



Inhoud

- Inleiding
- Vrienden van de Kruidenreus
- Plannen voor 2021
- Preview interview met Luis Fidel Cabrera
- Vrijwilliger aan het woord: Tanja de Vrueh
- Kruiden informatie

Inleiding

Sinds een jaar zijn we bezig met het creëren van een kruidentuin naast de boerderij/theetuin Uniek Leven in Oosterwold. De Kruidenreus ligt er inmiddels, deze maand worden we een stichting en dit is onze eerste nieuwsbrief. Kortom wij gaan positief 2021 in.

Het streven is om de nieuwsbrief 1x per kwartaal uit te brengen, met aandacht voor de kruiden die ons in dat seizoen kunnen ondersteunen. Maar kijk vooral ook op de website: www.dekruidenreus.nl, waar we 2-maandelijks een kruidenwetenswaardigheid of recept plaatsen, zoals 'mooi haar in de winter'.

Het stichtingsbestuur wordt gevormd door Tanja de Vrueh (voorzitter), Marlene Blokhuis (secretaris) en Marianne Schram (penningmeester).

Vrienden van de Kruidenreus

Afgelopen half jaar hebben we tijdens twee evenementen (de fietstocht Kris Kras door Oosterwold en het Herfstfeest van Stad & Natuur) al vele nieuwe 'Vrienden van de Kruidenreus' kunnen maken. Ook hebben we daar veel Almeerse kinderen blij gemaakt met dropplantjes en goudsbloem zaden.

Eind mei 2021 zullen we een speciale Kruidenreus-vrienden-dag houden; met verse kruidenboeketten en kruidenverhalen. Ben je nog geen Vriend maar wil je dat wel worden, kijk dan op de website onder het kopje Vriend van de Kruidenreus. Voor een tientje per jaar (meer mag) draag jij bij aan het in standhouden van de Kruidenreus.

Plannen voor 2021

- Het omranden van de kruidenperken met wilgentenen
- Aanleggen van een uitzichtpunt in de Kruidenreus, zodat je beter kunt zien hoe de reus is opgebouwd
- Plaatsen van informatieborden per orgaan
- Aanleg van een beukenhaag langs het parkeerterrein (afgelopen maand al grotendeels gerealiseerd)
- Het geven van rondleidingen gaan (op verzoek en via aankondiging op Facebook & de website)
- Aanvragen van fondsen om de continuïteit te waarborgen

Preview interview met Luis Fidel Cabrera

'Zonder aarzelen en heel bewust loopt Luis Fidel Cabrera af op een paardenbloem. Hij plukt het blad en dit verdwijnt in zijn mond. Na enkele verbaasde blikken van ons, begint Luis te lachen.' Luis is afgestudeerd bioloog en is geboren in Colombia. Samen met zijn vrouw Karin woont hij in Almere.

Op de dag van de Kris Kras fietstocht door Oosterwold kreeg de paardenbloem weer een nieuwe betekenis voor ons. Dat deze plant heilzaam is wisten we, maar Luis deed ons beseffen hoeveel kracht er echt schuilt in deze bijzondere plant.

In een interview dat Nashaira van de KruidenReus een paar weken later heeft met Luis en zijn vrouw Karin, vertelt Luis meer over geneeskrachtige planten en kruiden zoals deze gebruikt worden in Colombia. Luis en Karin delen niet alleen kennis, maar ook bijzondere ervaringen van henzelf en van mensen om hun heen. In een uitgebreid interview reizen we af naar de Andes en Amazone van Colombia, staan we stil bij de Almeerse tuinen en bossen en zijn we dankbaar voor de *natuur*.

Hier alvast een sneak preview van het interview:

'De Latijnse naam van de paardenbloem is *Taraxacum officinale*. In Colombia wordt de paardenbloem ook wel 'sana los todo' genoemd, wat allesgenezer betekent. Je kan de bloemen, bladeren en de wortel gebruiken. Een andere Spaanse naam is 'amargo', wat bitter betekent. Maar wij zeggen vaak, hoe bitterder een kruid, des te geneeskrachtiger deze is. *Luis begint te lachen*. Kinderen knijpen hun neus ook altijd dicht als ze de paardenbloemwortel toegediend krijgen.'

