



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis

Paardenbloem, Bergeijk, maart 2018



Nieuwsbrief

A P R I L 2 0 1 8

Lente
Wilde wandeling
Kruidencursus
NIEUW! De Boer op.....
(Be)Leef de seizoenen
Eetbaar Bergeijk
Kruid van de maand
Recept van de maand

Lente

Dinsdag 20 maart was een bijzondere dag. Deze dag markeerde de ommekeer naar de lichte periode van het jaar. Nu waren de dag en de nacht precies even lang, ook wel de lente-equinox genoemd. De oude Kelten vierden dit kantelpunt met het zonnefeest Ostara, vernoemd naar de Godin van de vruchtbaarheid "Eostre".

Er werd met takken op de velden geslagen om het land wakker te maken en er werden eieren begraven in de hoop dat de akkers een goede oogst zouden geven.

Je ziet misschien de link nu met ons huidige Paasfeest, dat in het Duits "Ostern" heet en in het Engels "Easter".

Het is in de na-Christelijke tijd niet gelukt om alle heidense gebruiken de kop in te drukken. Zo kleuren we nog steeds paaseieren, symbool voor nieuw leven en we verstoppen ze ook nog steeds, zoals de boeren dat ooit deden op hun akkers.

Vanaf nu zijn de dagen weer langer dan de nachten en gaan we weer meer en meer naar buiten. De boodschap van deze maand is het laten groeien van je plannen en voornemens met hart en hoofd in balans. Bedenk niet alleen wat je zou willen bereiken of hoe je wilt dat je leven eruit ziet, maar voel ook of het de juiste weg is voor je. Alleen dan ontkiemt er iets moois.....



wilde wandeling



Wilde wandeling

Als je goed om je heen kijkt zie je dat de eerste planten zich al laten zien. Het is nog af en toe koud, maar moeder aarde fluistert...Lente.

Ik heb al speenkruid, zevenblad, kleefkruid, kleine hopscheutjes en brandnetels kunnen toevoegen aan mijn dagelijkse maaltijden. En vanaf nu steken alleen nog maar meer planten de kop. Tijd om erop uit te trekken, dus.

De wandeling in maart ging helaas niet door omdat er sneeuw lag. Tja, maart roert zijn staart..... In april vindt dus weer de eerste wilde wandeling plaats voor dit jaar en dan hopen we toch op een heerlijke lentedag.

Ik vertel je alles wat je in het algemeen moet weten over wildplukken onder het genot van een kopje Bergeijkse kruidenthee. Daarna gaan we naar buiten om te zien wat er zoal groeit en bloeit aan planten die voor ons interessant zijn. Ik vertel over hun geneeskracht, hun culinair gebruik, over sages en legendes en laat je vooral zien wat al die planten, kruiden en bomen *ons* te vertellen hebben.

Leuk detail is dat de wandeling start op de plukroute die vorig jaar is aangelegd in de wijk waar ik woon en op de terugweg lopen we door een heus voedselbos dat pas is gerealiseerd. Over het ontstaan van dit mooie project kan ik je ook alles vertellen. Wie weet doe je inspiratie op voor je eigen tuin of buurt?

Waar: De kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk
Wanneer: Zaterdag 28 april 2018
Hoe laat: 14.00 - 16.00 uur
Bijdrage: € 12,50 pp (kinderen tot en met 12 jaar € 5,00)
Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Kruiden



Cursus

Basiscursus geneeskrachtige kruiden

In mei start de tweede voorjaars- basiscursus geneeskrachtige kruiden en eetbare wilde planten in Bergeijk. De cursus omvat 4 bijeenkomsten die vooral praktisch gericht zijn en waarin een aantal basiskruiden uitvoerig besproken worden. We gaan alle zintuigen prikkelen; we ruiken, proeven, kijken en voelen, zodat je werkelijk de verbinding maakt met de kruiden die besproken worden. De volgende thema's komen o.a. aan bod:

- Tinctuur maken
- Zalf maken
- Kruiden oogsten, drogen en bewaren
- Kruidenolie maken
- EHBO met kruiden
- Wildplukken(buitenactiviteit)

De producten die je zelf maakt gaan mee naar huis en na de cursus is de basis gelegd om zelf aan slag te gaan met de planten uit je omgeving. Ik laat je elke week een klein gerechtje proeven waarin wilde planten verwerkt zijn, ter inspiratie. Alle informatie die besproken wordt tijdens de lessen wordt via de mail toegestuurd zodat je een overzichtelijk naslagwerk hebt. Er is plaats voor max. 6 personen.

