

## JANUARI 2018 EN GEEN NIEUWE VOORNEMENS

Allereerst de beste wensen voor iedereen die deze column volgt. Omdat we de boomgaard aan het restaureren zijn, hebben we ons hierdoor laten inspireren voor deze nieuwjaarskaart 2018:



groeien, en is dit wel een oud ras, maar hij wist ook niet welk ras, dus als de stonk uit gaat lopen gaan we die uitlopers ergens op enten. De passie van Emmanuel is oude fruitrassen en zijn favoriet is de appel. Hierbij de foto van de appelrassen die in de boomgaard staan bij en oud kasteel, en waar wij in september 2017 met Salies en Transition een dag georganiseerd: 'Het feest van de appel'.



Het team dat de dag georganiseerd heeft.

Piet heeft samen met Emmanuel, die dochter de pommes wordt genoemd, veel bomen gesnoeid en nieuwe bomen aangeplant, zoals een abrikoos, een oud ras uit onze streek. Helaas is in hun enthousiasme de grote pruimen boom rechtsonder ook gekapt. Deze boom gaf gigantisch veel pruimen, maar het waren kleine licht zure pruimen, ik maakte er altijd saus van aangevuld met specerijen, zoals kaneel en kardemom pitten. De pruimen worden normaal gesproken geënt op onderstammen, die geschikt zijn voor de grond. In ons geval is dat zware klei, die licht kalkachtig is.

Volgens Emmanuel was de onderstam gaan



Emmanuel verzorgt de boomgaard van dit kas-

Een veertigtal verschillende appelrassen

teel, samen met een oude brombeer, die de entree bewaakt en niemand toelaat, die hem niet aanstaat. Hij heeft nog nooit van ecologie gehoord en doet alles nog op de oude methode, maar Emmanuel brengt daar verandering in. Bovendien kunnen ze met elkaar opschieten, ondanks de verschillen van inzicht.

We dronken na afloop van het feest gezamen-

lijk appelsap, van de opbrengst van deze boomgaard.

Het inmiddels is het alweer februari terwijl ik dit schrijf.

In 2016 heb ik in mijn eerste bijdrage aan het project-7 blad geschreven over goede voornemens en één ervan was de dag beginnen met een uitgeperste halve citroen met lauw water.

Dat doen we nu nog steeds, het is geen voornemen meer, maar een goede gewoonte geworden, alleen voegen we er nu een beetje ciderazijn aan toe.

Dat had ik al eerder gelezen, maar geïnspireerd door twee geweldige boeken, zijn we onze voeding nog meer aan het 'bijstellen'.

Het boek van Juglen Zwaan, die ik al heel lang volg via internet, *De voedingswijzer* is erg analytisch en geeft uitgebreide informatie, met zeer uitgebreide tabellen over diverse thema's, voedingswaarden, zelfhulp wijzer, vitaminen, aminozuren noem het maar, het staat erin.

Per beschreven item geeft dit boek aan welk effect het op jouw gezondheid kan hebben. Een kritische kanttekening van mij is, dat er weinig producten in staan uit de natuur, wat iets anders is dan natuurlijk voedingsmiddelen.

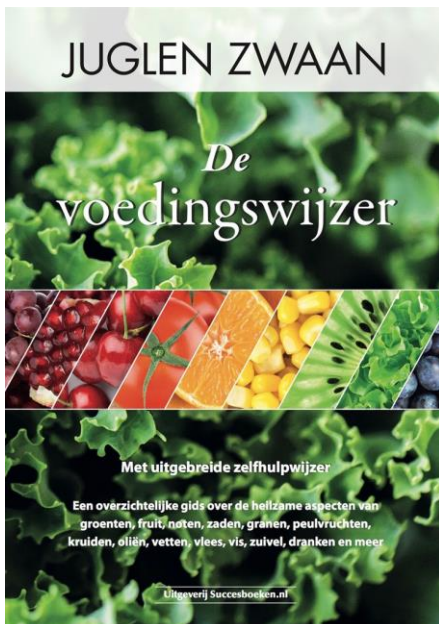
De enige producten uit de natuur zelf (voor zover ik dat hebben ontdekken) in dit boek zijn de bosbes, de braam en paddenstoelen.

Van de site [www.ahealthylife.nl](http://www.ahealthylife.nl) Een zeer compleet naslagwerk van bijna 500 pagina's, waarin vrijwel alle onbewerkte, natuurlijke voedingsmiddelen aan bod komen.

Een prachtig boek, waarin heel veel groentes en soorten fruit staan beschreven, alsmede noten en zaden, kruiden en specerijen, oliën en vetten, vlees, vis en granen.

