



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis



Nieuwsbrief

D E C E M B E R 2 0 1 7

Midwinter
26-1-2018 Wijnproeverij
27-1-2018 Lezing Basisinkomen
10-3-2018 Start Kruidencursus
Eetbaar Bergeijk
Kruid van de maand
Recept van de maand

*M*idwinter

Je zou het niet zeggen, maar de dagen gaan inmiddels weer lengen en de donkerste periode van het jaar ligt achter ons. Voor het Keltische volk was het nu het midden van de winter en niet het begin ervan. Voor mijn gevoel stemt dat ook echt meer overeen met wat we buiten zien. Ik had 2 weken geleden niet het idee dat het herfst was, toen Nederland onder een pak sneeuw bedekt was en code rood uitgevaardigd werd. We gaan nu de zogenaamde Lotdagen in, zoals deze heel vroeger genoemd werden. Het woord 'lot' duidt hier niet op noodlot, maar wordt gebruikt in de oude betekenis van 'luister'. Men dacht namelijk dat de heilige dagen en nachten tussen 25 december en 6 januari voorspellingen in zich droegen voor het komende jaar.

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

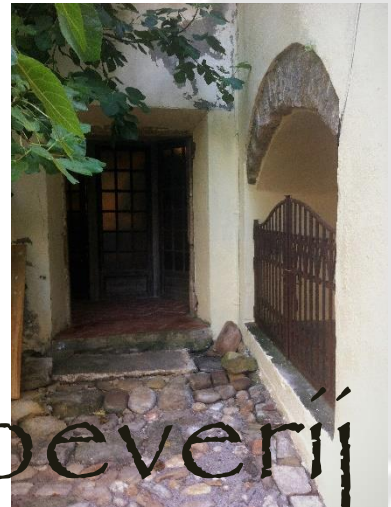
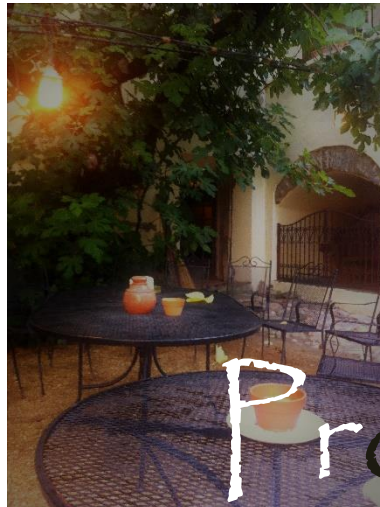
Elke dag kreeg je in situaties of ontmoetingen signalen en voortekenen die iets te maken hadden met een bepaalde maand van het volgende jaar. Het was ook heel verstandig om je dromen te onthouden, want ook die lichtte een tipje van de sluier op van wat je verwachten kon. Zo correspondeerde de eerste dag en nacht met de maand januari, de tweede met februari, de derde met maart etc.

Let dus goed op je dromen tijdens de 12 heilige nachten. Doe elke avond hetzelfde ritueelje, neem even tijd voor jezelf of brandt een lekker geurtje in een geurlampje zoals kamille, rozenhout of lavendel.

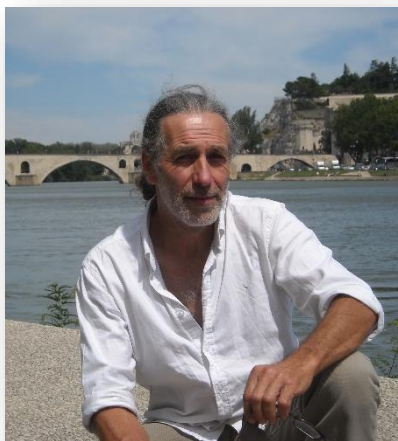
Leg papier en pen klaar naast je bed, ben je ervan bewust dat dit de heilige nachten zijn en stel je open voor de boodschappen of tekens die je kunt ontvangen via je dromen.

Als je 's morgens wakker wordt (liefst zonder wekker) schrijf je meteen je dromen op, of, als je je niets herinnert, het gevoel dat je ervaart. Ook overdag mag je proberen je meer bewust te zijn van boodschappen of boodschappers die op je pad komen. Noteer ze in hetzelfde schriftje en kijk eens in de loop van het jaar waar je dromen misschien betrekking op hadden.....

