

Over de auteur

In het najaar van 2010, nadat zij al heel veel lezingen had verzorgd over allerlei zaken die je gezondheid negatief kunnen beïnvloeden, realiseerde Anneke Bleeker zich dat zij hierover tot in het oneindige zou kunnen blijven waarschuwen.

Een positieve tegenhanger moest er komen! Anneke nam het initiatief tot de invoering van *Gezond Verstand Avonden*. Er blijken heel veel deskundigen te zijn die een positieve boodschap te vertellen hebben: (huis)artsen, therapeuten, biologische boeren, schrijvers en vele anderen, die bereid zijn hun kennis met iedereen die dit horen wil, te delen.

Daarom vinden er iedere maand, op vele locaties in Nederland, *Gezond Verstand Avonden* plaats. Het streven is dit aantal nog verder uit te breiden, om ieder die dit wil in de gelegenheid te stellen, dergelijke lezingen bij te wonen.

Naast dat zij hierover schrijft, verzorgt Anneke ook lezingen over eetbare wilde bloemen en planten uit de eigen omgeving. Ook organiseert ze, in samenwerking met locatiehouders, wandelingen met betrekking tot dit onderwerp vanuit de *Gezond Verstand Avonden*-locaties.

In 2013 is de **Stichting** *Gezond Verstand Avonden* opgericht. Mensen die GVA een warm hart toedragen kunnen de GVA op deze manier gemakkelijker financieel ondersteunen.

Mensen ongeveer zeven dagen per week informatie verschaffen over het bereiken van een goede gezondheid brengt de nodige kosten met zich mee. Daarnaast heeft de status van stichting ook nog andere voordelen.

Op de website www.gezondverstandavonden.nl is de uitgebreide agenda van de informatiemiddagen/-avonden te vinden.

Anneke Bleeker

**Nooit geweten dat je
duizendblad
kan eten**

*W***etenswaardigheden over
bloemen en planten
uit je directe omgeving**



Nooit geweten dat je duizendblad kan eten

Wetenswaardigheden over bloemen en planten
uit je directe omgeving

Copyright © 2013 Anneke Bleeker

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, mits de bron en de auteur worden vermeld.

Copyright © 2013 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789079872657
Nur: 440
Trefwoord: eten, gezondheid

Teksten en foto's: Anneke Bleeker
Portretfoto achterzijde omslag: Ernest Selleger
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

Inhoudsopgave

Over de auteur	II
Inleiding Oude kennis is weer hip	1
Hoofdstuk 1 Onze grootouders wisten meer dan wij	5
Hoofdstuk 2 Duizendblad	15
Hoofdstuk 3 Kleine pimpernel	23
Hoofdstuk 4 Kleine veldkers	29
Hoofdstuk 5 Rimpelroos	35
Hoofdstuk 6 Moerasanemoon	41
Hoofdstuk 7 Lavendel	47
Hoofdstuk 8 Lavas	61
Dankjewel	66
Stichting Gezond Verstand Avonden	67
Bronvermelding	68
Planten in hun natuurlijke omgeving	69
Aanbevolen boeken	72

In dit boek hebben we getracht een chronologische volgorde aan te houden. Sommige soorten groeien en bloeien uitsluitend in een bepaalde periode, sommige soorten zijn er al in de lente en groeien en bloeien door tot in de herfst.

Met betrekking tot de recepten spreekt het vanzelf dat alles wat we oogsten en gebruiken eerst GRONDIG gewassen wordt!

Alle gekochte ingrediënten die in de recepten gebruikt worden, zijn van biologische oorsprong.

Op bladzijde 69 t/m 71 staan foto's van planten die in recepten door het gehele boek zijn gebruikt.

Met het grootste respect ben ik zo vrij geweest u te tutoyeren.

Anneke Bleeker

Inleiding

Oude kennis is weer hip

*T*rends ... iets is in de mode ... iets is uit de mode ... Soms noemen we bepaalde dingen ouderwets; er zijn veel vormen van taalgebruik om aan te duiden hoe je erover denkt.

