

### Inhoud

- Inleiding
- Plannen 2022
- Blog **Natuurlijk**
- Rita's oogsttips
- Recept: Kruidenazijn
- Vrijwilligers bijeenkomst
- Kruideninformatie Goudsbloem en Acanthus
- Tenslotte

### Inleiding

We zijn heel tevreden met het tweede jaar groeien en bloeien van de Kruidenreus. Vele bezoekers weten de Kruidenreus te vinden en combineren een bezoek van de Kruidenreus met een bezoek aan de Theetuin. De Kruidenreus ligt er goed verzorgd bij met dank aan onze groeiende groep vrijwilligers. Dit jaar hebben we voor het eerst kunnen oogsten met ons enthousiaste oogstteam.



### Plannen voor 2022

- Ruik-, proef- en 'vorm'- rondleidingen organiseren voor onze jeugdige bezoekers met kruiden/ insecten zoekkaarten. We willen samen werken met scholen en andere organisaties, waaronder Imker Elizabeth die een bijenstal op het terrein van Uniek leven heeft.
- Workshops zelf Kruidenzalf maken
- Een kruidentheeproeverij organiseren.
- Verbeteren van de contouren van de Kruidenreus (o.a. met zwerfkeien)
- Fondsenwerving (zie ook onderaan de Nieuwsbrief)
- Plannen oogst team
- Plannen ivm Floriade 2022
- Start seizoen maart 2022 – je bent altijd welkom als vrijwilliger (meld je aan via de website)

## Blog Natuurlijk

Herfst! Ik kijk er ieder jaar weer naar uit. Alle seizoenen hebben hun eigen unieke schoonheid. Maar de herfst voelt voor mij ieder jaar weer als **magisch**. Het mooie kleurenspektakel dat de bomen ons geven, de overvloedige **oogst** - en dan heb ik het niet alleen over appels en peren - en het terugtrekken en loslaten van de natuur. Een les die ieder najaar weer erg welkom is.

In deze blog neem ik je daarom graag mee op herfstreis en zetten we de deur top een kier naar de winter. Maar ga eerst even met me mee terug naar september, naar die paar warme nazomer avonden. De bijen zijn druk in de weer om het laatste beetje voedsel binnen te halen. Het is een drukte van jewelste! Alle vlinders laten zich zien. Het lijkt wel of ze op dit moment gewacht hebben en **echt genieten** van die laatste felle zonnestralen. Maar je ziet ook dat slakken, kikkers, spinnen, muizen en konijnen zich klaarmaken voor de herfst. Als je goed kijkt naar onze tuinbewoners dan zie je dat zij met hun voelsprietten allang doorhebben dat het tijd is om je oogst binnen te halen. Dus wij volgen ze en gaan op pad om te oogsten, zelfs de neus van Reus werd niet overgeslagen, hier kon nog flink geplukt worden 😊.

### Oogstteam

Er ontstaat een oogstteam van enthousiaste vrijwilligers die ik mag begeleiden. Na minimale uitleg, was ik al snel overbodig! Het team spatte van enthousiasme en had de smaak goed te pakken. En dat bedoel ik ook letterlijk. Want het is goed om te weten wat je oogst, je zintuigen gebruiken is hierbij dus van belang. Kijk, ruik en proef. En ik bedoel dit in de breedste vorm van de zin. Echt kijken is **observeren** waardoor je kan determineren. Waar zitten de zaden/vruchten van een plant of boom, wanneer is het moment daar om te oogsten? En hoeveel oogst je dan en wat precies? Ik kan jullie hier helaas geen kort en bondig antwoord opgeven. **Iedere plant vertelt namelijk een ander verhaal**. Wat wel kan helpen is de volgende regel die we gebruiken binnen het oogstteam: *in het voorjaar oogst je het jonge blad, in de zomer oogst je de bloemen en in het najaar oogst je de vruchten, zaden en wortels*. Maar ook in het najaar kan je vaak nog blad oogsten (na de bloei) en mochten we een zachte winter krijgen, dan kan je vaak het hele jaar door ook nog enkele bloemen oogsten, zoals de goudsbloem. De zon voorziet vaak wel van extra kracht, de smaak kan in het najaar daarom toch anders zijn. Voor de braam is dit in zijn voordeel. Bramenblad vind ik persoonlijk smaakvoller in het najaar! En deze bijzondere plant die hier overvloedig te vinden is in Almere, voorziet ons juist van dat beetje extra kracht wat we in het najaar allemaal wel kunnen gebruiken.

### Wat valt er nu allemaal te oogsten in het najaar dat nog eetbaar is?

Nou dit begon o.a. met de vruchten vlierbessen, pruimen, vijgen en daarna mispels, appels, en nu nog peren, kornoelje, sleedoornbessen, meidoornbessen, duindoornbessen en rozenbottels. Noten zoals walnoten, tamme kastanjes en hazelnoten. Zaden van de brandnetel, de **weegbree** en venkel. De wortels van de paardenbloem, de kaardenbol, chicorei en valeriaan. Uiteraard zijn ook nog genoeg bloemblaadjes te oogsten zoals van de guldenroede of de dropplant. Groene en winterharde kruiden zoals rozemarijn, **dragon** en tijm.

