

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, voortvloeiend uit alles wat er in de voorgaande jaren bereikt is.

Op de website www.gezondverstandavonden.nl is de uitgebreide agenda te vinden.

Anneke Bleeker

**Nooit geweten dat je
vergeet-mij-nietjes
kan eten**

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



Nooit geweten dat je vergeet-mij-nietjes kan eten

Wetenswaardigheden over bloemen en planten
uit je directe omgeving

Copyright © 2014 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 © 2014 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl
The Netherlands
e-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789079872688
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 De behoefte aan pure informatie is groot	1
Hoofdstuk 1 Hoe Japie de meeuw alzheimer kreeg ...	7
Hoofdstuk 2 Zelf gezond vogelvoer maken	15
Hoofdstuk 3 Daslook	25
Hoofdstuk 4 Vergeet-mij-nietje	39
Hoofdstuk 5 Oost-Indische kers	45
Hoofdstuk 6 Pastinaak	51
Hoofdstuk 7 Klaver	59
Hoofdstuk 8 Biefstukzwam	65
Dankjewel	67
Stichting <i>Gezond Verstand Avonden</i>	68
Bronvermelding	69
Planten in hun natuurlijke omgeving	70
Aanbevolen boeken	73

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 70 t/m 72 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

De behoefte aan pure informatie is groot

*P*uur, echt, aards, laagdrempelig, allemaal omschrijvingen die we steeds vaker om ons heen horen.

Hiernaar is zich een enorme behoefte aan het ontwikkelen. Men wil pure informatie, echte en



aardse producten, laagdrempelig van alles laten integreren in het huishouden.

De bewustwording ten opzichte van synthetische producten die slecht voor ons zijn groeit; de link naar de natuur zie je steeds vaker in reportages, in artikelen en hóór je in gesprekken.

Grootwinkelbedrijven geven geen geborgenheid, maar schreeuwen je tegemoet met hun weergaloze reclames en ongezonde, lang houdbare producten. De sfeer voelt er zo anders dan wanneer we naar een natuurwinkel gaan. Toch moeten we deze winkels ook niet op een voetstuk plaatsen, want ... lees altijd de etiketten!

Wanneer er moeilijke woorden op een etiket staan is het, als je daar nog geen kennis van hebt, tijd voor nadere inspectie. Alles wat in pakjes en zakjes zit roept twijfel op. Hoe kan het dat een product lang houdbaar is?

Hoe lang is verse groente houdbaar?

Hoe lang kan een bosje bloemen zonder water?

Hoe lang kunnen we vlees ongestraft laten liggen? We moeten alert zijn bij alles wat we verpakt kopen, zeker ook in de natuurwinkels. Het idee dat daar alles honderd procent biologisch en veilig is, is niet terecht. Waar worden bijvoorbeeld producten in gebakken?

Als we weten dat zonnebloemolie bij verhitting toxisch wordt, kopen we geen chips die in zonnebloemolie zijn gebakken. Chips, gebakken in palmolie kun je echter wél presenteren.

Voedingssupplementen in natuurwinkels ... automatisch gaat men er gemakshalve maar vanuit dat deze veilig zijn. Lees de etiketten! Wanneer er onder andere microkristallijne cellulose (E460) of magnesiumstearaat (E572) in de tabletten is verwerkt, moeten je alarmbellen gaan rinkelen. Net als bij ascorbinezuur (E300). Dit is niet de natuurlijke vitamine C.

De gedachte dat het maar kleine beetjes zijn is niet reëel. Bij dagelijks gebruik belasten we ons lichaam continu met de verkeerde stoffen en het zijn niet alleen de verkeerde 'kleine beetjes' in dit soort producten, maar dat begint al bij het ontbijt en gaat gewoon door bij de lunch, het avondeten en de tussendoortjes.

Door het stapeleffect belasten we ons lichaam zodanig dat we klachten en kwalen ontwikkelen die van kwaad tot erger gaan.

Visolie, ook zo'n verhaal waar je meer over moet weten. Graag ver-

wijs ik naar de boeken van Dos Winkel.

Dos heeft prachtige boeken samengesteld voor jong en 'oud', onder andere: *De Huilende Zee** en *Het alfabet van de zee***.