Juglen heeft een gigantische verwijzingstabel naar wetenschappelijk onderzoek gedaan om zijn gegevens te onderbouwen.

Fantastisch werk Juglen!



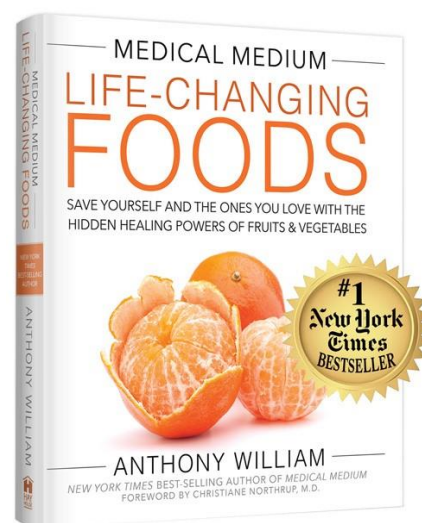
Ook viel mijn oog vorig jaar op het boek van Anthony Williams:

(<http://www.medicalmedium.com/>) en het leek mij interessant om het boek van een nuchtere Hollander die aan « onze kant » staat te vergelijken met een medisch medium, die ons behalve de vitamines en andere stoffen in voedsel met name de spirituele kant benadrukt.

Het gezegde je bent wat je eet is hier helemaal van toepassing.

Het boek in het Engels heet *Life-changing foods* en gaat voornamelijk over de helende kracht van voedsel, waarbij hij het voedsel in vier groepen verdeelt: Groenten, Fruit, Specerijen en Kruiden, en wilde planten. De wilde planten voorbeelden zijn braambladeren, brandnetel, bosbessen, paardebloem en rode klaver, rauwe honing, rozebottels, de wortel van de grote klis (*arctium lappa*), maar ook een heel stuk over bessen in het algemeen, waarbij voornamelijk de antioxidanten opvallen.

Ook de zee-algen komen ruim aan bod. Daarnaast, wat wij niet zo gauw in de weiden in Nederland zullen vinden, aloë vera en kokosnoot.



Verder geeft hij per item aan wat voor helende stoffen erin zitten, de (lichamelijk) conditie waarop het van toepassing is, de symptomen, de emotionele steun die het brengt, de spirituele les en tips.

Hij geeft per item ook heerlijke recepten. Hij schuwt niet om tegenovergestelde informatie te geven van wat de industrie ons wil laten geloven. Zo is hij en groot voorstander van bananen en dadels en gestoomde afgekoelde aardappelen en legt onze behoefte aan suiker goed uit. Iets voor de volgende keer ?

Ik ben zo vrij geweest om 1 recept te vertalen, omdat dat ons weer bij de appels terug brengt:

### Appels met een 'karamel' dip

1 grote appel, in partjes gesneden

zes ontpitte dadels

1 /4 theelepel kaneel

Leg de appel partjes op een bord.

Doe de dadels in een blender met de kaneel.

Als het te droog wordt, dan een beetje water toevoegen

Als de dadels erg droog zijn, ze van te voren twee uur weken)

Anthony geeft zelf de tip om dit kinderen die uit school komen voor te zetten, en de portie te verdubbelen, als het erg in de smaak valt.

Volgens hem zijn appels voedsel dat ons terug brengt naar de bron. Hij geeft een tip om minimaal 1 keer per jaar zelf appels te gaan plukken in een biologische boomgaard.

In Salies en Transition, zijn we momenteel fruitbomen aan het planten, waaronder natuurlijk veel oude appelrassen, zodat we het dat advies kunnen gaan opvolgen.



Appels worden nu helaas industrieel en in enkele soorten gekweekt en voor ze in de schappen komen en niet biologisch zijn, zo'n 40 keer gespreeid met minder gezonde chemicaliën.

Emmanuel vertelde mij dat de kleine zware pikkeltjes , die ook op de appels zitten uit onze boomgaard, micro organismes zijn, die preventief werkten om de appel te beschermen tegen aanvallen van buiten.

Kortom: biologische appels, liefst met een rode schil en zelf geplukt, zijn gezond en zoals het spreekwoord zegt: 'An apple a day keeps the docter away'.

## **Kitty de Bruin**

Email : [kittydebruin64@gmail.com](mailto:kittydebruin64@gmail.com)  
Website Salies en Transition : [www.salies-de-béarn.transitionfrance.fr](http://www.salies-de-béarn.transitionfrance.fr)  
Website TransitionFrance : [www.transitionfrance.fr](http://www.transitionfrance.fr)  
Tel. : 003398828539753

---