Een geitenwollensokken visie...

Jaren geleden werden personen met interesse voor biologisch en eetbaar uit de natuur in het geitenwollensokken circuit geplaatst. Dan was je een wollig typje, 'niet van deze tijd' (oftewel: niet uit die tijd).

Wie in die jaren speciaal naar een natuurwinkel ging werd als buitenbeentje bekeken, niet van deze wereld; 'men paste zich niet aan'.



Nu kunnen wij ons uit die periode wel herinneren dat natuurwinkels er nog niet zo gelikt uitzagen als heden ten dage en de groenten en het fruit er gewoon op de betonnen vloer lagen.

Alles moet je in het juiste perspectief zien, want de natuurwinkels waren in opkomst maar konden niet meteen de uitstraling van de grote supermarkten evenaren, die met hun mega investeringen alles en iedereen naar hun hand konden zetten en het altijd wonnen

naar de grote massa toe. Als je dan alles in de grote super kon kopen, inclusief (om te zien) gave appels dan ging je niet naar de natuurwinkel een stuk verderop om wormstekige appeltjes te halen. Die moeite nam je niet, gave appels lachten je toe.

Terwijl die wormstekige appeltjes juist de goede, gezonde appels waren; die 'gladde jongens' in de grote supermarkt waren zo mooi door de invloed van pesticiden.



Daar stond de gemiddelde consument echter niet bij stil en de beginnende natuurwinkel had het zwaar.

Tegenwoordig is de hang naar 'biologisch' groot en spelen de grootwinkelbedrijven hierop in, met de kanttekening dat je bij deze tendens de vraag kunt stellen hoe biologisch een product dan werkelijk is, maar het feit dat men er groots voor uitkomt, geeft alleen al aan dat men op de tendens in wil spelen om de vaste klanten binnen de eigen deuren te houden.

Er is een zichtbare verandering gaande, hier en daar groot en

hier en daar beginnend, maar de woorden 'biologisch en puur' gonzen door ons land van het noorden naar het zuiden en van het westen naar het oosten.

Daarnaast is er een grote belangstelling met betrekking tot goede informatie: welke zijn bijvoorbeeld de juiste vetten die we kunnen gebruiken om de maaltijden mee te bereiden?

In het boek: *Help, er zit een pastinaak in mijn soep** is aandacht besteed aan de



* uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012, ISBN 9789079872527

juiste vetten om in te bakken, te braden en te frituren. Dankzij deze steeds groeiende interesse heb je nu het vierde deel in handen van wat wij de 'Nooit geweten-serie' noemen. Dit is niet deel vier, het eerst verschenen boek is niet deel een, alle delen kunnen in willekeurige volgorde aangeschaft worden.

Er zijn zoveel planten en bloemen die we kunnen gebruiken als aanvulling, als onderdeel, of als eetbare versiering voor 'het oog wil ook wat' van onze maaltijd, dat het ondoenlijk is eerst alles te beschrijven, alle recepten te maken en daarna alles in een dik boek uit te geven.

Zelf leer ik ook nog steeds door kennis van collega's te lezen of er samen over te spreken. Als ik tijdens een lezing of wandeling vertel wat je kunt eten, heb ik die gewassen eerst zelf gebruikt bij of in onze eigen maaltijden.

Elk recept hebben wij zelf gegeten, elke foto van datgene wat wij aten heb ik zelf gemaakt, met andere woorden: er staat niets in al deze boeken wat we niet zelf hebben uitgevoerd.

Dit onderwerp blijft in beweging want door voortschrijdend inzicht kan het gebeuren dat een bepaalde plant of bloem een jaar eerder door mij niet werd benoemd en nu wel, want je kunt het hele plantenrijk niet in één keer overzien in die zin dat je alle eetbare soorten uit je mouw schudt.

Omgekeerd heb ik weer kennis aan collega's mogen doorgeven en dat maakt het zo leuk: samen kom je verder.