Wanneer je deze informatie tot je hebt

* De Huilende Zee ISBN 9789038920030

** Het alfabet van de zee ISBN 9789079872589

Beide boeken verkrijgbaar bij Succesboeken.nl



genomen, kijk je heel anders aan tegen het eten van vis en tegen het gebruik van visolie.

Is het je bekend dat er voor 1 liter visolie tot wel 600 kilo vis uitgeperst moet worden? Is het je ook bekend dat de vissen zelf geen visolie aanmaken, maar dit uit plankton halen? Is het je ook bekend dat visolie vaak een veel te hoog percentage kwik bevat?

Al deze informatie is wereldwijd helaas bij een veel te kleine groep mensen bekend en dat heeft alles te maken met de vele belangen die overal spelen. Als we over vetten spreken, geloven te veel mensen nog dat je vetten juist moet vermijden. Niets is minder waar! Eet vet en verlies vet!

Een interessant boek over dit onderwerp is: *Eet vet word slank** van Barry Groves. Onze hersenen hebben juist goede vetten nodig, maar dan wel de juiste en niet de kuipjes met ellende, gesponsord door de *Hartstichting*.

Kijk op de website van het *Voedingscentrum* en doe het tegenovergestelde, dan doe je het bijna goed. We kunnen niet stellen dat je dan honderd procent zult scoren, maar je bent zo aardig op weg.

De natuur heeft vele antwoorden; we moeten ze zien en begrijpen. Daarom heb je nu weer een boekje in handen waarin de natuur centraal staat. Het bevat geen nieuwe kennis, we verzinnen het ook niet, maar halen onder het stof vandaan wat al bekend is sinds de mensheid bestaat.

Vroeger gingen we op de brandstapel als heksen, kruidenvrouwtjes of met andere vage omschrijvingen. Tegenwoordig probeert men een afwijkende mening nog steeds symbolisch op de brandstapel te zetten, door via de media zogenaamde onderzoeken te verspreiden waaruit bijvoorbeeld zou blijken dat kokosvet slecht is, we de magnetron gewoon kunnen gebruiken

* uitgegeven door Succesboeken.nl, 2012, ISBN 9789079872534





en allerlei andere ziekmakende onzin. Daarmee probeert men alle juiste informatie te ondermijnen, want de belangen van de industrie zijn groot. Kijk altijd wie er belang heeft bij dat wat men je vertelt.

Wanneer je een auto hebt waar diesel in moet als brandstof, doe je daar toch ook geen limonade in? Raar voorbeeld? Kijk eens wat mensen in je woonplaats in hun winkelwagentjes stoppen. Wie wat meer kennis heeft zal zich verbazen, maar het 'motortje' in ons lichaam zou, als we de commercie moeten geloven, alles maar moeten kunnen verdragen.

Gefeliciteerd dat jij anders denkt, want anders had je dit boekje met weer enkele eetbare planten niet in handen.

Wie heilig in de bewerkte supermarktproducten gelooft en niet de moeite wil nemen andere kennis te vergaren, heeft zeker geen interesse in de bloempjes van vergeet-mij-nietjes op zijn of haar salade, in de pastinaak die volledig eetbaar is en ook in de vrije natuur op grote schaal voorkomt, om over allerlei andere soorten maar te zwijgen. Je kunt werkelijk dagelijks je maaltijd aanvullen met eetbare 'wilde' gewassen uit je eigen omgeving, zo goed als het hele jaar door.

Veel plezier met de inhoud van dit deel; samen met alle andere delen kom je steeds verder. De 'Nooit geweten ...'-serie is geen serie die je op volgorde moet gebruiken of aanschaffen.

Elk deel bevat steeds diverse planten, die in de verschillende seizoenen beschikbaar zijn; met andere woorden: elk deeltje wandelt door het jaar heen, er is geen lente-, zomer-, herfst- of winterversie en elke plant komt éénmaal voor, met recepten erbij.

Wel komen zij dan in recepten weer voor in combinatie met andere soorten. Om de herkenning optimaal te houden, staan deze soorten die niet in een hoofdstuk worden behandeld in een overzicht met een foto achter in elk boekje.

