
Help, er groeit *superfood* in mijn tuin

Drie 'wilde' groenten die oma al kende

Anneke Bleeker



Help, er groeit superfood in mijn tuin

Drie 'wilde' groenten die oma al kende

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

Den Dolder

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872787

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.

Inhoudsopgave

	Over de auteur	4
Inleiding	Krachtige planten met krachtige eigenschappen	5
Hoofdstuk 1	De verdrietige paardenbloem	10
Hoofdstuk 2	Brandnetel	20
Hoofdstuk 3	Paardenbloem	36
Hoofdstuk 4	Zevenblad	46
	Tot slot	58
	Dankjewel	59
	Overzicht van in de recepten gebruikte gewassen	60
	Eerder verschenen	63

Opmerkingen:

- Met betrekking tot de recepten spreekt het vanzelf dat alles wat we oogsten en gebruiken, eerst GRONDIG gewassen wordt!
- Alle gekochte ingrediënten in de recepten zijn van biologische en veelal biologisch-dynamische oorsprong.
- Pluk niet direct langs gebaande paden, zodat je oogst 'doggie-proof' is.

Ik heb de vrijheid genomen u te tutoyeren.

De auteur

Over de auteur

Het eerste boek in deze 'Help ...'-serie: *Help, er zit een pastinaak in mijn soep*, leert je hoe je eenvoudig met biologische en zelf in de natuur geplukte ingrediënten heerlijke soepen kunt maken.

Anneke Bleeker heeft dit tweede boek in de help-serie geschreven om de superfoods uit je directe omgeving onder de aandacht te brengen. Dit tweede boek behandelt op een verrassende wijze brandnetel, paardenbloem en zevenblad. Deze superfoods zijn dicht bij huis te vinden, maar worden soms erg verguisd. Men noemt het onkruid.

Planten die we niet als eerste keuze op ons menu zouden zetten, bevatten toch bijzonder veel waardevolle nutriënten die onze maaltijd aanvullen met belangrijke stoffen voor ons lichaam.

Anneke put uit een bron van kennis die al eeuwenlang beschikbaar is voor ons, maar die in de vergetelheid geraakt is. Door middel van de wijsheden en bereidingstechnieken van onze voorouders laat ze u kennis maken met prachtige recepten en veel achtergrondinformatie. Gebruik deze kennis en geef uw gezondheid een boost.

Anneke is ervan overtuigd dat moderne voedselkeuzen, waaronder fastfood, snelklaar-voedsel, verpakt voedsel, geconserveerd voedsel en foute bereiding chronische ziekten in de hand kunnen werken. Dit boek verdient een plek in de keuken



van iedereen die gezond en verantwoord met voeding om wil gaan.

Boeken schrijven is echter niet de enige passie van Anneke. Daarnaast stopt zij veel tijd in het onder de aandacht brengen van gezond gedachtengoed door middel van lezingen, natuurwandelingen, kennis delen door middel van het concept *Gezond Verstand Avonden (GVA)* en sociale media.

In Nederland zijn rond de vijftientig GVA-locaties, waarbij het uitgangspunt is: het delen van kennis over gezonde zaken zoals voeding, welbevinden, gezondheid, anders naar de bestaande wereld kijken en mogelijkheden om rijker en evenwichtiger in het leven te kunnen staan.

Deze locaties, verspreid over het hele land, maken de kennis toegankelijk voor een ieder in zijn eigen omgeving.

Door samen te werken met anderen kan Anneke veel kennis delen, want ze gunt iedereen een goede gezondheid.

— Hanneke van der Goot-Reitsma

Het enige wat kan groeien, is datgene waar je energie aan geeft.

— Ralph Waldo Emerson, schrijver (1803 - 1882)

Inleiding

Krachtige planten met krachtige eigenschappen

De brandnetel, de paardenbloem en het zevenblad vallen beslist onder de noemer 'krachtige planten'.

Dit is aan alles te zien: hun groei-expansie, overlevingskracht, uitstraling, maar ook aan de grote aantallen die we landelijk kunnen waarnemen.

Overall waar we kijken groeien deze gewassen en de meeste mensen herkennen deze planten. Ook degenen met weinig of geen interesse ten aanzien van bloemen en planten kunnen veelal minstens één van deze drie soorten benoemen.

Daarom dit boek dat je nu in handen hebt.

Juist omdat deze planten zo herkenbaar zijn is de stap niet al te groot om deze soorten als eetbare wilde groenten te (gaan) gebruiken.

We spreken altijd over eetbare wilde

groenten en kruiden, maar de brandnetel, de paardenbloem en het zevenblad kunnen geserveerd worden als volwaardige



groenten, met andere woorden: net zoals bij spinazie of andijvie kun je er flinke porties van serveren.