Met elkaar ondernemen we niets nieuws. We vertellen nu namelijk wat onze voorouders allang wisten. In deze tijd, waarin steeds meer mensen biologisch willen eten en zij 'eetbaar uit de natuur' steeds gewoner zijn gaan vinden, is oude kennis weer hip!

We zijn trendy bezig door de salade te versieren met eetbare bloemen, door eetbare 'wilde' planten in de warme maaltijd te verwerken, door hier lezingen over te geven en als klap op de vuurpijl ook nog wandelingen te organiseren om in de vrije

natuur samen te bekijken wat eetbaar is. Dat is de reden dat je nu weer een nieuw exemplaar in handen hebt in de 'Nooit geweten-serie'.

Een hip en trendy boek passend bij deze tijd en ons bewustworden.

Veel lees-, kijk- en culinair plezier!

Anneke Bleeker

Niets verslaat liefde. Liefde is de sterkste helende kracht die er bestaat, niets is ermee te vergelijken. Geen eeuwenoude remedies, moderne medicijnen en technieken, niet de interessante boeken die we lezen of de wijze dingen die we zeggen en denken. Liefde heeft de kracht om mensen te veranderen.

Naomi Judd

Uit: De kracht van de liefde

Hoofdstuk 1

Onze grootouders wisten meer dan wij

Eetbare planten en bloemen kunnen we uit de eigen tuin oogsten, als zij er tenminste ruimschoots groeien.

In dat geval is het een kwestie van plukken, het liefst met een scherp mesje, en je neemt je kostbaarheden meteen mee naar binnen om ze direct te verwerken.

Wanneer er enige tijd tussen oogsten en verwerken zit, is het aan te raden de geplukte bloemen, bladeren of plantjes zolang op water te zetten.

Als we deze namelijk gewoon op het aanrecht zouden neerleggen, gaat de energiewaarde zienderogen achteruit.

Deze energiewaarde noemen we de Boviswaarde. Wat dit inhoudt staat uitgebreid beschreven in *Nooit geweten dat je goudsbloemen kan eten**.

Wanneer we vers geplukte gewassen, of dit nu de traditionele krop sla of andijvie is, of de margrietten of klapprozen, langere tijd droog laten liggen, verdampt het vocht en zien we de bladeren en bloemen enigszins, tot behoorlijk slap worden.

Gekochte groenten langere tijd droog, of dagen in de koelkast laten liggen komt de energiewaarde ook niet ten goede, wat weer invloed heeft op de kwaliteit van de maaltijd.

Als we deze slap geworden planten opnieuw aansnijden en

* uitgegeven door Succesboeken.nl, 2013, ISBN 9789079872572



op water zetten, kunnen we er bijna zeker van zijn dat zij zich weer volzuigen en bijtrekken, maar toch heeft de hoge Bovis-waarde een deuk opgelopen.

Het is een kleine moeite om je geplukte waar direct even van water te voorzien. Door bij een krop sla of andijvie aan de onderkant een plakje weg te snijden en deze in een schaal of teiltje te leggen met een paar centimeter water erin, kan de hele krop daarna het water opnemen. We hebben het nu niet over worteltjes en andere penen en knollen, maar over bladgroenten.

Spinazie verwerk je het liefst zo vers mogelijk van het land. Lukt dit niet, omdat je bijvoorbeeld nog geen tijd hebt om de maaltijd te bereiden, leg het kostbare blad dan helemaal in water.

Gevoelsmatig kan een ieder wel bedenken welke groente tot het moment van bereiden wat extra verzorging vraagt.

Ditzelfde is ook van toepassing op alles wat we plukken.

