "Als je alles vooruit weet, dan kun je voor een dubbeltje de wereld rond."

Ik moet toegeven dat dit zeer onwaarschijnlijk is, maar het geeft wel aan dat als we zaken vooruit weten, we in veel gevallen anders zullen handelen.

De Fransman André Bovis heeft vóór de Tweede Wereldoorlog al een schaal ontwikkeld om de vitaliteit van mensen en voedingsmiddelen te bepalen. Het betreft de levensenergie van alle levende wezens. Mensen, planten, bomen, struiken, alles wat leeft heeft een levensenergie. Gezonde levende wezens hebben een hogere Boviswaarde dan zieke of zwakke levende wezens.

Een zieke plant heeft een lagere Boviswaarde dan een gezonde plant.

Die lagere waarde kan veroorzaakt zijn door ingrijpen van de mens: de bodem die qua voedingsstoffen onvolledig is, het toedienen van kunstmest of het injecteren van de mest. Zodra iets uit balans is, is de levenswaarde van de beplanting lager dan wanneer alle factoren optimaal zijn.

Het getal 6500 is de grens tussen gezond en ongezond. Alles wat onder de 6500 Boviswaarde zit, onttrekt energie aan ons om, als het ware, die balans te zoeken; het heeft zelf energie nodig. Even zwart/wit als voorbeeld: we nemen in gedachten een krop sla.

Wanneer de Boviswaarde van de krop sla hoger is dan 6500 gaat deze ons energie geven, dan hebben we daar profijt van, maar wanneer de Boviswaarde lager is, neemt het van ons en worden we vermoeider.

De groenten die we in de supermarkten aantreffen zijn veelal met 'kunst en vliegwerk' tot stand gekomen: kunstmest als zogenaamde plantenvoeding, lange perioden onderweg (denk aan transport en opslag) kortom, de Boviswaarde kan rond de 3000/4000 of mogelijk nog lager liggen. In dat geval onttrekt het energie aan je. Het verschil tot 6500 moet als het ware worden aangevuld. Gaan we voor de biologische groenten, die dan ook werkelijk dat stempel verdienen, kan de Boviswaarde zomaar 7000/8000 zijn; in dat geval 'schenkt het ons energie', dan worden we dus positief gevoed in plaats van dat het balans zoekt en ons 'leegzuigt'. Alles wat een Boviswaarde van 6500 of meer heeft geeft ons energie, heelt ons. Daarom zijn goede producten van belang om ons positief te voeden, om onze gezondheid op peil te houden, kracht te geven en mogelijk te helen ten tijde van ziekte. Alle producten die boven een Boviswaarde van 10.000 komen geven ons een extra boost.

Als we de boerenkool in de winter 'kant-en-klaar' gesneden kopen, aangeleverd in plastic zakken en deze eten met een 'gewone' rookworst erbij met de nodige negatieve E-nummers, is het verklaarbaar dat we moe zijn na een maaltijd.

In de vrije natuur kunnen we voelen wanneer bijvoorbeeld een bos ons energie geeft, dus gezond is. Bossen die ongezond zijn 'voelen' niet fijn, onttrekken energie. Je komt niet voldaan thuis.

Wie in een gezond bos heeft gewandeld zal het gevoel hebben opgeladen te zijn.

Dit is ook het geval met onze groente, fruit en alle andere voedingsmiddelen.

Maar dan heeft het positieve of negatieve gevolgen voor ons lichamelijk welbevinden en - een stap verder - voor onze gezondheid op dat moment en doorwerkend in de jaren erna.

Wie altijd voeding tot zich neemt met een lage energiewaarde zal tekorten opbouwen en daar op latere leeftijd niet meer omheen kunnen.

Zolang de mens blijft ingrijpen, zal de natuur steeds weer terugslaan...

Economische belangen, de industrie die een flinke vinger in de pap heeft, zo niet een hele hand, allemaal factoren die zwaar tegenwerken op het eindresultaat van bijvoorbeeld onze groente.

Een overheid die totaal geen kennis van zaken heeft en er een eigen beleid op na houdt. Men dwingt boeren de mest in de grond te injecteren.

Hoe natuurlijk is dit?

Van oudsher zijn we gewend dat de mest over het land verspreid wordt. Maar in Den Haag zijn ze een andere mening toegedaan; men wil ons laten geloven dat het beter is de mest in de grond te injecteren.

Als gevolg van deze maatregel spoelt ongeveer 80% meer stikstof uit de mest het grondwater in. Als negatief effect wordt het zuurstofniveau door allerlei chemische reacties lager. Te weinig zuurstof heeft een verstoord bodemleven tot gevolg.

De consequentie is dat dit een negatieve invloed op alles heeft. De wormen gaan dood, de goede schimmels en bacteriën worden vernietigd, kortom: het is oorlog in de bodem. Daar waar oorlog heerst, heerst complete chaos!

Zo kunnen we de toestand van veel landerijen tegenwoordig ook bekijken. Een verstoord bodemleven geeft de verkeerde signalen af naar de gewassen. De structuur van de graslanden verandert, de dieren eten dit gras en krijgen daarom ook de verkeerde informatie binnen.

Wij mensen eten weer veel van deze dieren met als gevolg dat ook deze schakel volledig is verstoord. Bedenk dat dit eveneens van invloed is op de andere gewassen, zoals de groenten.

Landerijen die op deze vernietigende manier worden behandeld geven de verkeerde stoffen via het grondwater automatisch door naar andere buurtbewoners; de gevolgen zijn vele

malen groter dan zo even kan worden overzien.

De groente bevat al heel lang niet meer de normale hoeveelheid vitaminen en mineralen. Als gevolg daarvan zijn velen ondervoed, wat weer diabetes als mogelijk gevolg kan hebben. Het langdurig eten van gemanipuleerde voeding levert tekorten op als resultaat.

Wanneer we de bodem uithollen, hollen we onszelf uit! Dat is het logische gevolg. Bedrijven die werken volgens de normale oorspronkelijke methode, die dus de mest uitrijden, hebben een heel ander bodemleven.

Wie op de site van de familie Blokker uit Midwoud (Noord-Holland) kijkt, zal dit allemaal kunnen lezen: www.natuurlijkvoedsel.nl.

Zij behandelen hun landerijen met respect. Het gevolg is dat er ruim twee keer zoveel wormen per vierkante meter te vinden zijn dan bij anderen die de grote kudde achterna lopen. De aanmaak van nieuw leven zoals bacteriën, schimmels en van alles wat nog meer in de bodem leeft, is vijf tot zesmaal hoger dan bij bedrijven die dit systeem niet toepassen.

Deze uitslagen zijn getoetst door het RIVM (Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu).

Door een originele manier van werken zijn de dieren gezonder, de kosten zijn automatisch lager, kortom, de totale opbrengsten zijn veel gunstiger en de eindproducten gezonder voor de mens.

Een ander bedrijf dat genoemd mag worden is gevestigd in Best in de provincie Brabant.

Vader Piet en zoon Frodo Dekker van 'de Heidevlinder' hebben een enorme drive. Door hun passie kunnen zij zeggen dat hun groenten 'medicijnen' zijn.

De groenten, met liefde geteeld op een gezonde bodem, geven ons een hoge energie. Wanneer wij goed gevoed worden met groente die een hoge Boviswaarde heeft, zal deze ons helen.

Hippocrates (460 voor Christus - 370 v. Chr.) zei het al:

"Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding."

Deze gedachtegang is duidelijk voelbaar bij de heren Dekker van www.heidevlinder.nl

wanneer zij enthousiast iets laten proeven dat van hun land afkomstig is.

Kunstmest, een kunstgreep!

Justus von Liebig (1803-1873), Duits chemicus, was de uitvinder van de kunstmest.

Wat minder bekend is, is het gegeven dat deze zelfde man een fel bestrijder werd van zijn eigen product. Het rigoreus verspreiden van kunstmest zag hij als een negatieve aanval op een gezond bodemleven en dus ook een gezond eindresultaat.

Kunstmest holt, net als het injecteren van mest, de bodem uit. Waar zijn we met zijn allen mee bezig?

Louis Pasteur (1822-1895) is bij velen bekend als de man van het promoten van medicijnen. Want zijn uitspraak was, dat je alle 'beestjes' moest vernietigen. Alles in ons lichaam maar ook daarbuiten dat daar zogenaamd een aanval op kon openen moest vernietigd worden. Denk tegenwoordig aan vaccins en medicijnen die daar korte metten mee maken.

Toch bedacht hij zich; op zijn sterfbed gaf hij namelijk aan dat zijn tijdgenoot Pierre Antoine Béchamp (1816-1908) gelijk had. Deze man verklaarde namelijk dat je niet moest vechten tegen 'die beestjes' maar dat het veel belangrijker was om je lichaam in balans te brengen en te houden.

Als we dit op ons in laten werken dan is het toch eigenlijk ongelooflijk. Pasteur heeft toegegeven dat hij het bij het verkeerde eind had en ook Justus von Liebig heeft zijn eigen vondst teniet willen doen. Met dat verschil dat Pasteur letterlijk 'biechtte' en von Liebig het tegendeel ontdekte en oprecht spijt kreeg van zijn uitvinding.

Maar ... weer de industrie, in dit geval de kunstmestproducenten. Zij wilden hier halverwege de 19e eeuw niet op ingaan want hun belangen waren groter, namelijk een product verkopen. Wat daar het eindresultaat ook van was deed hen niets!

Daarmee brachten zij hun eigen gezondheid dus ook in gevaar.

Het bedrijf Mulder Agro uit Kollumerzwaag zag het belang in van het boekje *De zoektocht*

naar kringlooplandbouw van Justus von Liebig¹³.