De lijst is onuitputtelijk, maar wij zijn niet de enige die genieten van deze bijzondere planten. Het is de **voornaamste voedselbron** én schuilplaats van de bewoners van het eerste uur, de insecten, vogels en andere dieren. Daarnaast hebben we **respect voor de plant** of boom. Het zijn levende organismen, dus ik vraag altijd of een plant geplukt wil worden. Tijdens onze rondleidingen vertellen we hier van alles over en kan je zelf leren oogsten. Buiten de vaste oogstmomenten en rondleidingen laten we Kruidenreus met rust en wordt er niet geoogst.

Kriebelen je handen al... of weer? Heel veel succes met het binnenhalen van je oogst, het terugtrekken in je schulp en het genieten van welverdiende rust, wellicht wel bij een heerlijk kopje zelfgemaakte kruidenthee?

Kruidige groet, **Nas**

## Rita's oogsttips

Om je op weg te helpen tijdens het oogsten vroegen we onze enthousiaste vrijwilligster en oogster Rita om enkele oogsttips:

- **Bloemen** drogen beter als je de bloemblaadjes uit de knop trekt met een zachte draai. De goudsbloem leent zich hiervoor. Deze blaadjes kunnen geplukt worden wanneer deze bijna uitgebloeid zijn. Door de zaaddoosjes te laten zitten, geef je de plant tijd en ruimte om deze verder te ontwikkelen.
- Bloemen zoals de dropplant die ook al **zaadjes** hebben, droog je gemakkelijk op bijvoorbeeld keukenpapier. Na het drogen tik je de zaadjes er eenvoudig uit op het papier. 2 vliegen in 1 klap!
- **Blad** oogst je door takken van de plant te knippen en deze in het geheel te drogen. Als het blad droog is, rits je deze in één keer van de takken af.

## Recept: Kruidenazijn van Marlène

Zelf je eigen azijn maken: neem een schoon flesje van 300 ml, vul dat met wijnazijn of natuurazijn. Pluk een aantal takjes dragon. Check even of er geen insecten op zitten en duw deze takjes met een schone lepel in de azijn. Eventueel kan je nog wat bloemen van komkommerkruid toevoegen en indien voorradig de aromatische bosaardbeien. Een grappig effect is dat de komkommerkruid bloempjes van blauw naar roze verkleuren in de azijn. Laat de azijn 1-2 maanden staan, wel een paar keer schudden en het flesje omkeren. Heerlijk met wat honing aangelengd over een rodekool salade.

## Vrijwilligersbijeenkomst



De Kruidenreus kan niets beginnen zonder de vrijwilligers en daarom zetten we die graag in het zonnetje. Dit jaar hadden we een leuk middagprogramma en hebben we goudsbloemzalf en dragonazijn gemaakt. Het oogstteam heeft kruiden gedroogd en daar hebben we de eerste Reuzenthee van gemaakt. Volgend jaar organiseren we een kruidentheeproeverij en workshop zelf zalf en/of azijn maken.

# Kruideninformatie

## Calendula officinalis oftewel Goudsbloem

De Nederlandse naam Goudsbloem, verwijst naar de zonnige kleur. In de bloem zitten kleurstoffen die voedingsmiddelen en wol goudgeel kunnen kleuren.



“Officinalis” in de Latijnse naam betekent dat de Goudsbloem op de lijst van officiële geneeskrachtige planten staat die vroeger werden gebruikt in de apothekerswerkplaats. Over de herkomst van het eerste deel van de naam, Calendula, is veel onduidelijkheid, maar het meest waarschijnlijke is dat dit aangeeft dat de Goudsbloem elke eerste dag van de maand bloeit en dus het hele jaar door bloemen geeft. Dit kan je ook zien als je Kruidenreus straks in winterslaap treft. De goudsbloem blijft bloemen geven.

In het oude Egypte, in India en in de Arabische wereld is Goudsbloem al heel lang een bekend kruid. Ook in het oude Griekenland, waar Goudsbloem symbool stond voor dankbaarheid en liefdevolle herinneringen. Het werd daardoor ook verbonden met het verdriet om overledenen.

De Goudsbloem heeft vele werkingen en zou in vele perken van de Kruidenreus kunnen staan. De belangrijkste werking is het helende effect op de huid, daarom hebben we de goudsbloem in het perk van de armen gezet. Dit jaar hebben we voor het eerst goudsbloemzalf gemaakt en volgend seizoen gaan we daar zeker mee door.

Aardig beroemd is de *Calendula tinctuur* (onder deze naam vind je het in elke drogist en vele andere winkels) De tinctuur werkt ontsmettend en bevordert wondgenezing.