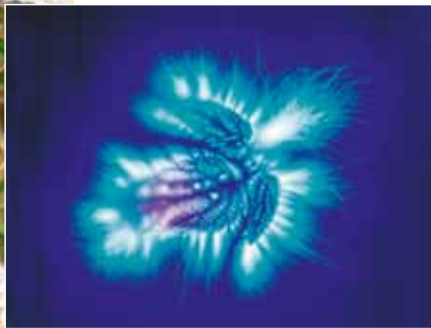
Brandnetels hebben een hoge energiewaarde; dit wordt helemaal duidelijk als we naar de foto kijken die met behulp van de Kirlian fotografietechniek is gemaakt.

De energie spat er vanaf, het is alsof de plant letterlijk in brand staat!

Deze energie is zo hoog bij een gezonde, verse brandnetel, maar niet bij eentje die al enkele uren ligt te snakken naar water en ook niet bij beschadigde exemplaren of oude bladeren.

Dit is een jonge brandnetel, of de groeitop van een wat ouder exemplaar.

Groeitoppen bevatten veel energie, wat logisch is als we weten dat de groei van een plant altijd in de toppen zit; dat is het deel dat de lucht in wil, bloeien wil of zijtakken geeft.



6

Jonge kiemen zijn daarom ook zo krachtig; zij bevatten een flinke portie energie omdat zij willen groeien - 'exploderen' zou je het ook kunnen noemen.

De foto van de brandneteltop kan gelden voor elke willekeurige plant want wanneer we op deze wijze naar alle gezonde planten kijken zullen we mooie resultaten kunnen zien.

Zelfs het verschil tussen een biologische en een niet-biologische kiwi wordt via deze techniek zichtbaar.

Als je je hiervan bewust bent, zou je je kunnen voorstellen dat alle voedsel dat uit de magnetron komt, of dat op andere verkeerde manieren bereid is, geen energie meer uitstraalt. Dit soort foto's zal dat aantonen.

Dood voedsel straalt geen energie meer uit en als wij dode voeding eten helpen we onszelf lepel voor lepel de afgrond in.

Die afgrond is dan een vroegtijdig sterven in het ergste geval; ernstig ziek worden is een andere mogelijkheid, met alle gevolgen van dien. Je bent dan meer bezig met 'overleven' dan met leven!

Je bent wat je eet! Wie op dagelijkse basis gezonde voeding eet zal helen, zal stralen en dat is te zien aan je haar, aan je huid, aan je hele overkomen.

Dan kunnen groenten onze medicijnen zijn en is de uitspraak van Hippocrates, (460-370 voor Chr.) ook nu nog van toepassing:

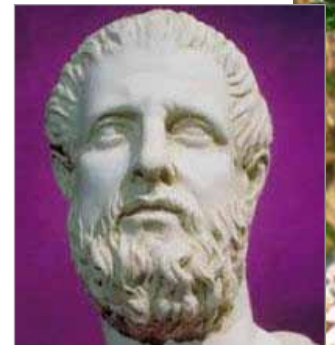
"Laat voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding."



Biologische kiwi



Niet-biologische kiwi



7

Voeding kan ons medicijn zijn

Verse groente kan zeker ons medicijn zijn en als we weten dat de mens de groentewinkel heeft bedacht en daardoor alles in hokjes is geplaatst, is het een logisch gevolg dat we eropuit trekken met een mand of emmertje water om de maaltijd aan te vullen met kostbare schatten, geschonken door Moeder Natuur.

Alles wat je plukt verdient aandacht.

Ten eerste: hoe pluk je? Een mesje gebruiken is het minste wat mogelijk is. Voor wat steviger stelen is een snoeischaar een optie en wie een worteltje van bijvoorbeeld de paardenbloem wil 'scoren', doet er mogelijk verstandig aan een schepje mee te nemen.



Zo voorkom je slordig afgetrokken stelen en laat je de omgeving netter achter.

Wanneer we de natuur met eerbied tegemoet treden is het ook niet verkeerd te profiteren van de goede gaven die ons op deze wijze worden geschonken.