Zij hebben dit uitgegeven en het is een regelrechte aanrader om in je bezit te hebben, zeker wanneer er nog geloof is in alle kunstmatige invloeden die ons uiteindelijk meer schaden dan dienen.

Theo Mulder van www.mulderagro.nl is de bevlogen man achter dit verhaal en heeft het naar buiten gebracht.

Het positieve nieuws is dat we het tij kunnen keren. Conclusie: onze gezondheid begint bij de bodem!

Een uitspraak van Erhard Hennig is:

De mensheid zal zich bewust moeten worden van natuurlijke landbouw of zal ten onder gaan!

Een prachtig boek is: *De geheimen van een vruchtbare bodem*¹⁴, met als subtitel:

Humus en bodem zijn onderworpen aan de wetten van het leven

¹³ Uitgegeven door Mulder Agro in eigen beheer

¹⁴ Uitgegeven door Agriton in eigen beheer

HOOFDSTUK 6

Onze grootouders wisten meer dan wij

Eetbare planten en bloemen kunnen we uit de eigen tuin oogsten, als zij er tenminste ruimschoots groeien.

In dat geval is het een kwestie van plukken, het liefst met een scherp mesje, en je neemt je kostbaarheden meteen mee naar binnen om ze direct te verwerken.

Wanneer er enige tijd tussen oogsten en verwerken zit, is het aan te raden de geplukte bloemen, bladeren of plantjes zolang op water te zetten.

Als we deze namelijk gewoon op het aanrecht zouden neerleggen, gaat de energiewaarde zienderogen achteruit.

Deze energiewaarde noemen we de Bovis-waarde. Wat dit inhoudt staat uitgebreid beschreven in Nooit geweten dat je goudsbloemen kan eten¹⁵.

Wanneer we vers geplukte gewassen, of dit nu de traditionele krop sla of andijvie is, of de margrietten of klaprozen, langere tijd droog laten liggen, verdampt het vocht en zien we de bladeren en bloemen enigszins, tot behoorlijk slap worden.

Gekochte groenten langere tijd droog, of dagen in de koelkast laten liggen komt de energiewaarde ook niet ten goede, wat weer invloed heeft op de kwaliteit van de maaltijd.

Als we deze slap geworden planten opnieuw aansnijden en op water zetten, kunnen we er bijna zeker van zijn dat zij zich weer volzuigen en bijtrekken, maar toch heeft de hoge Bovis-waarde een deuk opgelopen.

Het is een kleine moeite om je geplukte waar direct even van water te voorzien. Door bij een krop sla of andijvie aan de onderkant een plakje weg te snijden en deze in een schaal of teiltje te leggen met een paar centimeter water erin, kan de hele krop daarna het water opnemen. We hebben het nu niet over worteltjes en andere penen en knollen, maar over bladgroenten.

Spinazie verwerk je het liefst zo vers mogelijk van het land. Lukt dit niet, omdat je bijvoorbeeld nog geen tijd hebt om de maaltijd te bereiden, leg het kostbare blad dan helemaal in water.

Gevoelsmatig kan eenieder wel bedenken welke groente tot het moment van bereiden wat extra verzorging vraagt.

Ditzelfde is ook van toepassing op alles wat we plukken.

Brandnetels hebben een hoge energiewaarde. Deze energie is zo hoog bij een gezonde, verse brandnetel, maar niet bij eentje die al enkele uren ligt te snakken naar water en ook niet bij beschadigde exemplaren of oude bladeren.

Groeitoppen bevatten veel energie, wat logisch is als we weten dat de groei van een plant altijd in de toppen zit; dat is het deel dat de lucht in wil, bloeien wil of zijtakken geeft.

Jonge kiemen zijn daarom ook zo krachtig; zij bevatten een flinke portie energie omdat zij willen groeien - 'exploderen' zou je het ook kunnen noemen.

Dood voedsel (bijvoorbeeld als gevolg van het gebruik van de magnetron) straalt geen energie meer uit en als wij dode voeding eten helpen we onszelf lepel voor lepel de afgrond in. Die afgrond is dan een vroegtijdig sterven in het ergste geval; ernstig ziek worden is een andere mogelijkheid, met alle gevolgen van dien. Je bent dan meer bezig met 'overleven' dan met leven!

Je bent wat je eet! Wie op dagelijkse basis gezonde voeding eet zal helen, zal stralen en dat is te zien aan je haar, aan je huid, aan je hele overkomen.

Dan kunnen groenten onze medicijnen zijn en is de uitspraak van Hippocrates, (460-370 voor Chr.) ook nu nog van toepassing:

"Laat voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding."

Voeding kan ons medicijn zijn. Verse groente kan zeker ons medicijn zijn en als we weten dat de mens de groentewinkel heeft bedacht en daardoor alles in hokjes is geplaatst, is het een logisch gevolg dat we eropuit trekken met een mand of emmertje water om de maaltijd aan te vullen met kostbare schatten, geschenken door Moeder Natuur.

¹⁵ Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2013, ISBN 9789079872572

Alles wat je plukt verdient aandacht. Ten eerste: hoe pluk je? Een mesje gebruiken is het minste wat mogelijk is. Voor wat steviger stelen is een snoeischaar een optie en wie een worteltje van bijvoorbeeld de paardenbloem wil 'scoren', doet er mogelijk verstandig aan een schepje mee te nemen.

Zo voorkom je slordig afgetrokken stelen en laat je de omgeving netter achter.

Wanneer we de natuur met eerbied tegemoet treden is het ook niet verkeerd te profiteren van de goede gaven die ons op deze wijze worden geschonken.

Het volgende punt van aandacht is, hoe je deze gewassen gaat vervoeren. Niet in een plastic zak gepropt natuurlijk, maar je kunt een mand meenemen en wat doeken om onderscheid aan te brengen. Als je enkele oude theedoeken bij je hebt kun je bepaalde soorten onderverdelen of even afdekken en beschermen tegen de zon en de wind. 's Ochtends vroeg oogsten is veruit het beste. Zo werkt het echter in de praktijk vaak niet. Daarom is het sowieso slim om water mee te nemen en je oogst daar direct in te zetten. Dat kan in glazen potjes. Als je een bak of kistje hebt waar je ze in kunt plaatsen kun je de plantjes ook op soort neerzetten. Wie nog beschikt over een 'oud' flessenrek, kan dat prachtig voor dit doel gebruiken.

Even een stukje lopen met een klein emmertje is ook niet vervelend, het gaat erom dat de stelen na het plukken meteen water kunnen opnemen; dit voorkomt dat blad en/of bloem snel slap wordt. Pluk de bloemen dan ook met een stuk steel zodat de bloem niet kopje onder gaat.

Als je deze maatregelen neemt ben je ook wat meer relaxt op stap, want snel plukken en snel naar huis werkt in de meeste gevallen niet als je eens wat speciaals wilt presenteren, zoals een salade met diverse bloemen.

Het is ook leuk om rustig in een omgeving te kijken en te genieten van al het moois. Dat alleen geeft al zoveel meer waarde aan de maaltijd die je daarna gaat bereiden.

Bovendien 'dwing' je met een mooi opge maakte salade met eetbare bloemen af, dat je samen met je gezin of met anderen rustig de tijd neemt om van de maaltijd te genieten.

Een maaltijd die op deze wijze gepresenteerd wordt verdeel je niet even snel over de bord en om vervolgens in gehaast tempo te eten.

Dergelijke maaltijden zijn op vele fronten een feestje; ze geven je voldoening en plezier tijdens en na de voorbereidingen en met elkaar beleef je dit moment van de dag anders dan wanneer er 'even snel' gegeten wordt.

Alles wat we plukken behandelen we net zoals gekochte groenten: alles wordt goed gewassen.

Je kunt wat Keltisch zeezout in het spoelwater doen voor als er eventueel een beestje tussen mocht zitten; het helpt bij het reinigingsproces, een puur natuur hulpmiddel.

Bloemen verwerken we zoals zij zijn, zonder ze eerst een bad te geven. Als we madeliefjes eerst gaan afspoelen ogen zij verwaterd, met de kopjes dicht. Klaproosblaadjes, eerst afgespoeld, verliezen hun mooie uitstraling. Dit geldt ook voor viooltjes.

Dan krijgt alles een verregende aanblik. Goudsbloemblaadjes, los geplukt van de bloem tonen vrolijk, maar wanneer zij nat zijn ogen zij al snel triest.

Controleer op ongedierte, wees secuur en pluk daar waar je het vertrouwt. Langs de bospaden, iets verder van het wandelpad af (wij noemen dit 'doggie-proof'), niet bij kruispunten waar auto's lang stationair draaien, niet bij weilanden waar men de gifspuit hanteert of mest injecteert, kortom: let op en denk na. Er zijn genoeg plaatsen waar je even wat kunt oogsten. Wie de echte waarde ziet van eetbare gewassen uit de vrije natuur en over de mogelijkheid beschikt om ze op het eigen erf toe te laten, zou hier mogelijk zelf mee aan de slag kunnen.

De firma Vreeken, een bekende op het gebied van biologische zaden, levert naast vele andere soorten, ook brandnetelzaad, paardenbloemzaad, daslookzaad en nog veel meer soorten die je gemakkelijk in je eigen tuin kunt laten groeien.

De Bolster, ook al geen onbekende naam, verkoopt ook een groot assortiment zaden waar genoeg aan eetbare bloemen en planten tussen zit om je eigen tuin meer leven in te blazen. Je hoeft geen enorm erf te hebben om al snel resultaat te oogsten. Zaden van de Bolster komen we veelal tegen in de natuurwinkels als zij zaden verkopen.

Er zijn genoeg tuintjes te bewonderen bij echte liefhebbers die op handige wijze elke vierkante meter benutten door ook de lucht in te gaan.