W



M Misschien is het hier en daar al bekend, maar af en toe strijkt in Bergeijk een wijnboer neer. Voor een Hollands bakkie leut en een praatje, zo goed en zo kwaad als dat lukt, maar vooral met een voorraad eigengemaakte wijn. In het dorpje Rochegude, gelegen in de Zuid-Franse Ardèche, heeft Jean Luc Chalvet zijn Domaine. Een plek met een rijke historie aan "vignerons", waar al generaties Chalvet's hun wijngaarden koesteren en hun wijnen produceren. Jean Luc organiseert in de winter in Nederland sinds jaar en dag proeverijen bij mensen thuis en serveert daarbij een complete heerlijke Franse streekmaaltijd, met voorgerecht, hoofdgerecht en een kaasplankje na. Onder het genot van de verschillende wijnen die per gang worden geserveerd vertelt hij je alle ins en outs over de wijngaarden en het wijn maken.



Januari, meestal één van de koudste maanden van het jaar, leek ons de uitgelezen maand om een proeverij met huiskamerdiner te organiseren. Een avond waarin "ont"moeten, gezelligheid en warmte centraal staat.

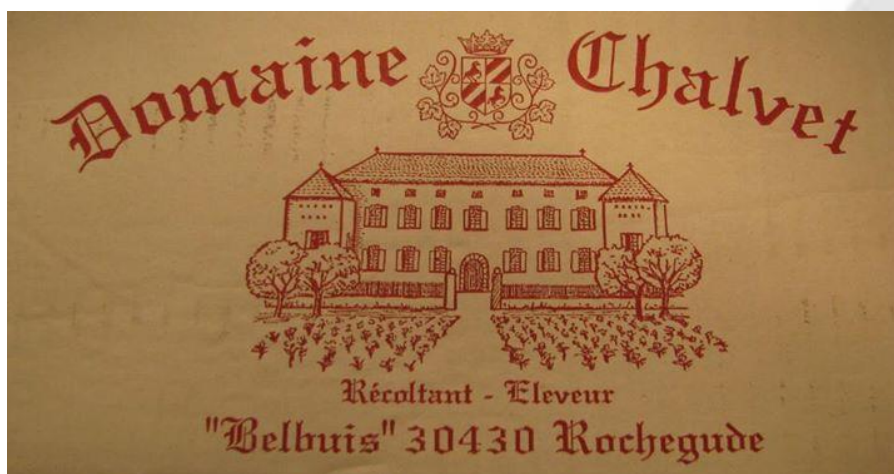
En niet onbelangrijk.....als je wijnvoorraad flink is geslonken na alle feestdagen dan is er de mogelijkheid om die weer aan te vullen. De bestellingen worden dan diezelfde week nog geleverd door "de vigneron" zelve.

Ben je de BOB die avond? Geen nood, ik heb toevallig een arsenaal aan heerlijke Bergeijkse kruidentheeen op voorraad, die IK dan weer met liefde serveer. Mijn huiskamer heeft wel een beperkt aantal zitplaatsen, dus als je interesse hebt, wacht niet te lang met aanmelden, want vol is vol.

Locatie : De kabouterberg 52, Bergeijk
Datum : Vrijdag 26 januari 2018
Aanvang : 19.00 uur
Kosten: € 10,00 pp
Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Het wijnaanbod:

- Côte du Rhone (rood)
- Cabernet (rood)
- Syrah (Côte du Rhone druif met Grenache druif rood)
- Chardonnay (wit)
- Rosé



Basisinkomen als particulier initiatief

In ons land zijn diverse groeperingen actief op het gebied van Basisinkomen, een heel andere bank ([De Blijje B](#)) en een andere, veel eerlijkere zorgverzekering ([GezondheidsCoöperatief Nederland](#)). Vertegenwoordigers van deze organisaties verzorgen hier op veel verschillende locaties lezingen over. Er is duidelijk behoefte aan andere wegen om diensten, goederen en/of tijd, vrije tijd, te ruilen.

De vraag is hoe?

Via Anneke Bleeker, waar ik al jaren mee samen werk, eerst via de Wilde Woensdagen, later via Project 7blad en de Gezond Verstand Lezingen, kwam ik uit bij de interessante lezing met als titel "Basisinkomen als particulier initiatief".