Bij kruiden zijn we veel voorzigtiger. De smaak kan bij te grote hoeveelheden overheersend zijn, de etherische olie kan te sterk overkomen, kortom: we hebben groenten en kruiden.

Brandnetel, paardenbloem en zevenblad zijn groenten. Daarnaast spreken we nog over eetbare bloemen en die worden ons door deze drie soorten ook geschonken.

Eetbare bloemen zijn er veelal voor 'het oog wil ook wat'. We eten verhoudingsgewijs geen grote aantallen bloemen



maar zij kunnen wel zorgen voor mooie salades, buffetten en dergelijke.

zelf de vraag zou moeten stellen hoelang deze producten al onderweg zijn?

Alles wat super vers is heeft een hoge energiewaarde en alles wat steeds ouder wordt loopt in energie terug.

Zo is de natuur, kijk naar de mens, naar de dieren, maar zo is het ook met planten en met alle producten die uit de natuur afkomstig zijn.

Een plant ziet er in het voorjaar heel anders uit dan in het najaar.

De reden waarom je dit boek in handen hebt is omdat je blijkbaar nieuwsgierig bent naar superfoods van eigen bodem. Gefeliciteerd! Je wilt meer weten over eetbare soorten buiten

het winkelarrangement om.

Deze zijn er ... en veelal nog gratis ook!



Denk eens aan ijsblokjes met een bloempje erin, enkele bloemen op een ijsje, gebakje, gevuld eitje of toastje. Zomaar een paar mogelijkheden; zeker weten dat je vanzelf op meer ideeën komt.

De bloemen van de brandnetel zijn redelijk onopvallend, die van de paardenbloem uitbundig en van het zevenblad fragiel, maar wel heel mooi.

Superfoods

Superfoods zijn 'hot'. Tegenwoordig kom je overal superfoods tegen, tot in de reguliere supermarkten aan toe, want als iets een hype is wil iedereen een graantje meepikken.

Superfoods zijn per definitie niet slecht, maar je kunt je wel afvragen waarom potjes met bessen, poeders, zaden, noten en andere producten, veelal uit verre landen nu juist onze gezondheid een boost moeten geven.

Waarom zouden we afhankelijk moeten zijn van producten die vaak nog rijkelijk aan de prijs zijn ook, die vanuit verre landen worden ingevoerd en waarbij je je-

De brandnetel, de paardenbloem en het zevenblad zijn drie superfoods van Hollandse bodem. Zij zijn het grootste gedeelte van het jaar, elke dag vers, gratis en voor niets te 'scoren'.

Zij schenken ons veel vitamines en mineralen en een gunstige bijkomstigheid is dat zij overal om ons heen groeien.

Loop naar buiten, een paar meter is vaak al genoeg en je zult een paardenbloemstek zien staan.

Vroeger, dan spreken we over honderd jaar geleden, verkocht men de bladeren van de paardenbloem als molsla op de markt en in diverse landen in Europa gebeurt dat nog steeds. Dus hoe bijzonder is het dan om deze planten te oogsten en te gebruiken voor je maaltijd?

Dat is helemaal niet bijzonder. Sterker nog: het is heel aards en gewoon. We zijn het alleen verleerd door alles wat ons via de televisie, radio en andere media wordt opgedrongen. We zijn gehersenspoeld en daardoor massaal overgestapt op de vele gifproducten die men als voeding durft te verkopen.

Wanneer we allemaal meer wilde groenten en kruiden zouden toevoegen aan bekende groentesoorten, de kant-enklaarmaaltijden links laten liggen, pakjes en zakjes vermijden, dan ziet ons land er over een x-aantal jaren weer heel anders uit.

Kijk nu eens naar een willekeurig straatbeeld, je schrikt je regelmatig een hoedje.

Veel, maar dan bedoel ik echt heel veel, mensen kunnen vanwege hun omvang niet meer normaal vooruit komen. Zij bewegen zich met grote moeite voort door het leven, of maken gebruik van een scootmobiel. Soms is dit vanwege een ziekte, wat heel naar is. Veel vaker kan dit echter ook een gevolg zijn van verkeerde voeding, stress, het daardoor ongelukkig zijn, geen voldoening vinden in de vulling

die men tot zich neemt, waardoor men steeds een onbedwingbare drang heeft om nog meer te eten.

Dit is vaak een gevolg van de verkeerde E-nummers, zoals E 621 – mononatriumglutamaat (ve-tsin) en E 951 – aspartaam.

Lees meer over E-nummers in het boekje: *Wat zit er in uw eten? **

Deze stoffen veroorzaken onbalans in ons lichaam; vergeet daarnaast de geraffineerde suikers en het witte gif, oftewel het keukenzout ook niet.

Denk er eens over kokosbloesem als suiker te gebruiken als je al iets wilt zoeten. Dit product kan ook gebruikt worden bij het bakken van cake of taart.