Gebruik het juiste hout

Wanneer je hout gaat verwerken om er klimmers tegenaan te planten, of mogelijk om er bakken van te maken als je meer rendement uit je te besteden ruimte wilt halen, koop dan niet het geïmpregneerde (gewolmaniseerde) hout.

Gebruik absoluut geen kant-en-klaar, met gif behandeld hout in je tuin, want je groenten en andere eetbare gewassen nemen dit op en zijn dan vergeven van het gif en dit blijft doorgaan; elke regenbui of sproeibeurt zal dit weer activeren en zware metalen en ander te vermijden ongerief zijn dan een logisch gevolg in je tuin of in je bakken.

Je bent wat je eet; zo krijg je weer zaken binnen die je juist wilt vermijden!

Al die schuttingen die via bouwmarkten en tuincentra worden verkocht zijn een ware plaag in ons land; zelfs gevels van huizen zijn op diverse locaties in het land met dit hout afgewerkt.

Heel lang geleden hadden wij een schutting die tijdens de bouw van ons toenmalige huis door de bouwer was geplaatst. Een schutting die iedereen zich vast voor de geest zal kunnen halen. Planken overdwers met ruimte ertussen, aan weerskanten aan een paal vastgezet.

Aan de kant van de burens was dit op dezelfde wijze gedaan maar dan verspringend ten opzichte van onze kant zodat je niet bij elkaar op het erf kon kijken.

Wij hadden een stuk gaas tegen die schutting bevestigd, met een prachtige, blauwe clematis ertegenaan, die vroeg in het voorjaar bloeit, betoverend mooi zo blauw als die bloempjes zijn. Na een jaar of drie was het einde verhaal met de clematis, van het ene op het andere moment, helemaal dood tot in het laatste sprietje.

Een rare gewaarwording was dat, maar jaren later, toen we pas wisten welk gif er in dergelijke schuttingen is verwerkt, ging bij ons een lampje branden. Logisch dat de clematis het begeven had! Je zult toch maar kruidenplanten of andere eetbare bloemen tegen zo'n

schutting hebben staan; daarom is het van belang dat we allemaal deze informatie delen. Wie bakken, manden of andere potten wil gebruiken voor kruiden, groenten of eetbare bloemen doet er heel verstandig aan biologische potgrond te gebruiken.

De potgrond of bemeste tuinaarde die bij een willekeurig tuincentrum te koop is, is vaak van afval gemaakt, fabrieksafval en datgene wat wij landelijk in de groenbakken stoppen. En dat zijn ook zieke planten en met pesticiden behandelde gewassen.

Per kerende post krijgen we deze handel weer terug en ook dat zijn slechte invloeden die onze gezondheid niet bevorderen.

Onze gezondheid begint bij de bodem.

In het boekje *Nooit geweten* dat je goudsbloemen kan eten, begint op bladzijde 3 een heel hoofdstuk over dit onderwerp:

De relatie tussen onze gezondheid en de bodem.

Het is even belangrijk dit hier aan te stippen omdat deze informatie allemaal bij elkaar hoort. Kies ook voor natuurlijke materialen zoals terracottapotten, rieten manden, houten bakken of kuipen, er zijn genoeg mogelijkheden, maar plastic en andere niet-natuurlijke materialen hebben een negatieve invloed op de energiewaarde van de gewassen. Wie alert is, kennis verzamelt of contact heeft met andere enthousiaste tuinders, zal veel plezier kunnen beleven aan alles wat vooraf gaat aan een portie snijbiet in de pan op het fornuis.

Wie alleen over een balkon beschikt kan ook met creatief denken veel voor zichzelf creëren, want diezelfde snijbiet kan bijvoorbeeld ook in een pot staan voor deze in je pan verdwijnt. Verticaal tuinieren is efficiënt je ruimte benutten; denk ook aan baskets; er is genoeg te bedenken en waar een wil is, is een weg.

De vraag is of je zin hebt in deze acties. Wie dat niet heeft zal alle excuses bedenken, maar in de praktijk kunnen we allemaal zorgen voor een stukje eigen voedselvoorziening.

Een andere optie is een volkstuin, deze kun je alleen bewerken maar overweeg eens met een aantal personen een dergelijk project te starten wanneer je redelijk overbezet bent.

Wanneer je de verantwoordelijkheid met meerderen deelt, met personen met eenzelfde visie, dan kun je ook samen een voedselvoorziening op poten zetten met gangbare

groentesoorten in combinatie met van alles wat rijkelijk in de vrije natuur groeit maar wel heel gezond is om als aanvulling op je maaltijd in te zetten. En zeg nu zelf, die brandnetel ziet er qua plant toch niet lelijk uit?

Of wat te denken van een mooie stek paardenbloemen?

We zijn zo geprogrammeerd dat dit onkruid is, maar als we alles op een rij zetten en kijken wat familie van elkaar is en welke gezondheidswaarde een gewas heeft, dan kunnen we massaal heel veel zaken herzien die de afgelopen jaren door de maatschappij, de industrie, het onderwijs en andere bewegingen ver van ons zijn weggehaald.

Oude kennis, dat is het waar we over spreken in dit boekje, niets nieuws onder de zon, heel gewoon weer gaan doen wat men heel lang geleden als normaal zag.

Een ander voorbeeld van het gebruik van bloemen op je aanrecht is: goudsbloemblaadjes kleuren de rijst oranjegeel; men noemde het ook wel armeluis saffraan. Dit stamt al van heel lang geleden.

Geniet van datgene wat de natuur ons schenkt, proef de kruidige smaken. Bij twijfel echter laten staan!

Als we onze maaltijd goed bereiden, gevarieerd eten en de natuur laten meespelen, dan pas kan groente ons werkelijke medicijn zijn!

Enkele handige sites voor zaden:

www.vreeken.nl

www.bolster.nl

www.zaadhandelvanderwal.nl

www.cruydhoeck.nl

www.jansenzaden.nl

HOOFDSTUK 7

Hoe Japie de meeuw alzheimer kreeg

Het verhaal van Japie de meeuw is triest. Laten we bij het begin beginnen.

Meeuwen vliegen vrolijk rond in de buurt van de zee. Dat zijn twee beelden die bij elkaar horen: meeuwen en de zee ...

Ruisende golven, krijsende meeuwen, wui-vend helmgras en in de zomer volwassenen en kinderen, al dan niet in de meest uiteenlopende fleurige kledij, liggend en spelend op het strand.

Tijdens andere jaargetijden wandelen zij warm aangekleed langs de zee, met of zonder hond. Ook dan krijsen de meeuwen. Meeuwen krij-sen altijd! In het voorjaar moet je oppassen als zij hun nesten bewaken; dan kennen zij geen pardon en vallen ze je aan als zij zich bedreigd voelen. Dan vliegen zij rustig 'een scheiding in je haar'.

Groot en imposant zijn meeuwen wanneer zij hun vleugels uitslaan. Als het weer aan de kust verslechtert, zie je meeuwen meer landin-waarts en komen zij in de bebouwde kom schooieren om voedsel.

Wanneer je dan een restje voer buiten in de tuin, in het gras of op een voederplank gooit, dan komen zij wanneer de kust veilig is, als vanuit het niets en vallen hierop aan alsof zij in geen weken wat te eten hebben gehad.

Andere vogeltjes pikken de kruimeltjes op die zij laten vallen, maar voor de meeuw heeft menig dier ontzag. Zo ook de katten in de buurt, ze mekkeren wel zachtjes alsof zij held-haftig zullen aanvallen; het bekje trilt en de snorhaartjes bewegen heen en weer, maar als het puntje bij het paaltje komt dan halen zij bakzeil en klonk het meer als: veel geblaas maar weinig wol.

Meeuwen eten van origine van alles uit de zee: visjes, krabjes, mosselen, garnaltjes, kortom, dat wat leeft in de zee en eetbaar is. Wat qua grootte te behappen is, is voor de meeuwen. Zo was het altijd totdat zij omge-turnd werden door het leefpatroon van de mens.

Wij mensen aten vroeger ook datgene wat om ons heen groeide, wat in onze eigen omgeving

werd geteeld; vlees uit eigen omgeving; ver-pakte voedingswaren zag je niet of nauwelijks. De voedingsindustrie heeft de mens verpest en daarmee ook alles wat daaromheen leeft.

De mens kan zich verdiepen in alles wat hij of zij eet. Wij kunnen lezen wat er op de etiket-ten staat, welke stoffen men in de voedingsin-dustrie toevoegt en ook kunnen wij weten hoe veel zaken worden gemanipuleerd.

De mens kan op onderzoek gaan, kennis van anderen tot zich nemen via lezingen en boe-ken.

De mens kan zich, wanneer hij of zij dat echt wil, een objectief beeld vormen en dan zal al snel de conclusie zijn dat er verdraaid goed opgelet moet worden bij alles wat gekocht wordt.

Zelfs in de zogenaamde natuurwinkels weten ze nog biologische rodekool met gemodifi-ceerd zetmeel als toegevoegd ingrediënt te verkopen. Zo ook zoetstoffen die je beter kunt vermijden: naast aspartaam zijn er ook vele andere broertjes en zusjes van deze - niet de gezondheid dienende - additieven, oftewel verkeerde E-nummers.

Glucose-fructosestroop met veelal een hoog kwikpercentage, samen met andere ziekma-kende toevoegingen, zit vaak in frisdranken, sappen en siropen. Ook in de natuurwinkels dien je hierop te letten, de mens kan het we-ten.

Hoe bereiden we ons voedsel? Welke kook-bronnen gebruiken we? De mens kan inmid-dels al heel lang weten dat de magnetron een duivel is en dat inductie koken een andere technische uitvoering van de magnetron is. Maar het eindresultaat is, dat dat wat voeding moest zijn dode vulling is geworden.