Tot op heden zijn verschenen:

Nooit geweten dat je zevenblad kan eten (9789079872381)

Nooit geweten dat je viooltjes kan eten (9789079872480)

Nooit geweten dat je goudsbloemen kan eten (9789079872572)

Nooit geweten dat je duizendblad kan eten (9789079872657)



Als 'buitenbeentje':

Help, er zit een pastinaak in mijn soep (9789079872527)

Anneke Bleeker





Vogelvrij

**Ik ben een meeuw en vogelvrij.
Die elementen zijn van mij.
Ik zie de aarde en ik land.
Ik trippel over vochtig zand,
mijn pootjes dun, mijn pasjes licht
toch blijf ik steeds in evenwicht.
Ik schreeuw, ben geen spreekw.
hier ben ik, een echte meeuw.**

basisgedicht: Jacqueline Roelofs

Hoofdstuk 1

Hoe Japie de meeuw alzheimer kreeg

Het verhaal van Japie de meeuw is triest. Laten we bij het begin beginnen. Meeuwen vliegen vrolijk rond in de buurt van de zee. Dat zijn twee beelden die bij elkaar horen: meeuwen en de zee ...

Ruisende golven, krijende meeuwen, wuivend helmgras en in de zomer volwassenen en kinderen, al dan niet in de meest uiteenlopende fleurige kledij, liggend en spelend op het strand.

Tijdens andere jaargetijden wandelen zij warm aangekleed langs de zee, met of zonder hond. Ook dan krijzen de meeuwen. Meeuwen krijzen altijd! In het voorjaar moet je oppassen als zij hun nesten bewaken; dan kennen zij geen pardon en vallen ze je aan als zij zich bedreigd voelen. Dan vliegen zij rustig 'een scheiding in je haar'.

Groot en imposant zijn meeuwen wanneer zij hun vleugels uitslaan. Als het weer aan de kust verslechtert, zie je meeuwen meer landinwaarts en komen zij in de bebouwde kom schooiëren om voedsel.

Wanneer je dan een restje voer buiten in de tuin, in het gras of op een voederplank gooit, dan komen zij wanneer de kust veilig is, als vanuit het niets en vallen hierop aan alsof zij in geen weken wat te eten hebben gehad.

Andere vogeltjes pikken de kruimeltjes op die zij laten vallen,



maar voor de meeuw heeft menig dier ontzag. Zo ook de katten in de buurt, ze mekkeren wel zachtjes alsof zij heldhaftig zullen aanvallen; het bekie trilt en de snorhaartjes bewegen heen en weer, maar als het puntje bij het paaltje komt dan halen zij bakzeil en klonk het meer als: veel geblaas maar weinig wol.

Meeuwen eten van origine van alles uit de zee: visjes, krabjes, mosselen, garnaaltjes, kortom, dat wat leeft in de zee en eetbaar is. Wat qua grootte te behappen is, is voor de meeuwen. Zo was het altijd totdat zij omgeturnd werden door het leefpatroon van de mens.

Wij mensen aten vroeger ook datgene wat om ons heen groeide, wat in onze eigen omgeving werd geteeld; vlees uit eigen omgeving; verpakte voedingswaren zag je niet of nauwelijks. De voedingsindustrie heeft de mens verpest en daarmee ook alles wat daaromheen leeft.

De mens kan zich verdiepen in alles wat hij of zij eet. Wij kunnen lezen wat er op de etiketten staat, welke stoffen men in de voedingsindustrie toevoegt en ook kunnen wij weten hoe veel zaken worden gemanipuleerd.

De mens kan op onderzoek gaan, kennis van anderen tot zich nemen via lezingen en boeken.

De mens kan zich, wanneer hij of zij dat *echt* wil, een objectief beeld vormen en dan zal al snel de conclusie zijn dat er verdraaid goed opgelet moet worden bij alles wat gekocht wordt.

Zelfs in de zogenaamde natuurwinkels weten ze nog biologische rode kool met gemodificeerd zetmeel als toegevoegd ingrediënt te verkopen. Zo ook zoetstoffen die je beter kunt vermijden: naast aspartaam zijn er ook vele andere broertjes en zusjes van deze – niet de gezondheid dienende – additieven, oftewel verkeerde E-nummers.

Glucose-fructosestroop met veelal een hoog kwikpercentage, samen met andere ziekmakende toevoegingen, zit vaak in fris-

dranken, sappen en siropen. Ook in de natuurwinkels dien je hierop te letten, de mens kan het weten.

Hoe bereiden we ons voedsel? Welke kookbronnen gebruiken we? De mens kan inmiddels al heel lang weten dat de magnetron een duivel is en dat inductie koken een andere technische uitvoering van de magnetron is. Maar het eindresultaat is, dat dat wat voeding moest zijn dode vulling is geworden.