Keltisch zeezout in combinatie met pure gewassen zal ons voeden, helen en blij maken. Als je goed in je vel zit dan ben je ook blij. Dit heeft weer positieve gevolgen voor jezelf en alles en iedereen om je heen.

Jij blij, je partner, je familie en anderen blij.

We kunnen de eenvoudige conclusie trekken dat alles begint bij onze voeding. Veel voedingsproducten in onze 'westerse wereld' zijn gemanipuleerd. Er zijn natuurlijke stoffen uitgehaald en andere (synthetische) toegevoegd. Velen eten deze voeding en – kort door de bocht – daarom is het in deze tijden zo hectisch en crimineel! Je bent wat je eet!

Dit is een doordenkertje!

Laten we samen het tij keren en de brandnetel, de paardenbloem en het zevenblad eren alsof het orchideeën zijn.



* uitgegeven door Bouillon Culinaire Journalistiek, 2007, ISBN 9789077788288

Nee, deze gewassen zijn meer dan orchideeën, zij zijn de oppergewassen om ons heen en schenken ons overvloed.

Niemand hoeft honger te lijden of naar de voedselbank, waar je ook weer de verkeerde vulling krijgt.

Transvetten in plaats van de gezonde vetten zijn dan veelal je deel. Ziekten en vroegtijdig overlijden kunnen een gevolg zijn; er heeft nog nooit iemand vaatvernauwing gekregen door brandnetels, paardenbloemen of zevenblad te eten.

Dit boek heeft niet als doel dat je alleen die gewassen gaat eten, nee, de bedoeling is gebruik te maken van deze toppers, in combinatie met bekende groentesoorten die wel biologisch of zelf geteeld zijn, zonder pesticiden en kunstmest.

Wanneer je met deze drie planten goed uit de voeten kunt, zijn er nog veel meer soorten te ontdekken en te integreren in je maaltijden.

Jong geleerd is oud gedaan

Kinderen jong bij de hand nemen en samen deze heerlijke planten plukken is

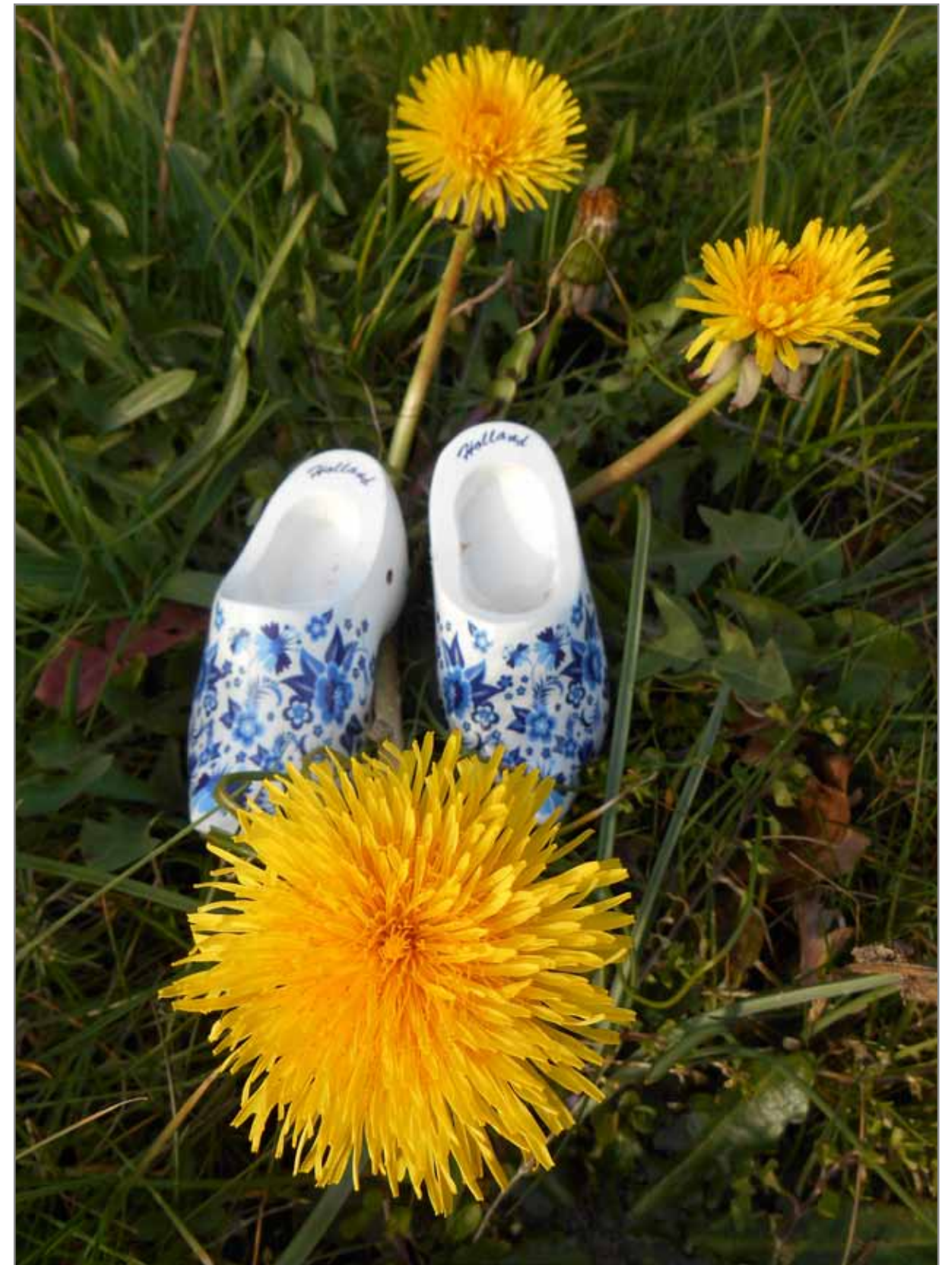
goed voor hun interesse en zij gaan dit dan weer als normaal ervaren.