Wanneer de mens dode vulling eet zal het eindresultaat op langere termijn zijn dat hij of zij sterft! Lag dat aan het koken dan?

Ach, allerlei andere invloeden spelen daar ook een rol in en de doodsoorzaak zal niet gewe-ten worden aan de voeding die in veel geval-len transvetten bevatte, kankerverwekkend was, vitamineloos was, onnatuurlijk van sa-menstelling was of het verkeerde zout, het witte gif natriumchloride, bevatte.

Plantaardige oliën, ook al verlakkerij ... en welke oliën kun je nu wel en welke kun je niet verhitten? Plastic kuipjes met smeersels waar je beter met een grote boog omheen kunt

gaan, vloeibare bak- en braadmiddelen die ons meer schaden dan voeden, kortom, de mens kan het weten.

De vraag is echter of de mens het wil weten? Een slecht voedingspatroon leidt tot ziekten zoals kanker, diabetes, alzheimer en nog veel meer vormen van lichamelijk ongerief.

Een stap eerder in dit proces is de landbouw; we nemen als voorbeeld het injecteren van de mest: een mogelijke weg naar diabetes, maar ook een mogelijke weg naar kanker!

Velen zullen de wenkbrauwen fronsen, maar alles is met elkaar verbonden, zelfs Japie de meeuw en al zijn vriendjes zijn met ons verbonden.

Het trieste is dat Japie de meeuw niet lezen kan, geen lezingen kan volgen en zichzelf niet kan informeren.

Japie is afhankelijk van datgene wat de natuur hem biedt en eigenlijk zou hij dat moeten eten, maar bekend is ook dat dieren het zich laten welgevalen wanneer er voedsel door de mens wordt achtergelaten of bewust aan hen wordt gegeven.

Zien wij een rode draad?

De mens heeft in de loop der jaren allerlei ziekten ontwikkeld door de veranderde voeding en veel andere invloeden. Wat geven wij de dieren te eten?

Onze restanten, dus ook de transvetten, de suikers, de E-nummers, voeding uit de magnetron - want een restantje wordt al snel op het vogelplankje gedumpt - en ga zo maar door.

De mens ontwikkelt onder andere alzheimer door verkeerde voeding; we hebben juist goede vetten nodig.

Wat geven we de vogels in de producten die speciaal voor hen gemaakt zijn? De vetbollen? Het advies om frituurvet te verwerken met zaden voor de vogels? Frituurvet is voor ons al uit den boze, laat staan verwerkt vet en dan gegeven aan de vogels! Frituren kunnen wij ongestraft in kokosvet, niet de ontgeurde versie, of in de van oudsher bekende reuzel.

Mogelijk een idee de dieren dit vet te geven? Honden en katten vinden kokosvet ook heerlijk. We hebben het nu even niet over al het dierenvoer dat voor onze huisdieren te koop is, maar over dat wat Japie de meeuw en al zijn soortgenoten voorgeschoteld krijgen.

Japie vloog als een kwieke meeuw langs de zee en over het duingebied. Af en toe bezocht hij de nabijgelegen kustplaatsen, maar de laatste tijd zwakte hij zonder in de gaten te hebben waar hij vloog, hij was zagezegd de weg kwijt.

Deze meeuw viel op, je ziet aan een dier of hij of zij doelbewust een actie uitvoert of beïnvloed is. Het vlieggedrag van Japie veranderde, hij kon verdwaasd om zich heen zitten kijken, hij gedroeg zich niet meer als een fitte meeuw.

Japie viel nog wel steeds op al het voedsel, liever vulling genoemd, dat de mens voor de vogels presenteerde. Brood, restanten van warme maaltijden, koek, van alles wordt er neergegoot op voederplankjes of achteloos in de natuur achtergelaten.

Kijk naar wat scholieren vaak doen. Wat zij kopen in de pauzes - koeken, chips, e.d., de boterhammen van thuis laten zij slingeren in de vrije natuur. Je weet af en toe niet wat je ziet.

Dieren eten alles op wat voor hun snuit of snavel komt, wat dat betreft hebben wij ervaring genoeg met onze hond. Wanneer je even niet alert bent dan heeft hij mogelijk wat uit de berm genuttigd, achteloos weggeslingerd door voorbijrijdende schoolkinderen of werkmannen die aan de straten werkzaam zijn en hun restanten in het struikgewas mikken.

De jongens en meisjes bezoeken niet alleen de supermarkt, maar ook de snackbar, met als gevolg dat er ook gefrituurde etenswaar rondslingert voor welk dier dan ook dat voorbijkomt. Ook hier weer die verkeerde transvetten!

Als een spiegel voor ons ...

Japie is het slecht gekomen. Japie kreeg duidelijk alzheimer, hem aangedaan door alles wat hij niet had moeten nuttigen. De mens kan, als hij of zij dit wil, echt weten wat voeding met hem of haar doet, maar de dieren is het niet kwalijk te nemen.

Door brood aan de eendjes te voeren, verkeerde vetten als zogenaamd wintervoedsel aan te bieden, groenten, met pesticiden behandeld, naar het hertenkamp te brengen of aan konijntjes te voeren, alles heeft gevolgen op langere termijn.

Dieren ontwikkelen dezelfde ziekten als de mens. Katten met diabetes, al van gehoord? Ik wel, ik heb het horen benoemen. Maar is dat niet logisch?

Als de mens het krijgt, mogelijk al aangestuurd door het injecteren van de mest en andere verkeerde handelingen, dan is het toch logisch dat de dieren hem volgen?

De dieren houden ons een spiegel voor, maar willen we in die spiegel kijken? Als we toegeven dat dieren ziekten ontwikkelen door datgene wat wij hen aanbieden, bewust of onbewust, als ervan alles weggegooid wordt, dan zullen we ook moeten inzien dat we onszelf hetzelfde aandoen.

Japie heeft tot op heden bewezen dat het op deze manier niet goed gaat.

Afgelopen week zag ik hem nog toen iemand een plastic bakje met vulling op het voederplankje omkeerde. Een plastic bakje kan niet op open vuur hebben gestaan, dus kwam dit uit de magnetron. Japie dook op de inhoud af zodra hij op het voederplankje kon landen.

Arme Japie en vele soortgenoten, jullie worden vergiftigd en niet eens met opzet, maar uit onwetendheid!

HOOFDSTUK 8

Zelf gezond vogelvoer maken

Japie de meeuw stond centraal voor de vogels in het algemeen, maar zo kunnen we er ook voor zorgen dat Pimmetje de koolmees en al zijn gevleugelde vrienden die oudsher in onze tuinen voorkomen, gezond voedsel krijgen aangeboden.

Het is ongelooflijk leuk om, als het heel koud is en de vogels best wat extra voer van de mens aangereikt mogen krijgen, te zien hoe deze diertjes op je erf heen en weer vliegen en om elkaar heen fladderen. Ondertussen vechten die allerliefst ogende roodborstjes ook nog.

Roodborstjes zijn zo vertederend, ze hebben een hoog 'aai-baarheidsgehalte', maar ondertussen doen ze als het tegenzit lelijk naar elkaar en naar andere vogeltjes. De familie mees, of het nu de koolmees, de pimpelmees of een van de andere soorten mezen is, kan er ook wat van als het gaat om 'liefdevol' met elkaar omgaan. Maar wij mensen zien het als gezellig en lief al die vogeltjes en hen voeren is leuk.

Terugdenkend aan mijn jeugdijaren zie ik nog de lange slingers met pinda's in de dop die mijn oma reeg en ophing in de tuin, van struik naar struik, hetgeen een vrolijk schouwspel opleverde.

Vrij dicht bij het raam hing het pindasnoer, zodat je vanuit de kamer bij de warme kachel kon genieten van al die vogeltjes. Graag hielp ik haar met het rijgen van dergelijke slingers. Met een lange stopnaald waar een lange draad aan vast zat, prikte je door de dop van de pinda's heen en net als kralen schoof je de pinda's steeds verder langs de draad naar achteren. Je ging net zo lang door tot de draad vol was en eraan beide kanten nog net genoeg over was om de slinger vast te binden. Wie weet tegenwoordig nog wat een stopnaald is? Vroeger, toen men de sokken vaak nog zelf breide, werden de gaten die erin kwamen gestopt en daar had je dan een lange naald voor nodig om het ontstane gat te overbruggen. Al wevend met breigaren werden de gaten gedicht. Deze oude folklore, zo kun je het bijna wel noemen, is aardig verbannen; te-

genwoordig kopen we sokken, dragen deze tot er een gat in komt en gooien ze vervolgens weg.

'De prijs van de sokken is er tegenwoordig niet naar om je daar nog druk om te maken,' zullen velen denken, dus stopnaalden zijn geen standaard 'gereedschap' meer in moderne huishoudens, maar zo ging dat in die jaren en ook pindasnoeren waren op deze wijze gemakkelijk te rijgen.

Het is wel belangrijk te weten dat we niet moeten bijvoeren zolang de winters van dien aard zijn dat er in de vrije natuur nog genoeg te vinden is. Het voeren is door de mens bedacht, maar de natuur heeft zelf genoeg bronnen en zeker is dat aan de orde tijdens zachte winters.

Als we wel gaan voeren, hang dan verantwoord voedsel in de bomen in plaats van de kant-en-klare, van verkeerde vetten voorziene bollen in de welbekende netjes.

Wanneer wij kokosvet gebruiken, dan heeft dat een smeltpunt van boven de 20 graden.

Wanneer we in de winkels de vetbollen zien liggen die maar niet smelten, kun je er gevoelig vanuit gaan dat er verkeerde vetten zijn gebruikt; zij zijn bewerkt, net als de koek en andere producten die een 'lange plankwaarde' hebben. Dit wil zeggen dat een product lang op de plank, lang in het schap van een winkel moet kunnen liggen zonder dat het bederft of smelt, zelfs in de kast thuis is de houdbaarheid soms maanden- of zelfs jarenlang.