De lezing werd georganiseerd vorige maand in Nederweert bij, ook al een bekende, Petra Wilmsen, en verzorgd door Niels en Anja Sneyders uit Hurwenen.

Niels bleek ik ook al te kennen (tja, de wereld is klein), want hij heeft een paar jaar geleden in mijn overvolle huiskamer al een lezing gegeven over een ander thema.

Ik ben gaan luisteren, enthousiast geworden en heb de handen ineens geslagen met nog een enthousiaste toehoorder, Theo van den Akker uit Valkenswaard en samen hebben we besloten Niels uit te nodigen zijn verhaal te doen in Valkenswaard.

Niels en Anja zijn al 2 jaar bezig met succes een basisinkomen op te bouwen en hun verhaal klonk heel logisch, want,

- wie is het huidige systeem niet meer dan zat?
- wie heeft er géén opgebouwd pensioen, maar wil straks toch graag een vast inkomen hebben?
- wie wil er een potje opbouwen om de kinderen te laten studeren, zonder dat zich een studieschuld opbouwt?
- wie heeft het spaargeld op de bank staan en krijgt er geen rente meer van? Erger nog, moet straks hoogst waarschijnlijk rente gaan betalen, om het spaargeld op de bank te hebben staan.
- en wie wil er naast het eigen inkomen niet een extra vangnet opbouwen?

Wij allemaal toch?

Het mooie is dat we dit samen, met elkaar kunnen bewerkstelligen.

Hoe? Dat gaat Niels je haarfijn uitleggen op de informatie avond.

Klinkt het allemaal wat vaag? Des te meer reden om naar deze lezing te komen.

Aanmelden is verplicht wegens het beperkt aantal zitplaatsen.

Lokatie: De Kunstkeuken
Markt 23
5554 CA Valkenswaard
Datum: Zaterdag 27 januari
Tijd: 14.00 (inloop vanaf 13.30 uur)
Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Gratis entree, consumpties voor eigen rekening

Kruiden



Cursus

*B*asiscursus geneeskrachtige kruiden

In maart start weer een 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 aan bod:

- Tinctuur maken
- Zalf maken
- Kruiden oogsten, drogen en bewaren
- Kruidenolie maken
- EHBO met kruiden
- Determineren (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.

Alle informatie die besproken wordt tijdens de lessen wordt via de mail toegestuurd zodat je een overzichtelijk naslagwerk hebt. Er zijn inmiddels al aanmeldingen, dus wacht niet te lang als je interesse hebt...

Lokatie:	De Kabouterberg 52 5571 SV Bergeijk
Data:	10 en 24 maart en 7 en 14 april 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



Eetbaar

Bergeijk



P lukroute

Het lijkt even stil rond de plukroute en de Stichting Eetbaar Bergeijk, maar schijn bedriegt. Achter de schermen zijn we bezig ons te oriënteren op nieuwe projecten en samenwerkingen, mogelijkheden voor subsidieaanvragen, de aanleg van het voedselbos tussen het Ronsel en de Kabouterberg in de wijk Beistervelden en de planning van onderhoud van de bestaande plukroute voor volgend jaar.

Om alle ontwikkelingen een beetje meer onder de aandacht te brengen en iedereen up to date te houden verschijnt 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 eetbaarbergeijk@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



*K*ruid van de maand (Maretak)

Maretak is behoorlijk eigenwijs en trekt zich niets aan van de natuurwetten die gelden voor de meeste planten. Ze rust in de zomer en de herfst, haar bessen rijpen in december en ze bloeit in februari. Ze kent geen onder of boven, groeit alle kanten op en ook haar blad is aan beide zijden hetzelfde. Haar zaad ontkiemt in het licht, haar wortels groeien omhoog en ze heeft, als halfparasiet, een gastheer nodig om te overleven. Tenslotte blijft ze altijd groen, en haar bladeren verwelken nooit..

Voor de Keltische druiden was de Maretak daarom een heilige plant, vooral als deze op een eik groeide, wat zeldzaam was (en is) omdat de eik een behoorlijk stevige bast heeft, waar ze moeilijk in kan doordringen met haar wortels. Maretak werd volgens vaste rituelen geoogst rond Midwinter en is omgeven met sages en legendes.