Het volgende punt van aandacht is, hoe je deze gewassen gaat vervoeren. Niet in een plastic zak gepropt natuurlijk, maar je kunt een mand meenemen en wat doeken om onderscheid aan te brengen. Als je enkele oude theedoeken bij je hebt kun je bepaalde soorten onderverdelen of even afdekken en beschermen tegen de zon en de wind.

's Ochtends vroeg oogsten is veruit het beste. Zo werkt het



echter in de praktijk vaak niet. Daarom is het sowieso slim om water mee te nemen en je oogst daar direct in te zetten. Dat kan in glazen potjes. Als je een bak of kistje hebt waar je ze in kunt plaatsen kun je de plantjes ook op soort neerzetten. Wie nog beschikt over een 'oud' flessenrek, kan dat prachtig voor dit doel gebruiken.

Even een stukje lopen met een klein emmertje is ook niet vervelend, het gaat erom dat de stelen na het plukken meteen water kunnen opnemen; dit voorkomt dat blad en/of bloem snel slap wordt. Pluk de bloemen dan

ook met een stuk steel zodat de bloem niet kopje onder gaat.

Als je deze maatregelen neemt ben je ook wat meer relaxt op stap, want snel plukken en snel naar huis werkt in de meeste gevallen niet als je eens wat speciaals wilt presenteren, zoals een salade met diverse bloemen.

Het is ook leuk om rustig in een omgeving te kijken en te genieten van al het moois. Dat alleen geeft al zoveel meer waarde aan de maaltijd die je daarna gaat bereiden.

Bovendien 'dwing' je met een mooi opgemaakte salade met eetbare bloemen af, dat je samen met je gezin of met anderen rustig de tijd neemt om van de maaltijd te genieten.

Een maaltijd die op deze wijze gepresenteerd wordt verdeel je niet even snel over de borden om vervolgens in gehaast tempo te eten.

Dergelijke maaltijden zijn op vele fronten een feestje; ze geven je voldoening en plezier tijdens en na de voorbereidingen en met elkaar beleef je dit moment van de dag anders dan wanneer er 'even snel' gegeten wordt.

Alles wat we plukken behandelen we net zoals gekochte groenten: alles wordt goed gewassen.

Je kunt wat Keltisch zeezout in het spoelwater doen voor als er eventueel een beestje tussen mocht zitten; het helpt bij het reinigingsproces, een puur natuur hulpmiddel.

Bloemen verwerken we zoals zij zijn, zonder ze eerst een bad te geven. Als we madeliefjes eerst gaan afspoelen ogen zij verwaterd, met de kopjes dicht. Klapproosblaadjes, eerst afgespoeld, verliezen hun mooie uitstraling. Dit geldt ook voor viooltjes.

Dan krijgt alles een verregende aanblik. Goudsbloemblaadjes, los geplukt van de bloem tonen vrolijk, maar wanneer zij nat zijn ogen zij al snel triest.

Controleer op ongedierte, wees secuur en pluk daar waar je het vertrouwt. Langs de bospaden, iets verder van het wandelpad af (wij noemen dit 'doggie-proof'), niet bij kruispunten waar auto's lang stationair draaien, niet bij weilanden waar men de gifspuit hanteert of mest injecteert, kortom: let op en denk na. Er zijn genoeg plaatsen waar je even wat kunt oogsten. Wie de echte waarde ziet van eetbare gewassen uit de vrije natuur en over de mogelijkheid beschikt om ze op het eigen erf toe te laten, zou hier mogelijk zelf mee aan de slag kunnen.

De firma Vreeken, een bekende op het gebied van biologische zaden, levert naast vele andere soorten, ook brandnetelzaad, paardenbloemzaad, daslookzaad en nog veel meer soorten die je gemakkelijk in je eigen tuin kunt laten groeien.

De Bolster, ook al geen onbekende naam, verkoopt ook een groot assortiment zaden waar genoeg aan eetbare bloemen en planten tussen zit om je eigen tuin meer leven in te blazen. Je



hoeft geen enorm erf te hebben om al snel resultaat te oogsten. Zaden van de Bolster komen we veelal tegen in de natuurwinkels als zij zaden verkopen.