Kokosvet is in de zomer automatisch kokosolie, vogelvoer van dit vet kun je bij hogere temperaturen dus niet buiten de koelkast bewaren. Als het met zaden in een bepaalde vorm is gegoten, dan is het over en uit!

De vetbollen liggen al vroeg in de winkels, dus wat is er aan de hand? Laten we massaal ook de dieren om ons heen dezelfde gezondheid toewensen als onszelf, bovendien zijn wij verantwoordelijk voor wat we geven als we gaan voeren.

Vogelvoer maken is ook een leuk klusje om met kinderen te doen, echter, meteen heel belangrijk punt van aandacht. Smeltend vet wordt erg heet. Kleine kinderen moeten we daarom op een veilige afstand houden van de hete pannen met vet. Maar zij kunnen wel bloempotjes beschilderen waar je later ge-

smolten vet, met de zaden daar doorheen gemengd, in gaat gieten of waar je 'cakejes' van vet, verpakt in een stukje net van bijvoorbeeld uien of sinaasappels, in hangt.

Als je zelf kleine figuren maakt van vet met zaden dan kun je een stukje van een netje nemen waar je bijvoorbeeld het cakeje in pakt, goed strak eromheen spannen en daar waar je het netje bij elkaar samenbindt kun je volstaan met een stukje raffia of touw om het geheel goed strak vast te binden. Een lusje van raffia of touw eraan vastmaken is handig om het geheel op te hangen.

Een dergelijk ingepakt stukje vet met zaden kun je vervolgens in een omgekeerd bloempotje hangen of in andere daarvoor bestemde attributen. Zo kan de regen niet direct vat op het vet krijgen.

Een blank vogelhuisje laten versieren of beschilderen, er is zoveel wat je kinderen kunt laten ondernemen, zodat je op speelse wijze gezellig bezig bent, maar daardoor wel een bewustwording aanwakkert om op verantwoorde wijze te zorgen voor alles wat leeft.

Creatief is er veel te bedenken, een schaal met mos vullen waarvoor je met kinderen takjes kunt zoeken, uitgebloeide hortensiabloemen in wintersfeer of andere winterse takjes geplukt uit de tuin; samen kun je zo de mooiste tafereeltjes maken.

Alles wat je op deze manier zelf maakt, zorgt ervoor dat een kind hier later aan zal terugdenken en zo zaaien we bij hen voor de toekomst. Er is genoeg te vinden en wanneer een kind de schaal mooi vult kun jij als ouder ondertussen de cakejes maken, als zij qua leeftijd redelijk zelfstandig zelf aan de slag kunnen.

Wellicht ook leuk om eens tijdens een kinderpartijtje te ondernemen.

Vul een pan met kokosvet (niet de ontgeurde versie; gebruik altijd het pure, geurende, kwalitatief hoogwaardige kokosvet). Op laag vuur laten smelten, roer af en toe met een pollepel en voeg verantwoorde vogelzaden toe totdat er geen witte stukken gestold vet meer zichtbaar zijn.

Net zoveel zaden toevoegen tot de olie verzadigd is, maar alle zaden nog wel net onderdompelen. Wanneer je te veel zaden toevoegt dan vallen zij gemakkelijk uit je zelfgemaakte object. Of het nu kleine cakejes zijn of andere

vormen die je gevuld hebt, het vet fungeert als 'cement': het houdt de zaden bij elkaar.

Stort je minder zaden in de olie, dan gebruik je in verhouding meer kokosvet. Als de verhouding klopt kun je meer vormen vullen, omdat de zaden naast dat zij als voedsel dienstdoen ook nog eens voor volume zorgen.

Wanneer je een terracotta potje wilt vullen met een mengsel dan is het slim een touw door het gat vast te maken. Aan de binnenkant van het potje doe je een stokje tussen de knoop van het touw om te voorkomen dat alles er doorheen zal schieten. Wikkel wat extra touw om het stokje en leg dit aan de binnenkant over het gat van het bloempotje.

Giet dan een klein beetje vet met zaden in het potje. Laat een flink stuk touw aan de buitenkant uit de bodem van het potje steken.

Als je het potje in één keer zou vullen verlies je heel veel vet, omdat je het gat nooit helemaal in één keer afgesloten krijgt, omdat we geen plastic of andere onnatuurlijke materialen gebruiken. Laat dit vet snel stollen, bijvoorbeeld in het vriesvak als het buiten niet koud genoeg is.

Vervolgens giet je er nog een laagje op dat je nogmaals laat stollen en daarna vul je het potje helemaal. Snel laten stollen voorkomt vetverlies, want olie kruipt echt overal tussendoor.

Hang je servies in de wilgen

Wie het klusje met terracottapotjes als te lastig ziet, kan ook zijn servies 'in de wilgen' hangen.

Neem oude kopjes, kommetjes, theepotjes en van alles waar een oor aan zit. Wanneer je niet over dit soort 'afdankertjes' beschikt, kan een kringloopwinkel uitkomst bieden. Voor een paar euro kom je met een grote voorraad thuis.

Deze objecten vul je dan met het met zaden verzadigde vet en tegenover het oor plaats je een of meerdere takjes. Voorzichtig neerzetten om de inhoud te laten stollen, let even op dat de takjes nog goed staan, eventueel even herschikken.

Wanneer het kommetje of het kopje in de boom hangt, fungeert het takje als 'rustplaats' voor de vogeltjes.

Met touw of raffia hang je alles gemakkelijk op. Als je een voorraadje hebt gemaakt kun je, wat je nog niet ophangt, het beste in de koelkast of kelder (in oude huizen) bewaren.

Een leuke tip is om zo'n zelfgemaakt vogelvoer kannetje, kopje of theepotje leuk in te pakken en aan iemand cadeau te geven. Of je nu alle vogels op je eigen erf voert of je verdeelt het op deze wijze, je zult verrassende reacties krijgen.

Tegenwoordig kun je bijna overal kant-en-klare kop-en-schotels voor vogelvoer kopen, het kopje vastgelijmd op het schoteltje, met een kettinkje eraan om aan op te hangen. Zelf maken is ook heel leuk. Het maakt niet uit of je een afwijkend kopje op een schoteltje lijmt; dit wordt wel een 'rok en een bloesje' of een 'diaconiestelletje' genoemd.

Boor met een diamantboortje drie gaatjes, gelijkmatig verdeeld, ongeveer een centimeter uit de rand van het schoteltje. Lijm het kopje vast met porseleinlijm. Koop in een tuincentrum een kettinkje voor plantenhangers en voor je het weet heb je een kop-en-schotel in de bomen hangen met vogelvoer los erin of je laat hier ook vet in stollen met zaden.

Wanneer het regent is het wellicht handig dit onder een afdakje te hangen.

Grote cake

Een cakeblik kun je in zijn geheel vullen. Punt van aandacht

is dat wanneer je plakken 'cake' wilt presenteren aan de vogels, je dit voor elkaar krijgt met een ijzerzaagje.

Een etagère staat gezellig op de tuintafel. Daar kun je een stuk cake op presenteren met een paar plakken los erbij.

Wat mos onder het geheel, wat cakejes van vet met zaden op het andere plateau in het mos, de tafel gezellig aangekleed en voor je het weet heb je een winters sfeertje waar je vanachter het glas met plezier naar zult kijken.

Tip ten aanzien van het gebruik van vet. Naast kokosvet kun je ook reuzel, het ouderwetse varkensvet of rundvet gebruiken. Koop deze producten biologisch. Het bekende ossewit uit de supermarkt bevat bijvoorbeeld een gevaarlijk E-nummer, de E900 (Siliconenolie (Dimethylpolysiloxaan), een synthetisch polymeer), oftewel een antischuimmiddel.

Dit is zeker het geval wanneer je dit product bij een bekende grootgrutter in het land uit

het schap pakt. Sterk aanbevolen te vermijden, dus geven we dit vet ook niet aan onze gevleugelde vrienden.

Wij gingen op zoek naar een natuurzuiver ossewit, wat een natuurlijk rundvet is. Hier kun je ook zonder problemen je vlees in braden, patat in bakken en dit vet is, in tegenstelling tot plantaardige vetten, het best bestand tegen oxidatie en verbranding. Je gebakken voeding krijgt een mooi kleurtje en het lichaam zal dit vet moeiteloos verwerken, Eet vet en verlies vet!

We hebben de goede vetten juist nodig, de media laten ons graag anders geloven, maar onze voorouders wisten het al.

Via <http://www.kaasenworst.nl> kun je online dit heerlijke vet kopen. Qua prijs is het stukken voordeliger dan kokosvet, dus wellicht een mooie oplossing dit ook te gebruiken voor vogelvoer.

Hoezo gezond?

Er gaan geluiden dat 1 theelepel reuzel 1100 I.E. vitamine D3 zou bevatten. Dit tegenover 100 gram haring die 800 I.E. bevat, dus in die zin is het absoluut niet ongezond regelmatig eens een hapje reuzel of rundvet te nemen of dit vet afwisselend te gebruiken met andere goede vetten voor de eigen maaltijd.

In het boek: Help, er zit een pastinaak in mijn soep ... is een hoofdstuk gewijd aan vetten.

Enkele aanvullende decoratieve ideeën met zelf gemaakt vogelvoer

Een volwassene kan, in verband met het smelten van het vet, de vogelvoercakejes maken.

Om kinderen bewuster met de natuur bezig te laten zijn, kunnen zij een schikking maken voor op de tuintafel om de cakejes te presenteren. Hiervoor kun je gebruiken: een platte schaal, mos, takken, uitgebloeide bloemen (bijvoorbeeld die van de hortensia).