Verhaaltjes voorlezen is ook iets wat we aan kinderen doen. Nadat ik het verhaal had geschreven over 'De verdrietige paardenbloem' kreeg ik zo veel positieve reacties, vragen om meer verhalen voor kinderen, of ik een boekje wilde schrijven met dit soort beeldende verhalen, dat ik bij het samenstellen van dit boek besloot het verhaal hierin op te nemen.

Zo heeft dit boek diverse functies, namelijk: meer bekendheid te geven aan de drie superfoods, recepten met deze gewassen te verspreiden en om je tot nog meer fantasie aan te zetten, want er valt nog veel meer te bedenken dan in dit boek staat. Je kunt dit ook bereiken door het verhaal over de verdrietige paardenbloem met kinderen te delen.

De jeugd heeft de toekomst!

Veel plezier met de brandnetel, de paardenbloem en het zevenblad: Hollands Glorie bij uitstek!



Iedereen is onwetend, alleen op verschillende gebieden.

— Will Rogers

Hoofdstuk 1

De verdrietige paardenbloem

Paardenbloem

In de groene weide
sta je daar heel fier
met je mooie gele kleur
de kleur van veel plezier

In de groene weide
staat een paardenbloem in bloei
mooie gele blaadjes
stoeiend met de wind

Zodra je bent uitgebloeid
speel je verder met de wind
je krijgt een pluizig bolletje
geplukt straks door een kind

Eén grote ademteug
en vrolijk vlieg je in het rond
je vliegt zacht het weiland over
zoals je zelf ook ooit ontstond

— Miriam
01-11-2004

(Gevonden op internet)

Er was eens ... Zo beginnen sprookjes meestal ... maar dit verhaal is geen sprookje.

Toch ... was er eens een paardenbloem, een van de velen die al op de aarde mochten groeien, bloeien, verdwijnen en weer opkomen.

Deze paardenbloem stond in een berm langs de Dorpsstraat in een lieflijk plaatsje waar de tijd stil leek te staan.

Een dorpje met mensen die elke dag hun 'ding' deden. Een dorpje met een kerk in het centrum, de school ernaast en een paar winkels, zoals die van de bakker, de slager, de kruidenier, de drogist, en een potten- en pannen-en-van-alles-en-nog-wat-winkel, zodat de inwoners het zich gemakkelijk konden maken.



De Dorpsstraat was mooi, met bomen en bermen vol gras waar van alles in groeide en bloeide.

De bermbloemen pasten zich aan, aan het seizoen: in het vroege voorjaar waren daar het speenkruid en de boterbloem ... kleurige bloempjes. De brandnetels doken hier en daar op, de beukenbomen gaven in het voorjaar prachtige, zachtgroene blaadjes, er groeiden pinksterbloemen, klavers, madeliefjes en nog veel meer kruidachtige gewassen; zo ook soorten die op groente leken, want het zevenblad piepte hier en daar ook onder de hagen vandaan.

Men noemt dat onkruid. Maar wat is onkruid? Dat is een oordeel van de mens!

Paardenbloemen ontbraken natuurlijk ook niet. Deze verschenen eerst met mooie



jonge bladeren, jonge knoppen die gingen bloeien om vervolgens te veranderen in pluizenbollen waarvan de zaden door de wind overal naartoe werden verspreid.

Lang geleden was er een paardenbloemenplant met wel twintig prachtige, gele bloemen en heel veel blad.

De bloemen pronkten in de zon, de bladeren glommen na een regenbui en

deze plant voelde zich prettig.

