

Wild, wilder, wildst...

Wilde groenten...

Wilde kruiden...

Wilde dagen...

Wilde gedachten...

We kunnen zo nog wel even doorgaan maar het feit blijft dat er veel om ons heen groeit dat heel gewoon een groente- of kruidensoort is.

Oude kennis die we onder een dikke laag stof vandaan moeten halen.

Er is heel veel kennis verloren gegaan in de loop der tijden.

Wilde woensdag

28 augustus 2013:

Nationale

Wilde Woensdag

De mens heeft de bloemenwinkel bedacht, het tuincentrum bedacht, maar ook de groentewinkel, en datgene wat tussen de stoeptegels in je straat, of onaangekondigd in je tuin groeit, noemen we onkruid. Commercie heeft hier een allesbepalende rol in gespeeld! Het woord 'on' heeft een negatieve lading en onkruid als zodanig moet volgens – wederom de fabrikanten – bestreden worden, met alle gevolgen van dien voor het milieu en dus voor mens en dier.

Als we weten dat zuring familie is van de rabarber, de melganzenvoet van spinazie, de chicorei van witlof en andijvie, wat doen we dan moeilijk, zelfs panisch, als we spreken over eetbaar uit de vrije natuur?

De tendens is wel behoorlijk aan het veranderen, dat is iets wat goed merkbaar is.

Dat kan meerdere redenen hebben. Het kan zijn uit belangstelling, maar ook uit praktisch oogpunt, omdat alles wat je vrijelijk oogst gratis en voor niets is en alles wat je koopt gaat eerst via de kassa.

Wanneer je nu echt begrijpt dat je de maaltijd kunt aanvullen door gewassen uit de vrije natuur te intergreren dan biedt dat perspectieven.

Dan zijn de kosten lager, dus klinkt dit mogelijk aantrekkelijk.

Een andere interesse is het opwaarderen van de energiewaarde van de maaltijd. Door zelf je groente te verbouwen op een stuk grond dat je niet verziekt door verkeerde invloeden en dit combineert met datgene wat eetbaar is en van oudsher normaal om toe te voegen aan de maaltijden, eet je opeens veel gezonder en dat kan dan een heel goed 'excuus' zijn je verder met dit onderwerp bezig te houden.

De natuur schenkt ons alles!

Dat wat bij je groeit hoort bij jou!

Een tijdje geleden werd dit weer eens bevestigd door een ervaring van iemand. Men had 'last' van een bepaald 'onkruid' in de tuin. Was niet uit te roeien.

Door een verhuizing waren zij van deze lastpak verlost, maar... raad je het al? Na verloop van tijd kwam het achter hen aan en dook het weer op in de tuin.

Nog een andere ervaring is die van een oogarts. Langs het pad naar zijn praktijk, waar iedereen overheen liep groeide weelderig en zeer spontaan het plantje 'ogentroost'...

Heb je veel op je lever?

Grote kans dat de paardenbloem rijkelijk aanwezig is in je tuin.

Als je je tegenwoordig met ‘wilde groenten en kruiden’ bezig houdt, ben je in de ogen van de ‘regulieren’ – net als eeuwen geleden trouwens – een kruidenvrouwetje, een heks of een kwakzalver. Daarom, als dit tijdens lezingen ter sprake komt zeg ik weleens: “Mijn bezemsteel staat om de hoek geparkeerd!”

Met andere woorden: het is normaal, het is puur natuur maar we zijn massaal weggezogen van wat in dit geval normaal is.

Neem de farmacie. Men maakt een aspirientje, één stofje isoleren zij, maken het synthetisch na en daar hebben we de pijnstillers!

Overigens knap hè van zo’n aspirientje dat deze zijn weg vindt naar je hoofdpijn en een ander moment naar pijn elders in je lichaam!

Slim pilletje!

Of? Zit dit anders in elkaar?

Je hypofyse wordt uitgeschakeld en er is geen pijnbeleving meer, dat is het punt.

Maar... je loopt groot risico maagproblemen te krijgen van deze witte pilletjes. Maar... wat geeft dat nou? Daar is toch weer een ander pilletje voor?

En zo martelen we verder en de natuur ‘lacht zich rot’!

Want... De wilgen en de moerasspirea die het stofje isosalicine (salicylzuur) in zich hebben, zorgen tevens voor het stofje dat voorkomt dat je maagproblemen krijgt.

Wikipedia schrijft er onder andere over:

Vroeger werd de plant gebruikt als middel tegen gal- en nierziekten, maar ook tegen jicht en zenuwpijn. De bladeren en bloemen werden gedroogd om thee van te trekken die bij koorts gegeven werd. De heilzame werking wordt toegeschreven aan verschillende aspirineachtige verbindingen zoals isosalicine, dat in de bloemkoppen te vinden is.



Daar zit hem de kneep, de natuur is compleet maar laboratoriumgeknutsel kan dit niet evenaren en dan zitten we lichamelijk met de gebakken peren! Kauw op een stukje wilgenbast en je bereikt hetzelfde, een pijnstillend effect maar je voorkomt de bijwerkingen.