Een leuk buitentaferaal... Neem bijvoorbeeld een etagère. Doe mos op de borden en presenteer daar vogelvoer op.

Op de foto liggen op het bovenste bord een stuk 'cake' en een aantal plakken (afgezaagd met een ijzerzaag). Op het onderste bord liggen cakejes. Kleed het geheel leuk aan. Zo wordt je tuintafel een verlengstuk van je huiskamer.

Nog een tuintafeltip: vul een mand met aarde en plant hierin bijvoorbeeld hедера, bloembolletjes (sneeuwklokjes en winterakonieten of andere soorten).

Bedek alles met mos, wat takjes en vogelvoer-cakejes.

Enkele kleine terracotta bloempotjes maken de decoratie af.

Deze decoratieve houder voor 'vogelpindakaas' is volop te koop. Lees echter eens de ingrediënten op het etiket van de pindakaas! Welke vetten worden er gebruikt? Een alternatief voor 'pindakaas' is: je vult zelf een glazen pot. Smelt kokosvet of ossewit, voeg de zaden toe en vul de glazen pot.

Uiteraard moet de vulling eerst stollen voordat je de pot in de houder plaatst.

HOOFDSTUK 9

Nooit geweten dat soep zo bijzonder kan zijn

Soep, vier letters, een heel bekend woord
Soep, geen bijzonder spraakmakend gerecht, of toch wel?

Soep, al zo oud als de mensheid want door diverse ingrediënten samen te voegen ontstaat er al snel een eenpansmaaltijd die veelal een soep wordt.

Je zult je mogelijk afvragen waarom dan nu dit boek met diverse soeprecepten, wat is daar nu zo bijzonder aan?

Dit idee is voortgekomen vanuit de vele vragen naar de diverse recepten.

In het kader van de Gezond Verstand Avonden heb ik veel lezingen gegeven rond het thema: 'Nooit geweten dat je dit ook kan eten'.

De boodschap tijdens deze lezingen is dat we niet allemaal ineens de groenten uit de winkels moeten vermijden en door de bermen, weilanden en bossen achter ons voedsel aan moeten jagen.

Nee, absoluut niet! De boodschap is wel om te kijken naar wat er meer aanwezig is in de natuur dat onze maaltijd compleet kan maken.

De groenten die wij kopen bevatten veelal niet meer de hoeveelheden vitaminen en mineralen die zij van oorsprong behoren te hebben. Dit is het gevolg van de huidige landbouw, veeteelt en alle door de mens geïntroduceerde invloeden.

Om nu de maaltijd een flinke energie-boost te geven kunnen we ons eens verdiepen in dat wat om ons heen groeit en wat, naast dat het eetbaar is, veel goede vitaminen, mineralen en spoorelementen bevat.

Op deze wijze kunnen we simpel onszelf echt voeden en in de praktijk is gebleken dat dergelijke maaltijden naast dat zij helend en voedend zijn, ons ook nog eens veel voldoening geven en plezierig zijn om te bereiden.

Is biologisch duur?

Nee, zeker niet als we uitgaan van enkele gangbare gewassen passend bij het seizoen, aangevuld met dat wat we met een beetje moeite gratis en voor niets kunnen oogsten. Dankzij het feit dat de lezingen over dit onderwerp succesvol zijn en men het waarderen kan in de pauze regelmatig een kop soep aan-

geboden te krijgen om de natuur van dichtbij te beleven, is dit boek ontstaan om in te haken op de vragen naar de recepten.

Het is mijn persoonlijke wens dat je met veel plezier met dit boek aan de slag zult gaan; dat je geïnspireerd zult raken en dit door wilt vertellen, opdat we massaal onze gezondheid een positieve injectie kunnen geven via dat wat de natuur voor ons heeft bedacht!

Een soep als voorgerecht bij de warme maaltijd, een maaltijdsoep met eventueel een broodje erbij, een mok hartige soep als aanvullende versterking als tussendoortje, kortom soep is ons niet onbekend.

Soep verkoopt men kant-en-klaar in blikken en glazen potten. Pakjes en zakjes met instant soep waar je kokend water bij moet voegen zijn al tientallen jaren ingeburgerd. Dit komt bij ons op als we aan soep denken. Soep is al zo oud als de mensheid zelf; in de prehistorie kookte men het al. Logisch, als we bedenken dat het één van de meest gemakkelijkste gerechten is om te bereiden, omdat het een eenpansmaaltijd is en je er vele variaties op kunt maken.

Gewoonlijk werd soep getrokken van vlees of een mergpijp, aangevuld met groenten en eventueel met vermicelli.

Dat kan ik mij nog goed herinneren, de soep die mijn oma vroeger maakte, de heerlijke geur die zich door het huis verspreidde en het knisperen van de vermicelli tussen haar vingers terwijl zij dit ingrediënt toevoegde.

Groentesoep, kippensoep en tomatensoep waren de meest voorkomende soorten die ik mij zo voor de geest kan halen. Bruine bonensoep, erwtensoep en goulashsoep waren echte wintergerechten.

In vroeger tijden stond de bouillon op petroleumstelletjes te trekken, dat nam meerdere uren in beslag. Deze bouillon was van goede kwaliteit, zonder chemische toevoegingen en van dieren die een normaal leven hadden gekend zonder vaccins, antibioticakuren en de nodige stressfactoren.

Het dier is tegenwoordig een 'product' dat op commando gereed moet zijn, niet meer mag kosten dan begroot en dat het liefst vele kilo's vlees moet leveren.

Groeihormonen worden ingezet om grotere opbrengst te creëren in minder tijd en tegen lage kosten.

Scharrekippen leven een dierwaardig bestaan. Deze niet natuurlijke middelen zorgen voor een verstoord evenwicht en daarmee is de schakel naar een ongezond leven voor de mens een feit. Alles wat we manipuleren raakt uit balans en alles wat uit balans is heeft een negatieve invloed op onze gezondheid.

Wat je zaait, zul je oogsten; dat begint al bij de bodem waar de dieren op leven en onze groenten in groeien. Vervolgens loopt dit proces via de stallen en megalegbatterijen, de dieren leven geen ethisch verantwoord leven en de stress die zij constant voelen uit zich in het eindproduct: de mens eet gestrest vlees.

Gestrest vlees, volgespoten met niet lichaamseigen stoffen, laat bij ons duidelijk sporen achter.

Dit kan zich uiten in kanker en allerlei andere ziekten die vroeger niet voor kwamen bij natuurliefhebbers die leefden vanuit hun gevoel, zonder ingrijpen van anderen. Wij mensen dienen ons te voeden met gezonde producten, dieren die normaal hebben kunnen leven, groenten en fruit die zonder chemische toevoegingen en bestrijdingsmiddelen tot groei konden komen, gewoon puur natuur zoals de oorsprong was.

Terugdenkend spreken we over andere normen en waarden die in vroeger tijden in de smaak van de soep terug te vinden waren.

Je kunt in menig gesprek ook beluisteren dat de smaak van veel gerechten tegenwoordig niet meer zo is als men het zich kan herinneren uit zijn of haar jeugd. Uit dergelijke gesprekken spreekt een soort heimwee, heimwee naar de smaak van vroeger bij oma aan tafel.

Dieren die gezond zijn opgegroeid en een dierwaardig leven hebben gekend, leveren ander vlees en dus was de bouillon in die tijden niet te vergelijken met wat men tegenwoordig in glazen potjes verkoopt, massaal in fabrieken gemaakt.

Blikken en glazen potten waren er niet, alles wat men verwerkte was van eigen oogst en slacht of men ruilde producten met elkaar.

De winkels deden hun intrede maar dat was niet te vergelijken met de huidige grootwinkelbedrijven, waar de E-nummers je om de

oren vliegen zodra je naar binnen bent gelopen.

Er waren nog echte groenteboeren, slagers, bakkers en melkboeren en deze kwamen nog bij je thuis.

Ik kan mij herinneren dat mijn oma een boodschappenboekje had dat zij invulde en dat werd opgehaald. Later werden de boodschappen dan thuisbezorgd.

In verhouding waren dat minder boodschappen dan wat men tegenwoordig inslaat. Luxe-artikelen zoals koek en snoep werden wel gekocht maar hadden een andere waarde en invulling dan tegenwoordig. Nu hoort het bij de wekelijkse boodschappen voor dagelijks gebruik.

Chips, koek, snoep, toastjes en ga zo maar door; het beeld is totaal anders dan in vroeger tijden. Kijk eens om je heen in de supermarkt in je eigen omgeving. Wat legt men zoal in een winkelwagen?

Vroeger was een lekkernij nog speciaal en werd geassocieerd met een bepaalde feestdag, een speciaal moment, het behalen van een diploma, kortom men hechtte waarde aan het moment en dat wat men presenteerde.

Tegenwoordig lopen velen te kreunen en te steunen bij de woorden: 'Wat moeten we nu weer eens verzinnen?' Dit is duidelijk een gevolg van overconsumptie, van het altijd maar van alles voorhanden hebben en het niet meer weten waarderen dat een bepaald gerecht gewoon bij een bepaalde periode hoort. Het spoor zijn we wat dat betreft massaal bijster want pepernoten liggen na de zomer al in de winkels en vele groentesoorten zijn het jaar rond te koop. Sla in de zomer en kool in de winter zijn begrippen die tegenwoordig niet meer opgaan.

Zo is veel letterlijk in de soep gelopen! Een uitspraak om op de soep terug te komen, want we zijn compleet de weg kwijt als we naar onze voeding kijken.

Soep is een gerecht dat zo oud als de weg naar Rome en via dit boek hoop ik velen te inspireren om zelf aan de slag te gaan.