Er zijn genoeg tuintjes te bewonderen bij echte liefhebbers die op handige wijze elke vierkante meter benutten door ook de lucht in te gaan.

Gebruik het juiste hout ...

Wanneer je hout gaat verwerken om er klimmers tegenaan te planten, of mogelijk om er bakken van te maken als je meer rendement uit je te besteden ruimte wilt halen, koop dan niet het geïmpregneerde (gewolmaniseerde) hout.

Gebruik absoluut geen kant-en-klaar, met gif behandeld hout in je tuin, want je groenten en andere eetbare gewassen nemen dit op en zijn dan vergeven van het gif en dit blijft doorgaan; elke regenbui of sproeibeurt zal dit weer activeren en zware metalen en ander te vermijden ongerief zijn dan een logisch gevolg in je tuin of in je bakken.

Je bent wat je eet; zo krijg je weer zaken binnen die je juist wilt vermijden!

Al die schuttingen die via bouwmarkten en tuincentra worden verkocht zijn een ware plaag in ons land; zelfs gevels van huizen zijn op diverse locaties in het land met dit hout afgewerkt.

Heel lang geleden hadden wij een schutting die tijdens de bouw van ons toenmalige huis door de bouwer was geplaatst. Een schutting die iedereen zich vast voor de geest zal kunnen halen. Planken overdwers met ruimte er tussen, aan weerskanten aan een paal vastgezet.

Aan de kant van de burens was dit op dezelfde wijze gedaan maar dan verspringend ten opzichte van onze kant zodat je niet bij elkaar op het erf kon kijken.

Wij hadden een stuk gaas tegen die schutting bevestigd, met een prachtige, blauwe clematis ertegenaan, die vroeg in het

voorjaar bloeit, betoverend mooi zo blauw als die bloempjes zijn. Na een jaar of drie was het einde verhaal met de clematis, van het ene op het andere moment, helemaal dood tot in het laatste sprietje.

Een rare gewaarwording was dat, maar jaren later, toen we pas wisten welk gif er in dergelijke schuttingen is verwerkt, ging bij ons een lampje branden. Logisch dat de clematis het begeven had! Je zult toch maar kruidenplanten of andere eetbare bloemen tegen zo'n schutting hebben staan; daarom is het van belang dat we allemaal deze informatie delen.

Wie bakken, manden of andere potten wil gebruiken voor kruiden, groenten of eetbare bloemen doet er heel verstandig aan biologische potgrond te gebruiken.

De potgrond of bemeste tuinaarde die bij een willekeurig tuincentrum te koop is, is vaak van afval gemaakt, fabrieksafval en datgene wat wij landelijk in de groenbakken stoppen. En dat zijn ook zieke planten en met pesticiden behandelde gewassen.

Per kerende post krijgen we deze handel weer terug en ook dat zijn slechte invloeden die onze gezondheid niet bevorderen.

Onze gezondheid begint bij de bodem.

In het boekje *Nooit geweten dat je goudsbloemen kan eten*, begint op bladzijde 3 een heel hoofdstuk over dit onderwerp:

De relatie tussen onze gezondheid en de bodem.

Het is even belangrijk dit hier aan te stippen omdat deze informatie allemaal bij elkaar hoort. Kies ook voor natuurlijke materialen zoals terracotta potten, rieten manden, houten bakken of kuipen, er zijn genoeg mogelijkheden, maar plastic en andere niet-natuurlijke materialen hebben een negatieve invloed op de



energiewaarde van de gewassen. Wie alert is, kennis verzamelt of contact heeft met andere enthousiaste tuinders, zal veel plezier kunnen beleven aan alles wat vooraf gaat aan een portie snijbiet in de pan op het fornuis.



