



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis

Sint Janskruid, Bergeijk, juni 2018



Nieuwsbrief

J U N I 2 0 1 8

Midzomer
Kruidencursus
(Be)Leef de seizoenen
Eetbaar Bergeijk
Eco natuurmarkt
Kruid van de maand
Recept van de maand

*M*Midzomer

Nog een paar dagen en dan is het, volgens de oude maankalender, Midzomer. Het midden van de zomer betekent dat de zon nu haar hoogste punt heeft bereikt en dat feit werd vroeger grootst gevierd met vreugdevuren, bijeenkomsten, rituelen en er werd gedanst en gezongen. De zon werd geëerd in de hoop dat ze nog krachtig genoeg zou zijn om de gewassen te laten rijpen.

Vanaf 24 juni worden de dagen weer langzaam korter en keren we vanzelf weer meer naar binnen, als we in verbinding met de natuurlijke cyclus leven.

Maar eerst komt juli nog, de maand waarin de meeste mensen vakantie hebben.

We gaan even uit het vastomlijnde ritme, uit de waan van de dag en even weer het leven zien zoals het werkelijk is; één groot avontuur. Doordat we veel buiten zijn, misschien zelfs wel gaan kamperen of slapen onder de sterrenhemel, is juli de maand bij uitstek om de

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

band met moeder aarde weer eens extra te verstevigen. Even een time-out en pas op de plaats. De uitdaging is, om na die vakantie maand niet weer direct in oude patronen te vervallen, maar rustmomenten in je leven te integreren. Noem het maar korte vakanties, zelfs al is het maar een uurtje per dag. Wat heb je nodig? Waar wordt je blij van? Hoe krijg jij in dat korte moment even dat gevoel van onbezorgdheid, vrijheid en avontuurlijkheid waar je zo van genoot toen je op vakantie was? Probeer het vast te houden, dat gevoel, al is het telkens maar kort.....het zal je nieuwe energie geven, helpen relativeren en wat er om je heen ook gebeurt, jij blijft in het oog van de orkaan. Zo zorg je ervoor dat jouw zon, ook na Midzomer, krachtig genoeg blijft om in de donkere tijden haar licht te blijven uitstralen.



Basiscursus geneeskrachtige kruiden

In september start een nieuwe 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 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: zaterdag 1, 8 en 29 september en 6 oktober 2018
Tijd: 14.00 – 16.30 uur

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

Kosten: € 125,00 inclusief alle materialen, naslagwerk, kruidenthee of koffie en een versnapering (biologisch en huisgemaakt)
Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799



Beleef de Seizoenen

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 (be)leef 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 zijn nog 3 plaatsen vrij!

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



Eetbaar Bergeijk

Inmiddels is het plukseizoen begonnen in onze wijk. Bessenstruiken hangen vol met rode, witte en zwarte bessen en aan de fruitbomen hangen dit jaar de appels en (kwee)peren die hopelijk voor het eerst gaan uitgroeien tot rijp fruit. In het voedselbos is klaver ingezaaid om de grond te verbeteren en ze staat inmiddels in volle bloei en is behalve nuttig, ook een lust voor het oog. Er kan in ieder geval geoogst worden en er lopen al heel wat kinderen snoepend door de wijk of ze vullen hun meegebrachte bakjes met de verschillende kleuren bessen.

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 [eetbaarbergeijk@gmail.com](mailto: 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" en "de Molen", richt de Stichting zich op uitbreiding van "eetbaar groen" in de ruimste zin van het woord in de Gemeente Bergeijk.

Markt Natuurtuin 't Loo

Op de laatste zondag van juni vormt [Natuurtuin 't Loo](#) ieder jaar het toneel van een grote ecologische dag. Een heerlijke markt met kraampjes met biologische producten. Iedereen die bewuster wil omgaan met natuur, milieu en duurzaamheid vindt op deze markt inspiratie en informatie over hoe dat zou kunnen. Vereniging [VELT](#), organisator van de markt, selecteert uitsluitend bedrijven die duurzame producten aanbieden waardoor je zeker bent van betrouwbare informatie. Het aanbod is divers.

Door de kleinschalige markt is er een informele sfeer die alle ruimte biedt om in gesprek te gaan, te genieten van de tuin en van een lekker biologisch en vegetarisch hapje en drankje. Voor muziek wordt ook gezorgd.

Ik sta er die dag ook met een kraampje vol Bergeijkse kruidentheetjes, olie-tjes, zalfjes en balsems, siropen en heerlijk geurende potpourri. Alles met liefde gemaakt....

Locatie: Natuurtuin 't Loo
Terlostraat 4
5571KW Bergeijk

Tijd: Zondagmiddag van 12.00 uur – 17.00 uur

Datum: zondag 24-6-2018

Entree:: € 2,00, kinderen tot 12 jaar gratis



Kruid van de maand (Sint janskruid)

Sint janskruid is het kruid dat hoort bij Midzomer. Ze bloeit ook rond deze tijd en is een echt zonneplantje. Zo brengt ze ook de zon weer terug bij mensen die last hebben van depressies of sombere gevoelens. Sint Janskruid is ook één van de planten die horen in een Sint Janstros, een boeket bloemen dat bij de voordeur werd gehangen ter bescherming van huis en haard. Vergeet er niet een tak van de notenboom in te verwerken, want dan slaat zeker nooit de bliksem in het huis.

Je vindt Sint Janskruid op zanderige droge plekken, het liefst in de volle zon en ze komt algemeen voor. Je kunt haar in bosjes te drogen hangen, later fijn knippen en in een afgesloten pot bewaren voor een verwarmende thee in de winter. Ze is een weldaad voor de lever, stimuleert de bloedsomloop en werkt kalmerend en versterkend op het zenuwstelsel.

R Recept van de maand

Johannesolie



Ingrediënten:

- Sint Janskruidbloemen
- Biologische olijfolie

Pluk op een zonnige dag de bloemetjes van het Sint Janskruid. Zorg dat de bloemen droog zijn als je ze plukt zodat er zo min mogelijk vocht in de olie komt. Vul een goed schoongemaakte pot met de bloemen en giet daar overheen de olie totdat ze onder staan. Zet nu de pot in het zonlicht gedurende een aantal weken. Sluit de pot niet af maar span er een doekje over, zodat eventueel vocht nog kan ontsnappen en er geen vuil of stof in terecht kan komen. De olie is klaar als ze een mooie rode kleur heeft. Zeef dan de bloemetjes eruit en bewaar de Sint Jansolie in een donker flesje. Gebruik Sint Jansolie bij brandwondjes of als after sun.

Als je last hebt van spanningen op de maag, neem een theelepel olie 's morgens op de nuchtere maag en bij oorpijn doe je een paar druppeltjes in het oor. Zorg er dan wel voor dat het trommelvlies nog heel is. Verder is Johannesolie een heerlijke verwarmende massage olie, te gebruiken bij winterhanden- of voeten of bij een ontspannende massage, eventueel verrijkt met etherische olie.

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