Wanneer de mens dode vulling eet zal het eindresultaat op langere termijn zijn dat hij of zij sterft! Lag dat aan het koken dan?

Ach, allerlei andere invloeden spelen daar ook een rol in en de doodsoorzaak zal niet geweten worden aan de voeding die in veel gevallen transvetten bevatte, kankerverwekkend was, vitamieneloos was, onnatuurlijk van samenstelling was of het verkeerde zout, het witte gif natriumchloride, bevatte.

Plantaardige oliën, ook al verlakkerij ... en welke oliën kun je nu wel en welke kun je niet verhitten? Plastic kuipjes met smeersels waar je beter met een grote boog omheen kunt gaan, vloeibare bak- en braadmiddelen die ons meer schaden dan voeden, kortom, de mens *kan* het weten.

De vraag is echter of de mens het wil weten?

Een slecht voedingspatroon leidt tot ziekten zoals kanker, diabetes, alzheimer en nog veel meer vormen van lichamelijk ongerief.

Een stap eerder in dit proces is de landbouw; we nemen als voorbeeld het injecteren van de mest: een mogelijke weg naar diabetes, maar ook een mogelijke weg naar kanker!

Velen zullen de wenkbrauwen fronsen, maar alles is met elkaar verbonden, zelfs Japie de meeuw en al zijn vriendjes zijn met ons verbonden.

Het trieste is dat Japie de meeuw niet lezen kan, geen lezingen kan volgen en zichzelf niet kan informeren.

Japie is afhankelijk van datgene wat de natuur hem biedt en eigenlijk zou hij dat moeten eten, maar bekend is ook dat dieren het zich laten welgevalen wanneer er voedsel door de mens wordt achtergelaten of bewust aan hen wordt gegeven.

Zien wij een rode draad?

De mens heeft in de loop der jaren allerlei ziekten ontwikkeld door de veranderde voeding en veel andere invloeden. Wat geven wij de dieren te eten?

Onze restanten, dus ook de transvetten, de suikers, de E-nummers, voeding uit de magnetron – want een restantje wordt al snel op het vogelplankje gedumpt – en ga zo maar door.

De mens ontwikkelt onder andere Alzheimer door verkeerde voeding; we hebben juist goede vetten nodig. Wat geven we

de vogels in de producten die speciaal voor hen gemaakt zijn? De vetbollen?

Het advies om frituurvet te verwerken met zaden voor de vogels? Frituurvet is voor ons al uit den boze, laat staan verwerkt vet en dan gegeven aan de vogels! Frituren kunnen wij ongestraft in kokosvet, niet de ontgeurde versie, maar de pure geurende vorm, of in de van oudsher bekende reuzel.

Mogelijk een idee de dieren dit vet ook te geven?

Honden en katten vinden kokosvet ook heerlijk. We hebben het nu even niet over al het dierenvoer



Bewijs geleverd: als de zon in het voorjaar weer kans krijgt en de temperatuur iets stijgt, smelt het kokosvet, maar niet het vet uit de 'reguliere' vetbollen!

dat voor onze huisdieren te koop is, maar over dat wat Japie de meeuw en al zijn soortgenoten voorgeschoteld krijgen.

Japie vloog als een kwieke meeuw langs de zee en over het duingebied. Af en toe bezocht hij de nabijgelegen kustplaatsen, maar de laatste tijd zwalkte hij zonder in de gaten te hebben waar hij vloog, hij was zeggend de weg kwijt.

Deze meeuw viel op, je ziet aan een dier of hij of zij doelbewust een actie uitvoert of beïnvloed is. Het vlieggedrag van Japie veranderde, hij kon verdwaasd om zich heen zitten kijken, hij gedroeg zich niet meer als een fitte meeuw.

Japie viel nog wel steeds op al het voedsel, liever vulling genoemd, dat de mens voor de vogels presenteerde. Brood, restanten van warme maaltijden, koek, van alles wordt er neergegoid op voederplankjes of achteloos in de natuur achtergelaten.

Kijk naar wat scholieren vaak doen. Wat zij kopen in de pauzes – koeken, chips, e.d., de boterhammen van thuis – laten zij slingeren in de vrije natuur. Je weet af en toe niet wat je ziet.

Dieren eten alles op wat voor hun snuit of snavel komt, wat dat betreft hebben wij ervaring genoeg met onze hond. Wanneer je even niet alert bent dan heeft



hij mogelijk wat uit de berm genuttigd, achteloos weggeslingerd door voorbij fietsende schoolkinderen of werkmannen die aan de straten werkzaam zijn en hun restanten in het struikgewas mikken.

De jongens en meisjes bezoeken niet alleen de supermarkt, maar ook de snackbar, met als gevolg dat er ook gefrituurde etenswaar rondslingert voor welk dier dan ook dat voorbij komt. Ook hier weer die verkeerde transvetten!

Als een spiegel voor ons ...

Japie is het slecht gekomen. Japie kreeg duidelijk alzheimer, hem aangedaan door alles wat hij niet had moeten nuttigen. De mens kan, als hij of zij dit wil, echt weten wat voeding met hem of haar doet, maar de dieren is het niet kwalijk te nemen.

Door brood aan de eendjes te voeren, verkeerde vetten als zogenaamd wintervoedsel aan te bieden, groenten, met pesticiden behandeld, naar het hertenkamp te brengen of aan konijntjes te voeren, alles heeft

gevolgen op langere termijn.

Dieren ontwikkelen dezelfde ziekten als de mens. Katten met diabetes, al van gehoord? Ik wel, ik heb het horen benoemen. Maar is dat niet logisch?

Als de mens het krijgt, mogelijk al aangestuurd door het injecteren van de mest en andere verkeerde handelingen, dan is het toch logisch dat de dieren hem volgen?



De dieren houden ons een spiegel voor, maar willen we in die spiegel kijken? Als we toegeven dat dieren ziekten ontwikkelen door datgene wat wij hen aanbieden, bewust of onbewust, als er van alles weggegooid wordt, dan zullen we ook moeten inzien dat we onszelf hetzelfde aandoen.

Japie heeft tot op heden bewezen dat het op deze manier niet goed gaat.

Afgelopen week zag ik hem nog toen iemand een plastic bakje met vulling op het voederplankje omkeerde. Een plastic bakje kan niet op open vuur hebben gestaan, dus kwam dit uit de magnetron. Japie dook op de inhoud af zodra hij op het voederplankje kon landen.

Arme Japie en vele soortgenoten, jullie worden vergiftigd en niet eens met opzet, maar uit onwetendheid!

Je weet niet welke resultaten voortkomen uit je acties; maar als je geen actie neemt zal er in ieder geval geen resultaat zijn.

— Mahatma Gandhi



De zoektocht naar goedkeuring van vrienden, collega's en familieleden is een fulltime baan, zonder vakanties.

— Byron Katie



Hoofdstuk 2

Zelf gezond vogelvoer maken

Opapie de meeuw stond centraal voor de vogels in het algemeen, maar zo kunnen we er ook voor zorgen dat Pimmetje de koolmees en al zijn gevleugelde vrienden die van oudsher in onze tuinen voorkomen, gezond voedsel krijgen aangeboden.

Het is ongelooflijk leuk om, als het heel koud is en de vogels best wat extra voer van de mens aangereikt mogen krijgen, te zien hoe deze dier-tjes op je erf heen en weer



vliegen en om elkaar heen fladderen. Ondertussen vechten die allerliefst ogende roodborstjes ook nog.

Roodborstjes zijn zo vertederend, ze hebben een hoog 'aai-baarheidsgehalte', maar ondertussen doen ze als het tegenzit lelijk naar elkaar en naar andere vogeltjes. De familie mees, of het nu de koolmees, de pimpelmees of een van de andere soorten mezen is, kan er ook wat van als het gaat om 'liefdevol' met elkaar omgaan. Maar wij mensen zien het als gezellig en lief al die vogeltjes en hen voeren is leuk.

Terugdenkend aan mijn jeugdijaren zie ik nog de lange slingers met pinda's in de dop die mijn oma reeg en ophing in de tuin, van struik naar struik, hetgeen een vrolijk schouwspel opleverde.

Vrij dicht bij het raam hing het pindasnoer, zodat je vanuit de kamer bij de warme kachel kon genieten van al die vogeltjes. Graag hielp ik haar met het rijgen van dergelijke slingers. Met een lange stopnaald waar een lange draad aan vast zat, prikte je door de dop van de pinda's heen en net als kralen schoof je de