Wie alleen over een balkon beschikt kan ook met creatief denken veel voor zichzelf creëren, want diezelfde snijbiet kan bijvoorbeeld ook in een pot staan voor deze in je pan verdwijnt. Verticaal tuinieren is efficiënt je ruimte benutten; denk ook aan baskets; er is

genoeg te bedenken en waar een wil is, is een weg.

De vraag is of je zin hebt in deze acties. Wie dat niet heeft zal alle excuses bedenken, maar in de praktijk kunnen we allemaal zorgen voor een stukje eigen voedselvoorziening.

Een andere optie is een volkstuin, deze kun je alleen bewerken maar overweeg eens met een aantal personen een dergelijk project te starten wanneer je redelijk overbezet bent.

Wanneer je de verantwoordelijkheid met meerderen deelt, met personen met eenzelfde visie, dan kun je ook samen een voedselvoorziening op

poten zetten met gangbare groentesoorten in combinatie met van alles wat rijkelijk in de vrije natuur groeit maar wel heel gezond is om als aanvulling op je maaltijd in te zetten.

En zeg nu zelf, die brand-



netel ziet er qua plant toch niet lelijk uit?

Of wat te denken van een mooie stek paardenbloemen?

We zijn zo geprogrammeerd dat dit onkruid is, maar als we alles op een rij zetten en kijken wat familie van elkaar is en welke gezond-



heidswaarde een gewas heeft, dan kunnen we massaal heel veel zaken herzien die de afgelopen jaren door de maatschappij, de industrie, het onderwijs en andere bewegingen ver van ons zijn weggehaald.

Oude kennis, dat is het waar we over spreken in dit boekje, niets nieuws onder de zon, heel gewoon weer gaan doen wat men heel lang geleden als normaal zag.

Een ander voorbeeld van het gebruik van bloemen op je aanrecht is: goudsbloemblaadjes kleuren de rijst oranjegeel; men noemde het ook wel armeluis saffraan. Dit stamt al van heel lang geleden.

Geniet van datgene wat de natuur ons schenkt, proef de kruidige smaken. Bij twijfel echter laten staan!

Als we onze maaltijd goed bereiden, gevarieerd eten en de natuur laten meespelen, dan pas kan groente ons werkelijke medicijn zijn!

Enkele handige sites voor zaden:

www.vreeken.nl

www.bolster.nl

www.zaadhandelvanderwal.nl

www.cruydhoeck.nl

www.jansenzaden.nl

Hoofdstuk 2

Duizendblad *Achillea millefolium*

Duizendblad is een stevig uitziende plant die in hoogte varieert.

Hij kan laag bij de grond bloeien, maar hij kan ook tot 70/80 cm hoog worden. Het is een zeer algemeen voorkomende soort, vele bermen zijn bezaaid met dit mooie kruid.

Duizendblad behoort tot de composietenfamilie (Asteraceae).

De *Achillea millefolium* is de witte, eventueel lichtroze variant die we in wegbermen en droge weiden tegenkomen. De



bloeiwijze is plat aan de top van de stengels. De bloeitijd is van juni tot oktober. Het blad ziet er varenachtig uit. Zijn kruipende wortels zijn zeer overheersend dus wie de soort uit het wild in de tuin plant kan zijn of haar lol op als de plant zijn gang kan gaan. Als woekering niet gewenst is, kan dat verholpen worden door onder de grond met tegels een stukje tuin af te bakenen, of een grote (specie)kuip zonder bodem te nemen, zodat de wortels niet

zijwaarts hun gang kunnen blijven gaan. Deze enthousiastelingen worden zo een beetje ingeperkt.

De generische naam is een ode aan Achilles. Soldaten zouden tijdens de Trojaanse oorlog duizendblad gebruikt hebben om het bloeden van hun wonden te stelpen. Millefolium (duizend blaadjes) verwijst naar het fijn getande blad. De vele namen verwijzen naar de talrijke legenden die over dit kruid bestaan.

Er zijn veel decoratieve cultivars zoals 'Moonshine' met gele bloemen en 'Fire King' met karmozijnrode bloemen.