Lokatie:	De Kabouterberg 52 5571 SV Bergeijk
Data:	vrijdag 18 mei en 1, 8 en 22 juni 2018
Tijd:	14.00 – 16.30 uur
Kosten:	€ 125,00 inclusief alle materialen, naslagwerk, kruidenthee of koffie en een versnapering (biologisch en huisgemaakt)
Aanmelden:	info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799



*B*abette Battaille woont op een prachtige plek in Bergeijk, grenzend aan natuurgebied "De Liskes". Hans en Babette runnen daar hun melkveebedrijf en een deel van de stal is ingericht als een heus brocantewinkeltje ("Leuk voor Thuis")
 De omgeving is er zo mooi dat we er al eens samen gewandeld hebben en tijdens die wandeling begonnen als vanzelf de ideeën te stromen.
 Zo is het plan ontstaan een marktje te organiseren bij haar op het boerenerf en dat te combineren met een kruidenwandeling voor de geïnteresseerden. "De Boer op, dus..."

Er pruttelt die middag een heerlijk soepje in de ketel boven open vuur en we zorgen voor koffie, kruidenthee en lekkere baksels. Je mag je eigen boter maken van de verse melk van de boerderij en als je aan de wandeling hebt deelgenomen, maak je na afloop gewoon je eigen kruidenboter. In het winkeltje van Babette kan je heerlijk rondsnuffelen tussen de spullen uit vervolgen tijden. Kortom, we maken er een gezellige zaterdagmiddag van met voor ieder wat wils.....

Deelnemers tot nu toe zijn:

- Egbert Jansen (Veris tuinen): Boeken, planten en honing.
- Coby Leijten: Omslagdoeken, Jam en olie
- Ingeborg Nienhuis (Heel Natuurlijk): Kruidenproducten
- Babette Battaille: Brocante en meer,,,,,,,(LeukvoorThuis)

Lokatie: Maaij 12
 5571 TT Bergeijk
 Datum: Zaterdag 12 mei
 Tijd: 14.00 – 18.00 uur
 Entree gratis

Graag van te voren aanmelden als je wilt deelnemen aan de wandeling:

Starttijd: 14.30 uur
 Kosten: € 12,50 pp (kinderen tot en met 12 jaar € 5,00)
 Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799
www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu



De nieuwe data van de jaarcursus (be)leef de seizoenen staan inmiddels gepland. De cursus wordt een reis door het jaar heen met als rode draad de oude Keltische cultuur en de geneeskrachtige en eetbare wilde planten.

Hoe vierde men de overgang van de seizoenen en welke gebruiken hoorde daarbij?

Wat is de symbolische betekenis van verschillende bomen en hoe werd hun geneeskracht en energie gebruikt?

Welke rituelen, van oorsprong stammend uit oude culturen, worden nog steeds in ere gehouden en wat is de diepere betekenis daarvan?

Wat voor invloed heeft de maan op de aarde en op ons mensen en hoe kunnen we ons meer met haar verbinden?

We volgen de wilde geneeskrachtige en eetbare planten gedurende de seizoenen en ontdekken dat elk seizoen ons op haar unieke wijze iets te bieden heeft.

Elke maan(d) heeft zijn eigen energie en de verbinding vinden met de natuurlijke cyclus van het jaar is weer in verbinding komen met jezelf. (Be)Leef de seizoenen is enerzijds een praktische cursus; het maken van zalven, tincturen, oliën, theeën en het koken met kruiden komt aan bod en anderzijds leer je je op een dieper niveau te verbinden met de natuur, de kruiden, de wilde planten, de bomen en met jezelf.

Voel, proef, kijk, ruik, luister en beleef mee.....

Locatie: De Kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk

Tijd: Zaterdagmiddag van 13.00 uur – 17.00 uur

Data: 2018: 27 oktober – 17 november – 15 december
2019: 19 januari – 16 februari - 16 maart – 13 april – 18 mei – 15 juni -
6 juli – 17 augustus – 14 september

Kosten: € 50,00 per maan inclusief alle materialen, uitgebreid naslagwerk, kruidenthee en “wilde” versnaperingen.

Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Er is plaats voor maximaal 6 personen



Eetbaar

Bergeijk



Eetbaar Bergeijk

Helaas was het wilgendorp dat we vorig jaar hebben gevlochten niet aangeslagen, maar het goede nieuws is dat we het weer opnieuw hebben kunnen opbouwen met een enthousiaste groep vrijwilligers. Ze is nu nog mooier geworden, misschien omdat we al eens ervaring opgedaan hadden met het bouwen van wilgenhutten? Ga gerust eens kijken in het speeltuintje tussen Ronsel en Kaar (37), als je in de buurt bent. Het is de moeite waard en misschien kom je op ideeën voor jouw tuin, of in je buurt.

In maart hebben we deelgenomen aan "NL doet" en de jaarlijkse landelijke boomfeestdag bij de aanleg van een heus voedselbos tussen het Ronsel en de Kabouterberg. Tijdens de boomfeestdag leek het wel lente, het was prachtig weer en de kinderen van de Beisterveldschool hebben fantastisch geholpen. Vanaf nu hebben we dus een eetbaar bos in de wijk met bijna 40 verschillende soorten eetbare bomen en struiken. Van walnoten tot kastanjes, hazelaars en vlieren en veel verschillende soorten bessen. De paden zijn prachtig gemarkeerd met boomstammen van de dennen die waren omgewaaid tijdens de storm in februari. Het bos ligt op de plukroute, dus als je de paaltjes volgt kom je er vanzelf.