De recepten zijn slechts voorbeelden, ideeën; je bent uiteraard vrij om hier je eigen draai aan te geven.

De gebruikte verse wilde kruiden en groenten zijn geplukt op het moment dat zij voorhanden waren. Maar beschik je in je eigen omge-

ving niet over een bepaalde soort dan ben je vrij daar een andere invulling aan te geven.

Als voorbeeld nemen we de daslook. Deze plant groeit in bepaalde gebieden in het voorjaar uitbundig. We weten dat dit landelijk gezien niet het geval is. Wie dit gewas in de eigen tuin heeft kan het gebruiken, maar een ander gewas kan als vervanging dienen. De daslook heeft een uiachtige smaak dus een invulling met iets anders wat ook enigszins een dergelijke smaak heeft misstaat niet als vervanging.

De recepten in dit boek zijn bedoeld om je enthousiast te krijgen om zelf ook te experimenteren met eetbare gewassen uit de vrije natuur, uit je eigen tuin en gecombineerd met de gangbare, bekende groentesoorten.

Dat is de uitdaging die ik je graag als inspiratie hoop te geven. Ga uit van bekende gewassen zoals groentesoorten en kruiden als basis, koop deze het liefst biologisch of direct bij een kweker die niet met bestrijdingsmiddelen en kunstmest werkt.

Wanneer je de maaltijd aanvult met gezonde groenten en kruiden uit de vrije natuur dan krijgt je maaltijd een enorme energiewaarde.

Maar je zult ervaren dat wanneer je een gerecht aanvult met bijvoorbeeld de bladeren van paardenbloemen, brandnetels of andere soorten, je snel verzadigd bent. Je krijgt een hoge energiewaarde via een gezonde maaltijd, deze maaltijd zal je voeden in plaats van uitputten of zelfs leegzuigen.

Een soep is gemakkelijk te bereiden, altijd handig voor allerlei gelegenheden. Onverwacht bezoek? Een pan soep is met wat simpele handelingen snel op tafel gezet.

Alle recepten in dit boek zijn slechts voorbeelden en bedoeld om je eigen fantasie ook de vrije loop te laten gaan.

Eerlijk gezegd moet ik bekennen dat ik ook heel gewoon begin met een groentesoort die we op dat moment net in huis hebben of die ik bewust kies voor een soep maar dan wel passend bij het seizoen. Vervolgens kijk ik wat er op dat moment, als goede aanvulling, gemakkelijk te oogsten is. Als ik een soep kan koken die door mijn omgeving gewaardeerd wordt, kan ik alleen maar zeggen dat jij het zeker kunt!

Alle variaties zijn spontaan ontstaan, simpel en voor iedereen te volgen.

Wanneer je een paar recepten hebt uitgetoetst, er duidelijk aardigheid in hebt en merkt dat het je goed doet, dan zul je op een gegeven moment ook zonder dit boek als vanzelf allerlei variaties gaan maken.

Vervolgens is de stap naar het toevoegen van andere gewassen uit de vrije natuur aan gerechten ook heel klein. Wanneer je gewend bent om diverse kruiden, die als 'onkruid' door het leven gaan, in soep te verwerken, waarom dan niet in een pasta, stampot of salade?

Via de diverse soeprecepten zul je als je een klik hebt met kokkerellen op deze manier als vanzelf andere variaties maken.

De basis van de soepen in deze presentatie

De basis voor de recepten is neutraal, voor iedereen toegankelijk. Goede vetten zijn belangrijk om te gebruiken. Wanneer je gebruik maakt van kokosvet (de niet ontgeurde versie), ghee, roomboter (biologisch-dynamisch) of de ouderwetse reuzel, dan begin je goed.

Kokosvet, ook wel kokosolie genoemd, heeft een smeltpunt van net onder de 25 graden. Wanneer de zomerse temperaturen oplopen dan zien we dat het vet al snel in olie is veranderd. In de landen waar deze olie vandaan komt is het vrijwel altijd boven deze temperatuur en dat is de reden dat men over olie spreekt.

Vandaar de verwarring of het nu kokosvet of kokosolie heet. Kokosvet behoort net als ghee, roomboter en reuzel tot de verzadigde vetten. Via foutieve informatie worden we bang gemaakt voor deze vetten. De waarheid is dat we deze soorten juist hard nodig hebben voor een goede gezondheid.

Verzadigde vetten zijn bij 37 graden vloeibaar. Ons lichaam heeft een temperatuur van 37 graden. Als we dit weten kunnen we meteen begrijpen dat deze goede vetten ons niet zullen schaden maar dienen.

De aangeboden bak- en braadproducten, de smeersels voor op brood en andere varianten, die ons via dure reclames worden aangeprezen, zijn het omzeilen waard.

Deze producten zijn op lichaamstemperatuur veelal kleverig en plakkerig wat schade veroorzaakt aan de biochemische processen in onze lichaamscellen. Zuurstof is onontbeerlijk

voor een goede gezondheid en het zuurstoftransport zal ernstig belemmerd en aangetast worden bij een teveel aan opgehoopte plakkerige en kleverige substanties in ons lichaam.

Een tekort aan zuurstof is de basis van ellende en een begin van vele ziektes. Kanker is daar één voorbeeld van. Kankercellen gedijen uitstekend in een zuurstofarme omgeving, dus wanneer wij onze zuurstoftoevoer belemmeren, de verkeerde voeding eten en te veel gifstoffen aan boord krijgen via alles wat we opsmeren, vaccins die ingespoten worden en andere zogenaamde medicijnen, dan kun je begrijpen dat de bron voor veel ellende is ontstaan.

Wie bloot staat aan te veel gifstoffen en dagelijks de verkeerde vetten gebruikt om in te bakken en braden, creëert een omgeving voor veel ziekten. Zuurstof in ons lichaam is essentieel en de vetten zoals men in vroegere tijden gebruikte zijn ongelooflijk belangrijk! Weet dat de industrie machtig is en geld de baas. Weet dat de farmacie en de voedingsindustrie via achterdeurtjes samenwerken en het werkelijke verhaal anders is dan men ons wil laten geloven.

Smeersels voor op je brood die door de farmacie, zorgverzekeraars en goede doelen stichtingen aangeraden worden zijn in werkelijkheid het vermijden waard.

Onze voorouders waren zo gek nog niet. Roomboter van biologisch-dynamische oorsprong is lekker en gezond. Neem je iets te veel? Helemaal niet erg. Eet vet en verlies vet is een term die niet uit het niets is ontstaan.

We hebben de goede vetten nodig om in balans te komen, onze hersenen hebben vetten nodig zodat we goed kunnen blijven functioneren en niet op jonge leeftijd Alzheimer ontwikkelen. Alzheimer, op steeds jongere leeftijd wordt men hiermee geconfronteerd. Zou je hier een verband kunnen leggen met de voedingsindustrie? De farmacie?

Vroeger at men verzadigde vetten en was men lichamelijk veel meer in balans qua uithoudingsvermogen en lichaamsgewicht. Tegenwoordig met al die zogenaamde 'gezonde' producten is het hek volledig van de dam. Tijd voor bezinning?

Ghee is geklaarde roomboter, dus hetzelfde verhaal, gezond om te verwerken.

Wanneer je kijkt op de site van Remeker:

www.remeker.nl, dan kun je lezen dat de rauwe melk die men gebruikt voor de productie van kaas en boter, een nog betere basis is voor onze gezondheid dan de bewerkte melkproducten.

De ouderwetse reuzel, ook wel smout genoemd, is een dierlijk vet voornamelijk afkomstig van varkens.

Wanneer spek gesmolten wordt blijft het vet over, dat men reuzel noemt. De niet gesmolten resten zijn de kaantjes of worden ook wel de spekjes genoemd. Vroeger smeerde men reuzel op zijn brood in plaats van boter, een bekend recept in bepaalde streken was roggebrood besmeerd met reuzel en een plak kaas erop.

Vlees gebraden in reuzel was heel gewoon en gezond. De naam talg is een andere benaming maar daar bedoelt men het vet afkomstig van runderen en schapen mee.

Reuzel was ook zeer effectief als smeermiddel voor assen van karren en machines.

Reuzel afkomstig van niervet heeft de beste smeereigenschap wanneer we stoeve onderdelen van gereedschappen en rijtuigen willen smeren.

Reuzel werd op grote schaal gebruikt en om zijn goede eigenschappen ook ingezet bij hen die flink verkouden, of door de griep gevelde waren.

Het lichaam werd ingesmeerd met reuzel. Dit werkte isolerend omdat de patiënt een soort extra huid kreeg, men kreeg het daardoor extra warm en zo kon men de bron van de ziekte en ander ongerief door middel van koorts uit het lichaam zweten.

Reuzel is, als we dit allemaal weten, helemaal zo gek nog niet om te gebruiken. Overigens kun je daar ongestraft in bakken en frituren.

Frituren kan eveneens in kokosvet maar dan dien je altijd de geurloze versie te vermijden! Deze is namelijk bewerkt, er is ingegrepen. Bewerkte producten zijn niet meer natuurlijk. Bovendien gebruikt men voor deze versie op grote schaal bedorven kokosnoten, die ranzig en niet fris van geur meer zijn, waarbij men je doet geloven dat dit product speciaal is ontwikkeld voor hen die niet zo gek zijn van de geur en smaak van kokos. Gat in de markt zou je denken!

Even een zakelijk aspect. Iets wat extra handelingen heeft ondergaan in de fabriek is automatisch toch duurder? Meer handelingen, mogelijk machines en mankracht, kortom als een dergelijk product dan een paar euro duurder is, is dat heel normaal.

De praktijk is anders; er is namelijk een fabrikant die voor de kleine verpakking van het ontgeurde kokosvet tot wel € 5 minder vraagt en dat kan oplopen tot wel € 10 minder op grote verpakkingen, vergeleken met de niet ontgeurde kokosvet van hetzelfde merk.