Een mooie combinatie vormt de Goudsbloem met St Janskruid, dan heet het *Hypercal tinctuur*. Dit is naast ontstekingsremmend ook pijn dempend. Ook is *Hypercal zalf* ook goed inzetbaar bij brandwonden en kloven.

Goudsbloemthee kan verschillende effecten hebben:

- stimulerend voor de gal
- verzachtend voor de maag
- bevordering van de menstruatie
- verhoging van de weerstand
- reiniging van de lymfeklieren.



Goudsbloemzalf stimuleert ook de doorbloeding in de handen en voeten en kan daardoor werken bij winterhanden.

Klein paardensprongetje: als je last hebt van winterhanden kun je je eigen zalfje maken van paardenkastanjes (er staat een handig recept op de website van Werfzeep).

Goudsbloem ziet er onschuldig uit en is dat natuurlijk ook maar het kan wel interactie hebben met veel medicijnen (overleg dit met je apotheek) en het is beter om het niet te gebruiken in de zwangerschap en tijdens het zogen.

Goudsbloem is ook een goudmijn voor je tuin:

- het versnelt de compost vorming
- het trekt zweefvliegen aan die bladluizen vernietigen
- het is een goede buur voor tomatenplanten. In een volgende nieuwsbrief kunnen we meer vertellen hoe bepaalde planten elkaar versterken en ondersteunen. Dit is een van de basisprincipes van Permacultuur.

**Acanthus mollis**, in het Nederlands ook wel Schalmei genoemd.



Vorig jaar hebben we drie Acanthus planten geplant en na een wat moeizame start is er nu 1 plant in bloei met prachtige lipbloemige bloemen. Deze plant kan anderhalve meter hoog worden.

Waarschijnlijk de plant met het bekendste bladmotief: 300 jaar voor onze jaartelling werd dit bladmotief al gebruikt in de Griekse oudheid. De bovenkant tempelzuilen werden er mee versierd. Later werd dit overgenomen door de Romeinen en ook in de Middeleeuwen werd dit gebruikt. In de Renaissance kwam het terug als versiering in oude boeken en behang.

Acanthus bevat veel looistoffen oftewel (tannines) en deze hebben een samentrekkende werking die wordt toegepast bij kleine wondjes.

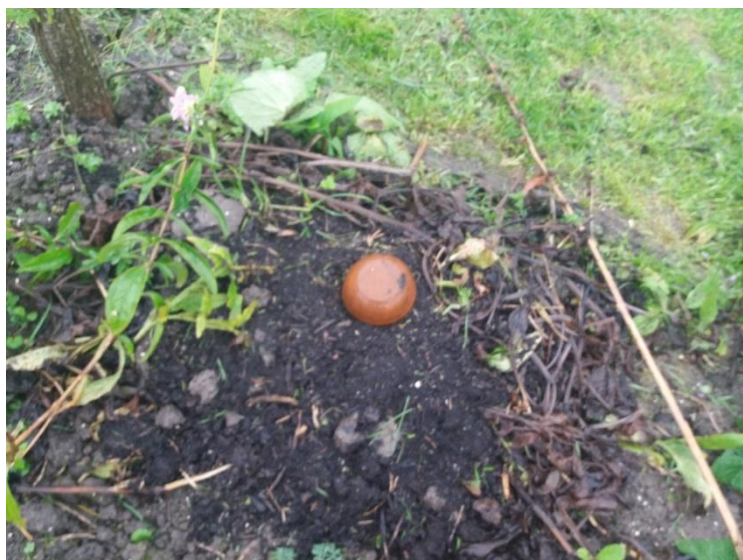
De wortel en de bladeren bevatten ook veel slijmstoffen en slijmstoffen hebben een ontspannende werking op de spieren. Dit rechtvaardigt ook de plek van Acanthus in het perk van de benen (en ook omdat het zo'n mooie plant is 😊).

Vroeger - voor de tijd van de pijnstillers - werd Acanthuscrème ingezet om een ontwrichte schouder terug te zetten.



## Tuintip

Als je smeerwortel in je tuin hebt en de bladeren worden donker en dor, gebruik deze bladeren dan als bodembedekker tussen je planten (dit wordt ook wel mulchen genoemd) De bladeren bevatten veel mineralen en eiwitten. Dit hebben we ook in de Kruidenreus gedaan. Ook de smeerwortel bladeren helpen de compost beter te verteren.



## Tenslotte...

De Kruidenreus is een stichting en afhankelijk van sponsoren. Vooral voor het dagelijks onderhoud en beheer van de tuin, elk voorjaar aankoop van een aantal planten en zaden etc.

Wij zijn al heel blij met een bedrag tussen de €5 – €10, en meer mag natuurlijk altijd.

Scan de QR code om een bedrag over te maken. Als je je kenbaar maakt als donateur, staat er altijd een bosje verse kruiden of een zaailing voor je klaar.



**Graag tot ziens in de Kruidenreus!**

**Ook in de winter is die een bezoekje waard.**

**De Theetuin Uniek Leven & de Kruidenreus zijn open van donderdag tot en met zondag.**



Venkel in de regen 😊