Benieuwd naar wat je nog meer met de paardenbloem kan doen en naar de rest van het interview? Kijk op de website www.dekruidenreus.nl

Vrijwilliger aan het woord: Tanja de Vrueh

Ik ben Tanja de Vrueh. Anderhalf jaar geleden ben ik verhuisd naar Oosterwold, dat heeft ertoe geleid dat ik me veel meer ben gaan interesseren voor tuinieren en de natuur. Tot mijn verassing zijn er heel veel lokale initiatieven, van producten uit eigen tuin verkopen tot groen onderhouden in ons woonproject. Ik werk in het onderwijs in Almere en woon samen met mijn man. Hij heeft een kunst-achtergrond, daardoor gaan we vaak naar musea en theatervoorstellingen. Onze dochter studeert in Utrecht. Verder roei ik een paar keer per week, waarbij je merkt hoe vaak het toch best goed weer is om lekker buiten te zijn en te bewegen.

Toen ik ruim een half jaar geleden gevraagd werd als vrijwilliger bij de kruidenreus realiseerde ik me, dat ik nauwelijks iets van kruiden af wist. Zou het iets voor me zijn? Inmiddels blijkt dat het erg leuk is om mee te draaien in het groepje vrijwilligers dat de Kruidenreus onderhoudt. Met elkaar in de tuin werken is eerder ontspannend dan inspannend. Na een paar uur heb je met elkaar al snel zichtbaar resultaat en voldoening. Ongemerkt heb ik al aardig wat informatie over kruiden en hun medicinale werking meegekregen, maar ik kan nog heel veel leren. De prachtige plek en de gezelligheid staat voor mij voorop. Met elkaar in de pauze verse kruidenthee drinken en kletsen met de andere vrijwilligers vind ik een essentieel onderdeel van het werken in de tuin.

Ik ben voorzitter geworden van de Stichting om samen te bouwen aan de Kruidenreus. Ik kijk uit naar het verder ontwikkelen van deze unieke plek.

Wil jij ook vrijwilliger wil worden, meld je dan aan via de website.

Kruideninformatie: 'winterkruiden'

Vaak horen we de vraag: 'Leuk dat het ergens voor kan helpen maar hoe dan 😊?'

Dit verschilt natuurlijk per kruid maar van veel kruiden kun je thee maken. Dit werkt vaak het beste met de verse bladeren.

Een voorbeeld van een winterkruid is **Salie**, dat je kunt inzetten bij beginnende keelpijn. Haal van de Salie uit je tuin of balkonpot 3 blaadjes en giet er water dat net gekookt heeft (rond 90 -95C) over; 5-7 minuten laten staan en dan de blaadjes verwijderen. Drink het langzaam op. Even gorgelen mag ook. Doe dit 1-2 keer per dag en hou het 2-3 dagen vol. Dan weer even stoppen met de Salie en indien nodig een ander kruid inzetten.

Rozemarijn kan je ook een 'winterkruid' noemen. Het is opwekkend en kan zorgen voor een goede doorbloeding. Van Rozemarijn gebruik je ook de bladeren en soms de bloemknoppen. Vers of gedroogd. Je kunt er weer thee van maken, liefst van een vers takje (ongeveer 4 cm) in een theeglas. Als je snel koude voeten of handen hebt, doe dit dan 3 keer per week. En als extra kun je je voeten en handen insmeren met rozemarijn olie. Doe dit een aantal weken elke dag. Rozemarijn is ook heerlijk als badolie of douche crème.

In de toekomst willen we van de kruiden van de Kruidenreus ook zelf oliën maken en natuurlijk de recepten met jullie delen.

Bij kruiden waar de wortel van gebruikt wordt zoals smeerwortel, is het handiger om het tinctuur of crème te kopen. Dit wordt via bepaalde procedures gemaakt waardoor de inhoudsstoffen hetzelfde zijn per product.

Een uitzondering is **Mierikswortel**, dit kan je in de winter zelf oogsten en verwerken. De geur lijkt op mosterd en soms is het handig om bij het raspen van de wortel de afzuigkap aan te zetten. Een mespuntje Mierikswortel op je boterham of iets meer door een saus werkt infectie werend, vooral op de luchtwegen. Mierikswortel is ook kant en klaar te koop 😊.

Tenslotte...

Laten we eindigen met jullie heel fijne feestdagen en een gezond en kruidig 2021 te wensen. We zien jullie graag in het nieuwe jaar bij de Kruidenreus.