De moerasspirea geeft dezelfde resultaten maar op een stukje wilgenbast is het gemakkelijker kauwen. Dit is maar een heel klein voorbeeld.

Kijken we naar de culinaire mogelijkheden dan zullen velen verbaasd staan welke goede vitamines en mineralen we tot ons nemen wanneer we de natuur puur toelaten in de keuken.

Kunnen we alles ongestraft eten?

Nee, maar dat is een kwestie van je verdiepen, open staan voor, en samen kennis delen.

Overigens kopen we zonder nadenken het hele jaar spinazie die in plastic zakken aangeleverd wordt, terwijl dit gewas in ons land alleen, op natuurlijke wijze,

Paardenbloemen: ingrediënten voor een heerlijke omelet

in de zomer groeit! Hoezo gezond? Daar staan velen niet bij stil.



Paardenbloem: bloem en blad ragfijn gesneden



In een mengkom goed met de garde klutsen



Aanvullende ingrediënten voor een rijk versierde salade: maarts viooltje, paarse dovenetel, pinksterbloem, zevenblad

Samen met elkaar activiteiten ondernemen...

Wanneer we de kennis delen, oude normale informatie uit het duister bevrijden dan komen we vele stappen verder.

Er zijn heel veel collega's van mij in het land die hiermee bezig zijn, workshops organiseren, wandelingen op de agenda plaatsen, kokkerellen, kortom er is genoeg te doen.

Brigitte Habets is een Nederlandse collega wonende bij Monschau in Duitsland. Brigitte kwam met de kreet: 'Wilde Woensdag'.

Of ik hier iets mee kon?

Ja hoor, laten we de handen ineen slaan en hier flink aandacht anschenken.

Geen 'Gehaktdag' maar 'Wilde Woensdag'!

Elke woensdag staat in het teken van wilde groenten en kruiden om zo deze manier van denken als normaal te gaan ervaren.

Nu hebben we woensdag 28 augustus als DE Nationale WILDE WOENSDAG uitgeroepen!

Hierbij doe ik mede namens Brigitte een oproep aan al onze collega's om hier aan mee te werken.

Zelf zal ik die bewuste woensdag tweemaal een wandeling op de agenda plaatsen in Bergen NH. Een middag- en avondwandeling.

Zo is er keuze.

Alles is toegestaan, als het maar te maken heeft met de

eetbare wilde gewassen om ons heen.

Meld je!

Wie dit leest en anderen kent, attendeer hen hierop! Ons doel is hiermee de publiciteit te halen en te laten zien dat molssla 100 jaar geleden gewoon op de markt te koop was.

Molssla?

Bij toeval ontdekte men lang geleden hoe de bladeren van de paardenbloem bleek bleven als zij bedekt werden (in dit geval onder een molshoop). Het daglicht kon er niet bij.

Dit kun je imiteren door een rabarberpot of een grote bloempot omgekeerd over een pol paardenbloemen te plaatsen. Dit bleke blad smaakt iets minder bitter.

Maar gewoon groen zijn deze bladeren ook niet te versmaden en heerlijk van smaak verwerkt in gerechten.



...Een mooie en lekkere frisse salade...



En het eindresultaat: een fraai ogende, smakelijke maaltijd

Anneke Bleeker
Bergen NH
6 mei 2013

www.gezondverstandavonden.nl

Facebook:

- *Anneke Bleeker*
- *Stichting Gezond Verstand Avonden*
- *Wilde Woensdag*
- *Gezond Verstand in Noord-Holland*
- *Verontruste Moeders*
- *Gezond Verstandavonden*

We verbannen de bestaande groentesoorten niet, we willen graag met elkaar aantonen dat we veel gezonder en goedkoper kunnen eten!

Je bent wat je eet!

Dat wat je in je lichaam stopt heeft grote gevolgen voor je gezondheid!

Stop je regenwater in de tank van je auto?

Nee, 'tuurlijk niet, daar hoort brandstof in!

Waarom stop je dan wel transvetten, E nummers en andere zoi in je lichaam?

Puur natuur, daar kan niets tegenop!

Wilde Woensdag, laat het een begrip worden,

help verspreiden, kijk op onze Facebook pagina die hieraan gewijd is en help de groep die op 28 augustus 2013 hieraan mee wil werken groter worden.

Brigitte is ook op alle fronten bezig contacten te leggen, zelf spreek ik erover tijdens de lezingen en de Facebook pagina mag nog veel meer 'leuk' gevonden worden en op deze wijze verspreid worden!

Wild, wilder, wildst! Doe je mee?

Op je gezondheid!

Deel deze informatie met velen zodat deze term een begrip gaat worden en we de media halen!

Wie op 28 augustus in Bergen komt wandelen krijgt in ruil voor de 10 euro bijdrage een boekje passend bij dit onderwerp!