Hang een takje Maretak in huis rond Midwinter voor geluk, bescherming en liefde.....en voor het geval je het nog niet weet..... onder de Mistletoe mag worden gekust.....

*R*ecept van de maand (Bûche de Noël)

Traditioneel wordt in Frankrijk een Bûche de Noël als nagerecht geserveerd op kerstavond. Deze traditie heeft alles te maken met het voorchristelijke Keltische gebruik, waarbij een stronk eikenhout 12 dagen en nachten bleef branden in de tijd tussen 24 december en 6 januari, om de terugkeer van het licht te vieren. De kerststronk, waarvan hieronder het recept, staat symbool voor het zogenaamde "Joelblok", dat ooit eens in onze haarden brandde. De as van het Joelblok werd in februari uitgestrooid over de akkers, in de hoop op vruchtbaarheid en een goede oogst.

Ingrediënten

- 125 gram kristalsuiker
- 4 eieren (gesplitst)
- 60 gram zachte roomboter



- 100 gram bloem (of half bloem, half maïzena)
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel lauw water of melk
- Snufje zout
- Chocolade-roomglazuur
- 150 gram zachte roomboter
- 200 gram poedersuiker
- 100 gram pure chocolade in stukjes
- cacaopoeder

Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een bakplaat met opstaande rand in en bedek met bakpapier. Vet het papier in met wat boter.

Klop de eidooiers met de suiker tot het een licht en romig mengsel is. Voeg de zachte boter, bloem, bakpoeder en een eetlepel lauw water toe en mix het geheel goed door elkaar.

Klop de eiwitten met een snufje zout stijf in een schone kom met schone kloppers. Voeg 1/3 van de geklopte eiwitten toe aan het eidooiermengsel en schep dit er voorzichtig door. Herhaal met het resterende eiwit.

Schep het beslag op de bakplaat en verspreid het gelijkmatig. Bak 12 minuten in de voorverwarmde oven.

Haal het uit de oven, laat 3 minuten staan en stort dan de cakelaag voorzichtig op een ander stuk bakpapier. Rol de cake vanaf de korte kant met het papier op.

De chocoladeglazuur

Smelt de boter au bain-marie. Klop de boter in een andere kom zacht en romig. Voeg geleidelijk poedersuiker toe en mix goed door na elke toevoeging. Voeg de gesmolten chocolade toe en meng tot een glad geheel.

Boomstam in elkaar zetten

Rol de cake voorzichtig uit. Besmeer met een dun laagje roomglazuur en rol weer stevig op met behulp van het papier.

Snij aan één kant van de rol diagonaal een plak af, ongeveer 5 cm lang aan de langste zijde. Besmeer de hele rol met roomglazuur en gebruik een vork om de structuur van boomschors in het glazuur te maken. Zet het afgesneden, diagonale stuk cake aan de zijkant zodat het een uitstekende tak lijkt en bestrijk deze ook met roomglazuur. Bestuif de rol met cacaopoeder of met wat poedersuiker en versier eventueel met hulst of besjes.



Op de agenda 1^{ste} helft 2018

Zaterdag 20 januari	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 4
Zaterdag 17 februari	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 5
Zondag 4 maart	Wilde wandeling
Zaterdag 10 maart	Eerste les basis kruidencursus
Zaterdag 17 maart	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 6
Zaterdag 24 maart	Tweede les basis kruidencursus
Zaterdag 31 maart	Wilde wandeling
Zaterdag 7 april	Derde les basis Kruidencursus
Zaterdag 14 april	Laatste les basis kruidencursus
Zondag 15 april	Wilde wandeling
Zaterdag 21 april	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 7
Zaterdag 12 mei	Wilde wandeling
Zaterdag 19 mei	Wilde wandeling
Zaterdag 26 mei	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 8
Zaterdag 2 juni	Wilde wandeling
Zondag 10 juni	Wilde wandeling
Zaterdag 16 juni	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 9

Rest mij nog iedereen hele fijne kerstdagen toe te wensen en.....

maak je dromen waar, in het nieuwe jaar

warme groet,

Ingeborg Nienhuis

A

lle 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