Om alle ontwikkelingen een beetje meer onder de aandacht te brengen en iedereen up to date te houden is er vanaf januari 2018 een nieuwsbrief voor alle vrijwilligers, maar ook voor de mensen die ons project willen volgen of andere geïnteresseerden. Want misschien is er nu weinig tijd en ruimte in je agenda om je in te zetten voor dit mooie project, maar wil je toch op de hoogte gehouden worden en incidenteel inspringen als er een hulpvraag komt?

Of wil je misschien in je eigen wijk wel een plukroute, maar kijk je nog even de kat uit de (fruit)boom? Of loop je al langer met een leuk idee voor een activiteit rond, maar vraag je je af of het past in het project? Middels de nieuwsbrief hopen we dat je een goed beeld krijgt van waar Stichting Bergeijk voor staat. In ieder geval zijn we altijd blij met nieuwe vrijwilligers, originele ideeën of vernieuwende activiteiten.



Wat de reden ook mag zijn, mocht je interesse hebben om de nieuwsbrief te ontvangen, dan mag je een mailtje sturen naar eebaarbergeijk@gmail.com. Ook voor vragen, opmerkingen of informatie mag je dit mailadres gebruiken of telefonisch contact opnemen met Ingeborg Nienhuis (0497-555799). De plukroute inclusief recepten vind je overigens op www.plukroute.nl/bergeijk

Vanaf juli 2017 is Eetbaar Bergeijk officieel een Stichting. Behalve de realisatie en onderhoud van de Plukroute in de wijk "Beistervelden", richt de Stichting zich op uitbreiding van "eetbaar groen" in de ruimste zin van het woord in de Gemeente Bergeijk.



Kruid van de maand (Kleefkruid)

Kleefkruid is een heel algemene plant die zich al in het vroege voorjaar laat zien. Ze heeft andere planten nodig om zich aan op te trekken en overwoekert zo planten die in haar omgeving staan. Kleefkruid doet haar naam eer aan want zowel haar stengels, als haar blaadjes en zaden plakken door een soort weerhaakjes aan je kleren en aan de vacht van dieren. Zo verspreidt ze zich ook. Vroeger werd van deze eigenschap gebruik gemaakt door een flinke kluwen kleefkruid te gebruiken als zeef. Ze werd op de melkbus gelegd en de melk werd eroverheen gegoten zodat alle haren en ander vuil in de bol kleefkruid achterbleef. Bovendien bleek dat kleefkruid de melk beter liet stremmen als ze werd gebruikt voor het maken van kaas.

Ik gebruik in het vroege voorjaar kleefkruid in een omelet, in de soep, in een quiche of door kruidenboter bijvoorbeeld. Ze is een heel geneeskrachtige plant die vooral een zuiverende werking heeft via het lymfestelsel. Ze voert overtollig vocht af en is ontstekingsremmend. Een zalfje van kleefkruid verzacht zonnebrand en droog eczeem en psoriasis.



Recept van de maand

Gevulde eieren met wilde kruiden

Ingrediënten:

- Voorjaarskruiden zoals: Kleefkruid, Vogelmuur, Zevenblad, Veldkers, Duizendblad, Speenkruid, Winterpostelein
- Zout
- Eieren
- Mayonaise
- Peper
- kerrie



Kook de eieren, laat ze afkoelen, snijd ze doormidden en verwijder de dooier. Meng het eigeel met de mayonaise, de heel fijn gesnipperde wilde kruiden, zout, peper en eventueel wat kerrie. Vul, met een spuitzak, de eieren en garneer eventueel met viooltjes en madeliefjes.



Op de agenda 1^{ste} helft 2018

Zaterdag 7 april	Derde les basis Kruidencursus groep 1
Zaterdag 14 april	Laatste les basis kruidencursus groep 1
Zaterdag 21 april	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 7
Zaterdag 28 april	Wilde wandeling
Zaterdag 12 mei	De Boer op.....markt en wandeling
Vrijdag 18 mei	Eerste les basis kruidencursus groep 2
Zaterdag 26 mei	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 8
Vrijdag 1 juni	Tweede les basis kruidencursus groep 2
Vrijdag 8 juni	Derde les basis kruidencursus groep 2
Zaterdag 16 juni	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 9
Vrijdag 22 juni	Laatste les basis kruidencursus groep 2
Zaterdag 27 oktober	Start (Be)leef de seizoenen 2018-2019

warme groet, *Ingeborg Nienhuis*

Alle informatie in deze nieuwsbrief is na te lezen op www.heelnatuurlijk.nu.
Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis

KVK: 67740561
Bankrek.nr.: NL81 TRIO 02 54 70 84 55

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799
www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu