

Anneke Bleeker

Over de auteur

Anneke Bleeker werd in het najaar van 2008 ongerust over het HPV-vaccin dat meisjes vanaf 12 jaar – zo werd dat in de media althans gebracht – zou beschermen tegen baarmoederhalskanker. Die boodschap werd zo breed verspreid dat Anneke argwaan kreeg.

Anneke verdiepte zich in de informatie rond de vaccinatiecampagne, las boeken en sprak met anderen over haar ongerustheid. Die werd zodanig gevoed dat zij in februari 2009 een waarschuwingsactie op touw zette, met als doel om bewustwording rond dit onderwerp aan te wakkeren. De campagneboodschap luidde: 'Denk na, bezint eer je begint, verdiep je eerst en beslis dan!'

De actie leidde tot een niet meer te stuiten golf aan reacties. Anneke ontdekte dat er met haar vele duizenden andere moeders verontrust waren.

Uit de campagne is de website www.verontrustemoeders.nl ontstaan, die is uitgegroeid tot een bibliotheek vol informatie over vaccinaties (vanaf baby tot volwassene), voeding, E-nummers, fluor, aspartaam, e.d.

Daarnaast kwam het boek 'Wat je niet verteld wordt over vaccinaties, informatie die de overheid is vergeten', uit bij Succesboeken.nl

Anneke heeft sinds 2009 vele lezingen gegeven, in Nederland én in België. Ze verscheen vele malen op radio en tv en in andere media. Anneke groeide uit tot expert op het gebied van vaccinaties.

**Nooit geweten dat je
zevenblad
kan eten**

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



Nooit geweten dat je zevenblad kan eten

Wetenswaardigheden over bloemen en planten
uit je directe omgeving

Copyright © 2011 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 © 2011 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872381

Nur: 440

Trefwoord: eten, gezondheid

Teksten en foto's: Anneke Bleeker

Portretfoto achterzijde omslag: Ernest Selleger

Redactie: Titus van den Hurk

1e druk: oktober 2011

2de druk: juli 2013

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	Kun je dit ook eten? 1
	Voeding is veelal vulling 3
	Waar een wil is, is een weg 7
	Kun je dit ook eten? 7
Hoofdstuk 1	De energiekraft van pure voeding 9
	Eten uit de natuur: biologisch eten in de overtreffende trap 12
Hoofdstuk 2	Je eigen eetbare planten 21
Hoofdstuk 3	Brandnetel 27
Hoofdstuk 4	Vogelmuur 33
Hoofdstuk 5	Zevenblad 35
Hoofdstuk 6	Madeliefje 39
Hoofdstuk 7	Vrouwenmantel 43
Hoofdstuk 8	Bernagie 47
Hoofdstuk 9	Spiesmelde 51
Hoofdstuk 10	Zonnebloem 55
Hoofdstuk 11	Cichorei 59
Hoofdstuk 12	Lijsterbes 61
Hoofdstuk 13	Bergthee 67
Dankjewel	71
Bronvermelding	72
Aanbevolen boeken	73

Veel van de in dit boek besproken planten zijn al in de lente aanwezig en groeien en bloeien door tot in de herfst. Toch hebben we enigszins geprobeerd een chronologische volgorde aan te brengen.

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

Anneke Bleeker



Vandaag

**Zoals een kind
je huppelend
tegemoet komt**

**zoals je blij wordt
van een onverwacht boeket
een brief met
zoveel lieve woorden**

**dat je beseft:
vandaag word ik
zomaar in de zon gezet!**

Ina Sipkes de Smit
Uit: Blijdschap voor jou

Inleiding

Kun je dit ook eten?

W e zijn het zo gewend: sla, andijvie, worteltjes en vele andere groentesoorten zijn te koop bij de gespecialiseerde groentewinkels, in supermarkten, op weekmarkten, bij de kwekers aan huis, langs de weg. Kortom, op eindeloos veel verkooppunten.

Je koopt en wast een krop andijvie, snijdt deze fijn en vervolgens kook je de andijvie of je verwerkt deze rauw en ten slotte eet je hem op.

Hetzelfde doe je met bietjes, kolen, uien, etc. Er is zo veel te noemen waar niemand raar van op kijkt. Maar hoe zit dat met zonnebloemen? Goudsbloemen? Viooltjes? Zevenblad? Of wat te denken van speenkruidblad?

Er zijn zoveel soorten planten en bloemen uit bos, berm, weide, eigen tuin of van langs de waterkant, die we ook kunnen eten.

Dit idee roept minstens een glimlach op, of men schiet echt in de lach: 'Je denkt toch niet dat ik dat onkruid ga eten?' Maar wat is onkruid?

We zijn geneigd alles in vakjes te plaatsen: dat is groente, dat is onkruid, dat eet je wel, dat eet je niet.

Maar wie bepaalt dit?

Wie het boek Anastasia* heeft gelezen en de inhoud heeft begrepen, zal beamen dat de grote massa de gevestigde orde volgt en maar klakkeloos accepteert wat ons wordt voorgeschoteld.



*uitgegeven door Schildpad Boeken, Bolsward, 2009, ISBN 9789077463123

Letterlijk wordt voorgeschoteld! Supermarkten zijn algemeen geaccepteerd. Je kunt er van alles kopen, van afwasborstel tot sla.

Gemak dient immers de mens. Je loopt je route door de winkel en vult je winkelwagen met wat je nodig hebt én met van alles wat je op dat moment niet nodig hebt. Zo krachtig zijn de lokkertjes in deze grootwinkelbedrijven. Om maar te zwijgen van de invloed die reclame heeft op je koopgedrag.

Het gegeven dat je alles in één winkel kunt kopen, is voor heel veel gezinnen bijzonder praktisch. Beide ouders werken, kinderen worden geparkeerd bij de oppas, een crèche of een vorm van naschoolse opvang. Boodschappen doen is een 'heilig moeten' en daar wil je niet al te veel tijd aan besteden. Het moet snel en slim, en dat stralen ook de maaltijden uit die je kunt kopen.

Weer dat 'gemak dient de mens' gedoe: thuis snel een maaltijd bereiden. Kant en klaar soms, opgewarmd in oven of, in het slechtste geval, magnetron.

Reclame, de presentatie van producten in winkels, onze onwetendheid over wat E nummers met ons doen (hierover is overigens een bijzonder informatief boekje verschenen*) beïnvloeden onze keuzes. Maar leggen we de verantwoordelijkheid voor 'onze gezondheid' bij een ander in plaats van bij onszelf? Wordt iemand geconfronteerd met klachten, kwalen of ernstige ziekten, dan heeft het noodlot toegeslagen. Het hoort erbij, het is de leeftijd; 'ouderdom komt immers met gebreken!'

Maar wat is oud? Wie wil er 120 worden?

Wij mensen kunnen veel ouder worden dan het huidige gemiddelde. Maar we laten ons leven, van wieg tot graf.

Want, hoe gezond is de babyvoeding? En welke invloeden van buiten het gezin bepalen wat een opgroeiend kind als voeding krijgt. Op de basisschool wordt schoolmelk aangeboden. Soms zit daar een kleurtje en een zoetje in (bijvoorbeeld een fruitsmaak) om het melk drinken aantrekkelijk te maken. Vaak bestaat het zoetje



*uitgegeven door Bouillon Culinaire Journalistiek, de Bilt, 2007, ISBN 9789077788288

uit aspartaam en het kleurtje uit een ander E nummer. Wie weet echter wat aspartaam met ons doet? Dat het een onnatuurlijk zoetmiddel is dat onze gezondheid negatief beïnvloedt. Scholen denken goed te doen, maar zijn onvoldoende geïnformeerd.

De waslijst van negatieve invloeden op onze gezondheid is akelig lang. Neem de vaccins, neem de pilletjes die afwijkend gedrag moeten onderdrukken, neem de straling waarmee onze leefomgeving gevuld is.

Voeding is veelal vulling

Stel je voor dat je zand in de tank van je auto doet in plaats van brandstof. Het zal je niet verbazen dat je de straat niet uitkomt. Iedereen zal je bij zo'n actie voor gek verklaren.

Maar hoe zit het dan met ons lichaam?

Neem de 'smeersels' voor op brood, die je als boter of margarine aangeboden worden. Die zijn bij wijze van spreken slechts één molecuul verwijderd van plastic. Goede vetten zijn biologisch-dynamische roomboter, de goede, onbewerkte kokosvetten en zuivere olijfolie, koud geperst.

Van de E nummers in duizenden producten, komt elke maaltijd weer een beetje in je lichaam. Vaak stapelen deze stoffen zich daar sneller op dan dat ze afgevoerd kunnen worden.

Zo kunnen we een enorme lijst van negatieve stoffen benoemen. De auto met zand? Logisch dat deze niet meer rijden wil!

Je lichaam? Ja zeg, ouderdom komt met gebreken! Dat blijft toch de algemene reactie!

Heeft voeding hier invloed op?

'Welnee,' zeggen velen, 'hoe kom je daarbij? Die auto, dat is logisch ... zand, wie verzint het, dat is geen brandstof. We weten het wel voor onze apparatuur. In een frituurpan gooien we geen water, in een stoomstrijkijzer gaat geen frisdrank. Daar zijn we zuinig op, daar denken we bij na.

Maar ons lichaam? Denken we daar over na?

Wie hier anders tegenover staat, veranderde inzichten krijgt zal meer open staan voor de versproducten. Groenten en fruit zijn dan al snel producten die in beeld komen.

Maar zijn deze compleet?

De aarde heeft ons zoveel te bieden! De natuur is compleet. En daarom komen we weer bij Anastasia.

De Russische zakenman Vladimir Megre beschrijft op een gemakkelijk leesbare wijze zijn ontmoeting met Anastasia. Een vrouw die – zonder huis – in volstrekte harmonie met haar omgeving in de taiga woont, nooit naar school is geweest en bijzonder goed op de hoogte is van alle gebeurtenissen wereldwijd.

Niemand hoeft haar iets te vertellen over de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen.

Zij leeft haar leven, zij eet uit de natuur, zij begrijpt meer dan je zou verwachten als je dit beeld voor je ziet.

Anastasia ... wie het boek heeft gelezen en het *echt* begrijpt weet ook dat vaccins misdadig zijn; dat toegevoegde verkeerde stoffen in onze voeding ons meer schaden dan goed doen; dat we ons te veel, veel te veel, laten beïnvloeden door onze burens, mogelijke vrienden en familie.

‘Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg,’ is ook zo’n uitspraak.

Wat is gewoon? Wat is gek?

Wie open staat voor andere mogelijkheden wordt al snel als dwaas afgeschilderd, als buitenbeentje, als ‘niet van deze wereld!’

De kennis van onze voorouders wordt niet meer op grote schaal doorgegeven, zodat we, als we niet ingrijpen, ernstig vervlakken. Kennis over en van de natuur: men keek vroeger naar de wolken, naar de lucht in het algemeen, naar het gedrag van dieren, hoe planten zich gedroegen. Wanneer de bloemkopjes van bepaalde soorten gingen hangen, was dat een voorbode van een weersomslag. Nu kunnen we niet zonder buienradar of moet een van de vele weerberichten uitsluitel geven.

Vroeger at men uit de natuur, men gebruikte kruiden en planten als geneesmiddelen. Tot de farmacie op grote schaal zijn intrede deed en de moerasspirea werd nagebootst met een chemisch aspirientje.



Chemische producten zijn te patenteren, daar is geld aan te verdienen. Net als aan de kant en klaar maaltijden in de supermarkten.

Over al deze onderwerpen kunnen we wel een boek op zich vullen.

Dat is nu niet de bedoeling, maar als contrast mag het wel even neergezet worden tegenover dat wat allemaal vrij om ons heen groeit.

Het is ongelooflijk hoeveel goede planten, bloemen en kruiden er heel dicht om ons heen groeien.

Duizendblad, heel fijn gesneden, gebruik je in een gebakken ei, zevenblad kan worden gekookt als spinazie of rauw gebruikt in salades. In het vroege voorjaar, of zelfs nog in de winter, haalt je lichaam heel veel vitamine C uit het blad van speenkruid.

We vinden het heel normaal om groente uit de winkel - dit zijn ook planten - te snijden, te koken of rauw te verwerken. Maar ook zonnebloemknoppen (voordat ze bloeien) kun je koken en opdie-
nen met een boterjus waaraan munt, zout, peper en citroensap is toegevoegd. Bij artisjokken vinden veel mensen dit normaal, waarom dan niet bij zonnebloemknoppen?

Het is precies hetzelfde. We zijn het alleen niet gewend. En ‘iets niet gewend zijn’ wil niet zeggen



dat het dan raar, apart of niet goed is. Je horizon verbreden kan geen kwaad; deze kennis delen met anderen kan nog veel minder kwaad!

Veel mensen slikken voedingssupplementen omdat zij dan het idee hebben tenminste iets goeds te doen en eventueel in het lichaam ontstane tekorten op deze manier aan te vullen.

Het goede nieuws is dat er goede supplementen zijn, het slechte nieuws is dat 95% van alle supplementen zo weer afgevoerd kan worden. Door deze te slikken bestaat de mogelijkheid dat je jezelf juist vergiftigt.

Hoe kom je daar achter?

Lees het boek *Supplementen onder de loep**.

Lees, verdiep je en oordeel daarna.

Maar weet ook dat veel planten uit de natuur vitamine C, caroteen, kiezelzuur, ijzer en vele andere goede bouwstoffen bevatten.

Weet ook dat planten in de vrije natuur, geplukt op de juiste plaatsen (niet in de buurt van drukke wegen en niet blootgesteld aan andere zaken die de plantengroei nadelig kunnen beïnvloeden), maar op zorgvuldig gekozen plekken, hebben kunnen groeien zoals zij dat wensten!

Met andere woorden: zij bevatten van origine veel waardevolle stoffen uit de grond waarin zij staan en vanuit de vrijheid waarin zij konden groeien. Deze planten zijn niet gemanipuleerd met kunstmest (wat negatieve gevolgen heeft), ze zijn niet beïnvloed door het injecteren van mest en ze hebben geen pesticiden over zich heen gehad.

Maar dan hebben we het uiteraard wel over planten die niet naast zulke landerijen staan. Houd er wel rekening mee dat de wind ook veel ellende verspreidt, dus overtuig jezelf ervan dat je niets gaat oogsten naast, of in de buurt van deze negatief beïnvloede plaatsen.



*uitgegeven door Ankh-Hermes, Utrecht, 2010, ISBN 9789020203769

Waar een wil is, is een weg

Wie zich meer verdiept in alles wat in onze voeding zit en wat we als preventieve middelen (zoals vaccins en medicijnen) krijgen aangeboden, zal meer kennis vergaren en daar naar gaan handelen.

Zo kunnen we allemaal een beetje een 'Anastasia' zijn.

Het verhaal over 'Anastasia' is verdeeld over meerdere boeken, maar het eerste deel zet meteen al aan tot nadenken én handelen, voor wie de essentie begrijpt.

De auto met zand in de tank stopte er mee!

Hoe zit het met ons lichaam, dat door velen volgestopt wordt met vulling in plaats van gezonde voeding?

Is de slogan dat ouderdom met gebreken komt dan *nog steeds* een terechte gedachte?

Wie meer wil weten over aspartaam, E nummers, vaccins, straling, de magnetron en andere verkeerde invloeden, kan veel informatie vinden op www.verontrustemoeders.nl. Deze site besteedt veel aandacht aan dit soort onderwerpen.

Via www.gezondverstandavonden.nl kun je, vaak in de buurt van je woonplaats, elke maand een lezing volgen. De kans is groot dat de eerder genoemde onderwerpen tijdens deze avonden, op welke wijze dan ook (via artsen, kwekers, schrijvers of andere sprekers) aan bod komen.

Er is heel veel kennis bij de sprekers aanwezig, kennis die ook jij kunt vergaren.

Kun je dit ook eten?

Deze vraag slaat op veel planten en bloemen in onze omgeving. Met dit boek lichten we een tipje van de sluier op.

Dit boek is bedoeld om je nieuwsgierigheid te wekken, om je blik te verruimen, om te snuffelen, om terug te gaan naar onze basis, de natuur, om ... zoveel!

Zevenblad, kun je dat ook eten?

Ja, zevenblad kun je eten!

Eet smakelijk, verbaas je mogelijk, verspreid deze informatie. Lees meer over supplementen, over E nummers, het verhaal van Anastasia; dan is dit boek helemaal een bevestiging voor je!

Veel plezier bij het naar buiten gaan, de vrije natuur in, bij het aanpassen van je tuin om bepaalde plantensoorten toe te laten, bij het uitbreiden van je kookkunsten! Verberg je verwondering vooral niet!!

En neem een lijsterbeslikeurtje op je gezondheid.

Proost!



**Sommige mensen willen dat er iets gebeurt,
sommigen hopen dat er iets gebeurt,
anderen zorgen dát er iets gebeurt.**

— Michael Jordan

Hoofdstuk 1

De energiekracht van pure voeding

Heb je ook wel eens het gevoel na een maaltijd volledig in te storten? Dat je geen energie meer lijkt te hebben, voor welke activiteit dan ook? En dat dan met name in de winter na bijvoorbeeld een stampot boerenkool met rookworst?

De maaltijden zijn in de wintermaanden bij de gemiddelde Nederlander wat zwaarder, omdat we een aardappeletend volkje zijn en een stampot dan al snel op het menu staat; variatie genoeg tenslotte.



Van de hutspot, via de zuurkool naar de boerenkool. Je hebt, voor je het weet, verdeeld over één of twee weken, al weer drie dagen ingevuld. Voor de echte liefhebbers zijn er meer mogelijkheden te bedenken.

Maar dit gevoel kan ook heel goed optreden na het nuttigen van allerlei andere soorten groenten, aangevuld met vlees of vis.

Moe na een maaltijd? Net of deze energie uit je trekt? Velen zullen nu ongetwijfeld, bewust of niet, instemmend 'ja' knikken.

Voeding moet energie geven, moet ons voeden, niet alleen vullen en benadelen. Dit verschijnsel is heel verklaarbaar als we weten hoe dit ontstaat, maar dat is met alles zo.

Mijn oma zei vroeger: 'Als je alles van tevoren weet, kun je voor een dubbeltje de wereld rond.'

Heel onwaarschijnlijk natuurlijk, maar het is wel zo, dat weten wat je te wachten staat, maakt dat je in veel gevallen anders handelt. En het spannende van 'niet alles weten' is de verrassing die je dan wacht.

Bij voeding echter is het wenselijk dat iedereen van de hoed en

de rand weet. Want als je weet hoe het komt dat voeding energie onttrekt, kun je daarop anticiperen en maatregelen nemen, mogelijk je gewoonten aanpassen.

Het draait allemaal om de Boviswaarde! De levensenergie van alle levende wezens: mensen, planten, bomen, struiken, alles wat leeft. En die energie kan gemeten worden. Gezonde levende wezens hebben een hogere waarde dan zieke of zwakke levende wezens.

Een zieke plant heeft een lagere Boviswaarde dan een gezonde plant. Die lagere waarde kan veroorzaakt zijn door ingrijpen van de mens: de bodem die onvoldoende voedingsstoffen bevat, het toedienen van kunstmest ... Zodra iets uit balans is, is de Boviswaarde van de beplanting lager dan wanneer alle factoren optimaal zijn.

Bij een waarde van 6500 ligt de grens tussen gezond en ongezond. Alles onder de 6500 Boviswaarde, onttrekt energie aan ons om, als het ware, die balans te zoeken; het heeft zelf energie nodig.

Even een zwart-wit voorbeeld: een krop sla. Wanneer de Boviswaarde van die sla hoger is dan 6500 geeft deze ons energie, dan hebben we profijt van die krop sla. Is de Boviswaarde lager, dan neemt de sla energie van ons en missen we dat profijt wat sla ons kan bieden.

De groenten die we in de supermarkten aantreffen, zijn veelal met 'kunst en vliegwerk' tot stand gekomen. Kunstmest als zogenaamde voeding, lang onderweg - denk aan transport en opslag. De Boviswaarde kan dan rond de 3000 à 4000 liggen, of mogelijk nog lager. Het verschil tot 6500 moet worden aangevuld. Die energie wordt aan ons onttrokken.

Gaan we voor biologische groente, die dan ook werkelijk dat stempel verdient, dan kan de waarde zomaar 7000 à 8000 zijn. In dat geval 'schenkt de groente ons energie'. We worden positief gevoed en niet 'leeggezogen'.

Alles wat boven de 6500 Boviswaarde is geeft energie, heelt.

Daarom zijn goede producten zo belangrijk: om ons positief te voeden, om ons op peil te houden, kracht te geven, mogelijk te helen ten tijde van ziekte. Alle producten die boven de 10.000 komen geven ons een extra boost.

Als we boerenkool in de winter 'kant en klaar' gesneden kopen, aangeleverd in plastic zakken, deze eten met een worst die de nodige negatieve E nummers bevat, dan is het verklaarbaar dat we moe zijn na een maaltijd en niet gemakkelijk meer op gang komen voor een activiteit.

Gesneden boerenkool heeft al veel energie verloren, dan is deze nog verpakt in een plastic zak en is deze mogelijk al enkele dagen 'onderweg' voordat het in jouw pan verdwijnt. Deze maaltijd zit beslist ver onder de 6500 Boviswaarde en onttrekt dus energie in plaats van ons te voeden.

Bedenk daar, als klap op de vuurpijl, de magnetron nog bij die in veel huishoudens gebruikt wordt, met name voor de 'na-eters'.

Bord met stampot en worst: húp in de magnetron. Weet je zeker dat de maaltijd helemaal dood is. Dan is 'het spul op het bord' vulling geworden, met een veranderde moleculaire structuur! Vulling die positieve energie onttrekt aan ons lichaam. Deze 'maaltijden' zorgen voor de negatieve reactie in de avonduren.

Biologisch is lang niet altijd zo biologisch als het zou moeten zijn. Met andere woorden: deze vorm is niet heilig! Ook bij biologisch is het oppassen geblazen. Maar we mogen er niettemin van uitgaan dat het gemiddelde biologische product al beter is dan het gangbare aanbod in de supermarkten.

Neem sinaasappels: prachtig oranje; ze stralen je tegemoet. Als we nu weten dat sinaasappels in de laatste uren aan de boom, in het zonnetje, de vitamine C ontwikkelen, rijp geplukt uiteraard, dan is het te begrijpen dat de sinaasappels in de supermarkten bij ons weinig of niets waard zijn.

De nodige vitamines zijn niet ontwikkeld. En hoe lang het fruit

onderweg is geweest, is voor de consument ook een grote vraag. Wie denkt voldoende vitamines tot zich te nemen door het eten van sinaasappels komt hevig bedrogen uit!

Eten uit de natuur: biologisch eten in de overtreffende trap!

Een persoonlijke ervaring die ik graag met iedereen deel, is de volgende: brandnetelstampot. Precies, net als stampot rauwe andijvie of raapsteeltjes. Heerlijk, als je ze maakt met biologische ingrediënten. Een traktatie. Daar schep ik graag een tweede portie van op!

Nu dus van brandnetels. Prachtige toppen, geplukt op plaatsen waar geen verkeer langs komt, ver van weilanden waar mest wordt geïnjecteerd, of van landerijen waar de gifspuit overheen is gegaan. Mooie brandnetels, met een mix van jonge scheuten en wat oudere stengels met zo'n vier tot zes blaadjes. Even wassen en koken - dus niet rauw laten - en dan verwerken in een stampot op de vertrouwde manier.

Heel bijzonder was het om te ervaren dat we beiden na één portie *echt* genoeg hadden. Het gerecht viel zeker niet tegen, dat was dus niet de reden dat het genoeg was.

Toen schoot mij de Boviswaarde te binnen.

Dit zou dus het geval kunnen zijn! Inderdaad zijn brandnetels tot ontwikkeling gekomen zonder ingrijpen van de mens; heel natuurlijk en biologisch. We hadden ook zeer goed opgelet waar we dit gewas plukten.

Dit was de eerste ervaring.

Daarna, een paar weken later, hebben we brandnetelsoep gemaakt. Bij het plukken gebruikten we een bakje waarin perziken aangeleverd worden. We 'oogstten' een bakje vol brandnetels, wel aangeduwd.

Een uitje gefruït, kruiden erbij (ook in de vrije natuur geplukt) brandneteltoppen (eerst gewassen) erbij en met een pollepel

geroerd tot zij waren geslonken (wat overigens super snel gaat, net als bij spinazie). Je houdt voor je gevoel geen grote hoeveelheid over. Water toegevoegd en even laten koken.

Daarna heb ik havervlokken uit de natuurwinkel fijngemalen in



een ouderwetse koffiemolen en het meel toegevoegd als een soort bindmiddel. Tot slot heb ik crème fraîche door de soep geroerd, en het geheel in de blender gedaan. Het eindresultaat was een egale mooie soep.

Een beetje karig zag de soep er wel uit; niet

gevuld. Dus bakten we een spelt-pompoenbroodje in de oven. Dat mocht best, was onze gedachte.

Nu, dat broodje was absoluut te veel van het goede. De soep vulde goed. En dat verwacht je niet als je ziet wat er in gaat en hoe de brandnetels slinken.

We hebben nogmaals de proef op de som genomen, opnieuw met prachtige brandnetels en volgens dezelfde bereidingswijze, alleen in plaats van crème fraîche ditmaal kokosmelk verwerkt.

Toch een broodje erbij? Vooruit, een dun sneetje speltbrood voor het idee. Weer dezelfde ervaring.

Het was ons helemaal duidelijk: de Boviswaarde van groente en kruiden uit de natuur is vele malen hoger dan van groente die het stempel 'biologisch' heeft gekregen. Eten uit de natuur is biologisch eten in de overtreffende trap!

Weer een paar dagen later had ik mijn vriendin aan de telefoon...

Ze had het recept van de brandnetelsoep uitgeprobeerd, mét een broodje erbij. Precies dezelfde ervaring: meer dan genoeg gegeten.

Toen ik haar vervolgens over onze ervaringen vertelde en over de Boviswaarde, was het ook voor haar zo klaar als een klontje.

De natuur heeft ons veel, heel veel te bieden. Alles wat dichtbij je groeit en wat wij als 'onkruid' bestempelen, zou een ieder eens beter 'moeten' bestuderen.

Wat wil het zeggen dat er bij de ene persoon meer brandnetels groeien en bij de ander meer madeliefjes? Of zevenblad, weegbree, grote klissen (ook wel klitten genoemd)?

Besef dat groentewinkels door mensen ingesteld zijn om handel te drijven. En dat kunstmest voortkomt uit de oorlogsindustrie en letterlijk oorlog veroorzaakt in de grond. Er ontstaan door het gebruik van kunstmest grote tekorten. Daar hebben we het weer: de Boviswaarde van de gewassen die door deze 'techniek' gevoed worden, is veel en veel te laag. Een krop sla die op deze wijze geteeld wordt voedt ons niet, maar onttrekt energie aan ons.

Mest injecteren verziekt de bodem en dient alleen economische belangen. Besef dat als we potaarde gebruiken (de gewone aarde, die overal zonder biologisch keurmerk te koop is) deze is gemaakt van ons gft-afval.

Bedenk maar eens wat je allemaal in die groene bak gooit! Plantenafval met ziekten erin, plus kunstmest en pesticiden. Kortom, het is één bron van ellende. Via de potgrond komt het allemaal weer bij ons terug. Die grond is, gemeten naar Boviswaarde, waardeeloos en waardeloze grond geeft direct een waardeloze start, met alle gevolgen van dien!

De brandnetel die spontaan kon groeien en niet negatief is beïnvloed, is vele malen krachtiger. Dus stampot of soep van deze brandnetels geeft een enorme boost!

Pastinaak wordt als een vergeten groente gepresenteerd, maar de bermen staan er vol mee. Moeten we nu pastinaak in de bermen oogsten? Nee, er zijn genoeg betere plekken, maar hoezo een vergeten groente?

De vrije natuur overlaadt ons met pastinaak, wilde peen, klitten en honderden andere soorten. Gezondheid kan zomaar op je stoep, om de hoek of heel dicht bij je woonomgeving groeien.

De Boviswaarde is van belang. Maar als kanttekening het volgende: de waarden blijven niet hoog na het oogsten. Wie goede groente, kruiden of andere gewassen heeft geoogst, doet er verstandig aan deze snel te verwerken.

Laat je dergelijke producten even in de zon liggen, dan gaat de waarde al achteruit. Laat je ze vervolgens enkele dagen in de koelkast liggen, dan kan het zomaar gebeuren dat de energiewaarden zodanig zijn gedaald, dat de gewassen vergelijkbaar zijn met supermarktgroenten.

Pluk je in de vrije natuur, neem dan een emmertje water mee of zorg ervoor dat je oogst op een goede manier in een mand ligt, niet te lang 'onderweg' is, of droog ligt, waardoor het slap wordt.

Dit wetende, is het ook duidelijk dat we kwalitatief goede gewassen dienen te gebruiken. Geen aangetaste bladeren want deze verlagen het totaalbeeld voor onze gezondheid.

Gebruik een plant niet als deze ziek is, of als de bladeren zijn aangetast. Oogst alleen krachtige, gezonde gewassen.

Jonge bladeren van veel gewassen zijn geschikt om rauw te eten. Wie voor rauwe voeding gaat, zal dit graag toepassen. Om optimaal te profiteren van je groentegerechten is het verstandig zeker de oudere bladeren even te koken.

De vezels breken dan, waardoor we de mineralen makkelijker opnemen. Anders heb je grote kans dat je denkt zeer gezond te eten maar je lichaam bijna geen goede stoffen opneemt.

Koken is niet verkeerd, maar de vraag is ook hier weer: hoe doe je dat? Op open vuur, dus op gas koken, is in onze moderne huishoudens het beste.

Elektrische kookplaten geven een andere energie aan de voeding; denk ook aan straling. Al die moderne snuffjes zijn stiekem

geïntegreerd maar of het gezond is, daar denken we niet zo bij na.

Dit soort onderwerpen is allemaal uit te diepen, na te vragen, maar kijk dan ook weer bij wie je de vraag neerlegt. Stel je bij de eerste de beste keukenverkoper deze vraag, dan krijg je een ander antwoord dan wanneer je deze vraag bij onafhankelijke personen met kennis neerlegt.

Wiens brood men eet, diens woord men spreekt!

Bomen hebben een Boviswaarde van 7000 tot 10.000. Dat is de reden dat we opgeladen raken van wandelen in een bos, mits het bos gezond is. Zieke bomen, in een ziekelijke omgeving, werken weer negatief. Je kunt het voelen, wanneer een omgeving niet zuiver is. Dat gevoel is wezenlijk anders dan wanneer je in een gezond stuk natuur loopt.

Dit wetende, is het van nog groter belang dat wij ons er met elkaar bewust van worden wat we de aarde wereldwijd aandoen.

Maak een wandeling door een gezond bos, eet daarna een maaltijd van vers geoogste planten en je hebt een flinke energieboost te pakken!

Tot slot nog een opmerking die je zeker niet moet negeren. Wie doorlopend groente en andere voedingsmiddelen, mogelijk alleen vullingsmiddelen, heeft gegeten, dan de knop letterlijk om zet en bewust kiest voor puur natuur, doet er heel, maar dan ook heel verstandig aan dit op te bouwen.

Ga er niet meteen 100% voor, maar voer dit met beleid op. Want wanneer je enthousiast denkt morgen een brandnetelsoep te maken, een salade van diverse eetbare plantensoorten, mogelijk gedecoreerd met eetbare bloemen, zoals goudsbloem, viooltjes, Oost-Indische kers, de daglelie zonder stampers en meeldraden, kom je overmorgen van de koude kermis thuis. De kans is namelijk bijna 100% zeker dat je lichaam deze overdaad aan goede energie eerst moet verwerken, het herkent het niet als 'standaard' En ten

tweede zijn veel planten, zeker de brandnetel, ontgiftend. Mocht je last krijgen van mogelijk niet prettige reacties, alle symptomen van



ontgiften zijn mogelijk, dan krijgt 'de brandnetel' de schuld. Maar het echte verhaal is, dat je lichaam niet meer gewend is om dergelijke pure gezonde echte voeding te verwerken. Zo is het al met ons gesteld. Dat we de

goede energie moeten opbouwen om daar weer aan te wennen. En dat we elkaar moeten waarschuwen voor alle mogelijke reacties.

Ben je eenmaal door dit proces heen dan wil je niet anders meer.

Combineer deze natuurlijke gewassen met de goede vetten, kwalitatief goede olijfolie (koud gebruiken), of biologisch-dynamische roomboter om in te bakken.

De kokosvetten van Aman Prana zijn van prima kwaliteit. Ongetwijfeld zijn er meer goede merken, maar van deze weten wij het zeker. Koop je een ander merk: kijk uit dat er **niet** op het etiket staat dat het **geurloos** is. Geurloos klinkt wel prettig, voor wie de kokoslucht wil omzeilen, maar de vetten hebben daarvoor een behandeling ondergaan. De mens heeft weer ingegrepen, gemanipuleerd. De vetten zijn niet 100% natuurlijk meer.

Vermijd alle kuipjes, flessen en pakjes uit de supermarkten die zogenaamde 'gezonde' smeersels zijn voor op je brood of om in te bakken; zoals al eerder gezegd: zij zijn bij wijze van spreken slechts één molecuul verwijderd van plastic.

Deze producten helpen ons achteruit in plaats van vooruit; onze

energie daalt, de cellen in ons lichaam krijgen de verkeerde informatie aangeleverd en voor je het weet krijg je het advies zes paracetamol per dag te slikken omdat je zoveel lichamelijke klachten hebt!

Water drinken, Keltisch zeezout gebruiken en planten, kruiden en andere gewassen nuttigen die niet zijn bewerkt of gemanipuleerd, maar écht hebben mogen groeien. Goede energetische producten zijn opbouwend, helend en smaken vele malen puurder.

Een laatste noot wat dit betreft: *Je zult de echte smaak ervaren.* Wilde marjolein uit de natuur is sterker van smaak dan de gedroogde uit de supermarkt, die mogelijk al jaren 'onderweg' is naar iemand zijn keukenkastje. Wat is er aan pesticiden gebruikt? Hoe is het kruid verder behandeld na het plukken?

Wilde marjolein, veldsalie, watermunt en vele andere kruiden zijn er voor het plukken, direct in onze omgeving. De etherische oliën in die kruiden zijn zo puur, dat de smaak veel sterker is dan bij wat je gewend was te gebruiken uit potjes en zakjes. Gebruik met mate, je kunt beter toevoegen dan de eetlust bederven.

Wie de rust neemt te kokkerellen met pure producten zal zich lichamelijk en geestelijk verrijken.

Op de website van Aman Prana staat een artikel dat uitlegt waarom een plastic snijplank negatief werkt op onze voeding en een houten plank van het juiste materiaal goed is.

<http://www.noble-house.tk>

Onderin de pagina staat een alfabetische opsomming; klik op snijplanken.



Wilde marjolein uit de natuur is sterker van smaak dan de gedroogde uit de supermarkt.





**Loop alsof je de aarde kust met je voeten.
Dan laat elke stap een bloem bloeien.**

— Thich Nhat Hanh

Hoofdstuk 2

Je eigen eetbare planten

Veel groentesoorten zijn zelf te zaaien, te planten en daarna te oogsten. Veel planten en bloemen die we als sierplant in de tuin hebben staan, kunnen eveneens in de keuken gebruikt worden.



Overtuig je er wel altijd van dat je de goede soort 'te pakken' hebt.

Dit is een opening naar een geweldige combinatie: sierwaarde en eetbaarheid; voor in de vaas en op je bord.

Koolplanten kunnen zeer decoratief zijn in een siertuin en als toegevoegde waarde laat je ze uiteindelijk in de pan verdwijnen. Kool die op de goede manier geteeld wordt, bevat veel vitamine C. Daar staat dit gewas om bekend.

Kruiden, groenten, eetbare bloemen, er is zoveel te combineren. Monocultuur heeft al bewezen niet de juiste manier te zijn om groenten te verbouwen. Monoculturen zijn de enorme akkers met maar één soort groente, bijvoorbeeld een land vol kolen en dan ook nog dezelfde kool. Of een akker wortels, aardappels, het maakt niet uit welke soort. Grote akkers met maar één enkel product belanden snel in moeilijkheden.

Daarom nemen we ziekten waar en schimmels, kortom allerlei afwijkingen. Kunstmatige ingrepen zijn dan noodzakelijk om de oogst te doen slagen, met als eindresultaat een minder goed product.