Is dit logisch? Of spreken we hier over extra omzet omdat deze kokosnoten anders niet verwerkt hadden kunnen worden en dus afgevoerd? Stel jezelf de vraag of je een product wilt eten of opsmeren dat geproduceerd is vanuit een ongezonde basis. Bedorven producten dienen we namelijk te vermijden!

Kokosvet, ghee, roomboter of reuzel

Vier vetten waar we alle soepvarianties mee kunnen bereiden, keuze genoeg dus. Daarnaast kun je kiezen voor zelf getrokken bouillon van vlees en botten, afkomstig uit de biologisch-dynamische veeteelt.

Vlees van goede afkomst kun je indien gewenst aan alle recepten toevoegen. De recepten zijn slechts een handreiking en ook volledig qua smaak en vulling voor hen die geen vlees willen verwerken. Ons doel is een soep te presenteren met weinig 'kunst en vliegwerk', gemakkelijk te bereiden, smaakvol zoals het aangereikt wordt maar met de vrijheid hier zelf vlees en bouillon aan toe te voegen.

Een tip is om de bouillon dan te bereiden volgens de principes zoals de oude natuurvolkers dit al deden. Een goed boek om te lezen is dat van Weston Price, tandarts in de jaren dertig van de vorige eeuw. Deze man zag al glashelder wat voeding doet met ons lichaam; de verkeerde, maar uiteraard ook de goede voeding.

Voeding en fysieke degeneratie is de titel van het boek dat deze waardevolle informatie bevat.

Dan wordt ook meteen helder waarom de goede vetten gekozen moeten worden.

Alle flessen, kuipjes en pakjes in de supermarkt met transvetten erin verwerkt staan bol van de chemische toevoegingen, zelfs de zo-

genaamde vitamines die erin verwerkt worden helen en voeden ons niet.

Wanneer we dit weten begrijpen we ook wat deze verkeerde smeersels en vloeibaar ongerief in ons lichaam aanrichten. Over zuurstoftekort spraken we al; zuurstof is vitaal voor een goed functionerend lichaam.

Beschadigingen treden op aan vitale organen, de lever onder andere, maar ook aan het vaatstelsel, waardoor de cholesterol als een natuurlijke reactie omhoog gaat om ons te helen, als een soort 'smeermiddel' te dienen om zo beschadigingen te herstellen.

Cholesterol wil ons redden, er is geen goed en verkeerd cholesterol en de farmacie heeft pillen bedacht om de cholesterol te verlagen.

Dat is hetzelfde als de brandweer vermoorden voordat zij je huis konden blussen, oftewel de oorzaak pakt men niet aan maar het positieve vervolg helpt men om zeep!

Lees het boek van Uffe Ravnskov met de titel: Feiten en fabels over cholesterol¹⁶. Dit wetende houden wij ons bij kokosvet, roomboter, ghee of de welbekende oeroude reuzel. Olijfolie en andere oliën mogen niet worden verhit; zonnebloemolie al helemaal niet, deze wordt zwaar toxisch, maar koud over een salade maken deze oliën geen slechte sier. We zeggen niet dat oliën vermeden moeten worden maar verwerk ze op een goede gezonde wijze en zorg dat ze niet giftig worden en ons juist schaden. Er zijn soorten olijfolie, die wel verhit kunnen worden maar om nu geen fouten te maken beperken wij ons tot het koud verwerken van deze oliën.

Geen bouillon... maar wat dan wel?

Alle soeprecepten in dit boek zijn zonder bouillon bereid. Niet uit glazen potjes, geen pakjes, geen blokjes, sterker nog wij gebruiken niets van deze toevoegingen.

De kant-en-klare soeppakjes die veelal als een aanvulling gebruikt worden laten wij ook links liggen.

Keltisch zeezout is het toverwoord, samen met kruiden. Keltisch zeezout met zijn smaakbeleving van zout, zoet en bitter, met 84 mineralen en spoorelementen, zeer gezond,

¹⁶ Uitgegeven door Succesboeken.nl, 2011, ISBN 9789079872305

aangevuld met gedroogde en verse kruiden geven een volle smaakbeleving.

Zo is soep koken leuk en prijsbewust. Gebruik gedroogde kruiden eveneens van biologische afkomst. De kruiden in de reguliere supermarkten zijn qua afkomst vaak niet te traceren. Evenmin weten we niets over pesticiden gebruik en hoe lang zij al onder weg zijn, wanneer zijn zij geplukt en verwerkt?

Zelf verse kruiden drogen is helemaal fantastisch; aangevuld met soorten die je graag wilt gebruiken maar waar je niet zelf over beschikt, zorgt dit voor voldoende assortiment.

Mijn stelregel is: ik gebruik wat ik in huis heb. Bepaalde kruiden heb je standaard in huis. In combinatie met het goede zeezout geven zij de soep een hoge energiewaarde.

Hoe gezond Keltisch zeezout is staat beschreven in mijn boekje: Nooit geweten dat je violtjes kan eten.

Mijn wens is dat je met veel genoeg vaak soep zult koken, zelf tot inspirerende recepten komt, deze deelt met velen en voelt hoe belangrijk het is om gezonde ingrediënten toe te voegen.

Hoeveel hebben we nodig?

Hoeveelheden, daar besteed ik weinig aandacht aan. Wanneer we het boek van Anastasia lezen dan weten we dat ook zij hier en daar plukt in de natuur.

Anastasia, een dame die leeft in de Taiga, leeft haar leven zonder huis en inkomen, heeft een heldere kijk op het wereldgebeuren en weet wat goed is voor haarzelf en haar gezin.

Wie op deze wijze leeft heeft geen weegschaal en andere hulpmiddelen om tot de juiste verhoudingen te komen.

Wie de boeken over Anastasia heeft gelezen en ze ook echt begrijpt, zal beamen dat alles zo werkt.

Dan zie je de zothed in van hoe wij in een overgeorganiseerde wereld leven en dus geleefd worden en overal hulpmiddelen bij nodig hebben.

Dan begrijp je dat de farmacie een kartel is dat ons manipuleert maar dat de natuur in werkelijkheid een andere boodschap heeft.

Wie het eerste deel heeft gelezen over

Anastasia en geraakt is wil graag alle delen lezen dus bij dezen waarschuw ik je, als je

eenmaal begint, grote kans dat je alle delen wilt lezen.

Als ikzelf in de vrije natuur loop en hier en daar wat oogst zeg ik weleens gekscherend, ik voel mij net als Anastasia.

Benader zo ook de soeprecepten. Op het gevoel; wanneer je een kilo wortelen gebruikt, omdat je dit zo hebt gewogen in de winkel, dan weet je gevoelsmatig wel dat je daar geen heel netje uien bij verwerkt, maar een paar.

Kruiden geplukt in de vrije natuur zijn altijd pittiger van smaak door hun juiste groeiomstandigheden, dus anticipeer hierop en experimenteer.

Zevenblad is een heerlijk kruid, ook als groente te gebruiken, maar heeft een typische kruidensmaak. Een handjevol kan genoeg zijn.

Ervaar, proef en wees niet bang om wat uit te proberen.

Door deze instelling zijn alle recepten ontstaan die ik graag met je deel.

En van één ingrediënt kun je nooit te veel toevoegen, namelijk liefde.

Wie met liefde voor de natuur en het gerecht aan de slag gaat zal dit gevoel overbrengen. Neem je tijd om een gerecht te bereiden en voordat je daarmee begint: pluk met aandacht en laat geen sporen achter voor anderen.

Kies met zorg de gewassen die je koopt; dit alles samen zorgt voor een hoge energiewaarde en goede smaak!

Deze gerechten koken we niet op de verkeerde warmtebronnen zoals inductie- of keramische kookplaten. De magnetron gebruiken we niet om eventueel de volgende dag nog een restant te verwarmen, maar open vuur en koken op gas zijn van de mogelijkheden waaruit we kunnen kiezen de beste.

Een soep buiten koken in een ketel hangend aan een driepoot geeft een andere sfeer, leuk om een keer uit te voeren, het gevoel terug naar vroegere tijden, maar uiteraard geen optie binnen ons dagelijkse bestaan.

Wel een idee om eens uit te voeren en zo deze sfeer te ervaren.

Tegenwoordig heeft het woord Indiaan bij sommigen een negatieve bijmaak, net als het woord Eskimo. Het is niet onze bedoeling om deze bevolkingsgroep negatief af te schilderen of te beledigen. Het woord wordt tegenwoordig vaak vervangen door **Indigenous people of America**, of **Native Americans**. Het is een trots volk met een grote kennis, dat enorme eerbied heeft voor elkaar en voor Moeder Aarde. Dit moge blijken uit:

10 GEBODEN VAN DE INDIANEN



*** DE AARDE IS ONZE MOEDER, ZORG GOED VOOR HAAR**

*** KOESTER AL JE RELATIES**

*** ALLE LEVEN IS WAARDEVOL EN KWETSBAAR,
BEHANDEL DEZE MET RESPECT**

*** NEEM VAN DE AARDE WAT NODIG IS EN NIET MEER**

*** VOLG DE RITMES VAN DE NATUUR, STA OP EN RUST MET DE ZON**

*** SPREEK DE WAARHEID EN WEES GOED VOOR ANDEREN**

*** DANK DE GROTE GEEST VOOR ELKE NIEUWE DAG**

*** OPEN JE HART EN ZIEL VOOR DE GROTE GEEST**

*** DOE WAT NODIG IS VOOR HET GOEDE VAN ALLES**

*** GENIET VAN JE REIS OP AARDE,
MAAR LAAT *GEEN* SPOREN ACHTER...**