



Inhoud

- Inleiding
- Plannen voor de komende maanden
- Blog: **Natuurlijk**
- Recept: Reuzenhondsdrappesto van Nas
- Crowdfunding
- Vrijwilliger aan het woord: Henk en Annette
- Kruiden informatie

Inleiding

In dit tweede jaar van de Kruidenreus zijn we weer blij verrast over de groeikracht van de kruiden. Je komt twee dagen niet en de Engelwortel is opeens een meter hoog en de Smeerwortel bedekt bijna het hele been in plaats van alleen het gebied van de knie.

We hebben de eerste officiële rondleiding gehad en Omroep Flevoland is bij ons op bezoek geweest. Het flimpje is te zien via onze website en facebook pagina.

We zijn heel blij dat we een aantal nieuwe vrijwilligers erbij hebben. Dit is zeer gewenst omdat we plannen hebben voor meer rondleidingen en kinderactiviteiten. En om het watergeven in hele warme periodes goed te kunnen verdelen, maar natuurlijk vooral om het onkruid geen kans te geven. Op vrijdag- en zondagochtend (om de week) werken de vrijwilligers in de tuin.

Als je ook interesse hebt, kun je je aanmelden via de website.

Plannen

- De komende weken wordt er met veel creativiteit gewerkt om de ogen meer kleur te geven en om de reus echte reuzetenen te geven
- Als het St Janskruid bloeit dan willen we St Janskruid olie gaan maken, meestal kan dit na 24 juni
- Als de goudsbloemen volop bloeien willen we ook een deel oogsten en hier Calendula creme van maken.
- De volgende maandelijkse rondleiding is op 11 juli om 14 uur. Graag aanmelden via de www.dekruidenreus.nl
- We willen een schilderworkshop plannen in de kruidenreus, teken of schilder je favoriete kruid.

Blog Natuurlijk

Als een ontdekker met een creatieve en fantasierijke geest. Als een kind met haar **nieuwsgierige blik**. Zo spot je mij! In Duin waar ik woon met Viss of in Oosterwold waar ik werk. Soms alleen en soms met de bijzondere mensen waar ik door omringd mag zijn.

Mijn magische natuur ontdekkingen deel ik al heel enthousiast met mijn beste vriendin of ik sleep de buurvrienden of kindjes mee naar buiten en met iets meer moeite m'n soulmate. Want als je toch ineens ontdekt dat er Sint Janskruid bij je op de dijk groeit of Valeriaan bij het slootje in het bos, dan wil je dat toch de wereld in schreeuwen?!

Mijn liefde voor de **natuur** is er altijd al geweest. Ik herinner me mijn kruidenmengels die ik als 8-jarig meisje maakte met paardenbloemblad, nog heel goed. Tijdens een therapie sessie kwam deze herinnering naar boven, wat een waardevol moment. Pas toen besepte ik dat ik altijd al **verbonden** was met de natuur, maar door de dagelijkse sleur waar velen van ons in belanden..raakte ik deze kwijt.

Vastbesloten om me weer volledig onder te dompelen in de natuur begin ik mijn reis! Ofja.. eigenlijk was ik dus al begonnen. Tijdens mijn reis kruist mijn pad in ieder geval met Jacqueline, van Kwekerij de Arend, waar ik nog steeds met plezier werk, maarrrrr steeds minder.

Wekelijks stelde ik mijzelf en Jacqueline wel honderd vragen, ik wil(de) alles weten. Maar het ging voornamelijk over de **geneeskraft van planten**. Jacqueline werd overspoeld met geneeskrachtige weetjes, of ze dit nu wilde of niet: 'Wist je dat de Malva geneeskrachtig is!! Karel de Grote maakte er een sierplant van, maar ze is superrrrrrr heilzaam'. 'Wowwww we hebben gewoon super veel eetbare bloemen, monarda, viooltjes, teunisbloemen'. Zo ging dat dan..

Ik was dan ook erg blij toen Jacqueline mij voorstelde aan Marlène. Met nog weinig kennis en vooral veel enthousiasme nam ik deel aan de oprichting van..(tromgeroffel)..de **KruidenReus**. Een tuin met allemaal geneeskrachtige planten, wat een walhalla!

Het wordt mij steeds duidelijker waar mijn **passie** ligt. Begin dit jaar startte ik met de jaartraining 'Kruiden het jaar rond' bij Marja van Kruidenkriebels en volg ik een thuisstudie Kruidengeneeskunde.

Ik wil je nog zo veel vertellen..maar dat komt nog wel. Eén ding is zeker..want een fantastische reis tot nu. Wat we nodig hebben groeit echt om ons heen, als we maar kijken.

Kijk je mee? Naar bijvoorbeeld de **hondsdrif**?

Recept: Reuzenhondsdrifpesto van Nas

Reuzenbenodigdheden

1. 1 Reuzenhand hondsdrif blaadjes en bloemen
2. 1 Reuzenhand daslook blaadjes (optioneel)
3. 1 Reuzenhandje noten: bijv:
cashew/walnoot/paranoot/amandel
4. 1 Reuzenteentje knoflook
5. Parmezaanse kaas naar Reuzensmaak
6. Olijfolie naar Reuzensmaak
7. Tikkeltje zout
8. Tikkeltje peper (optioneel, want zowel de hondsdrif als de daslook hebben een pittige nasmaak)



Reuzenhandelingen

_Was de hondsdrif (en de daslook). Risp de hondsdrifblaadjes en bloemetjes van het steeltje af. Doe alle ingrediënten bij elkaar en mix tot een gladde massa. Te droog? Voeg dan nog wat olijfolie toe.

Tip: Kook rode linsenspaghetti gaar, giet af en spoel na met koud water. Bak een sjalotje in een grote pan en voeg dan de pesto, een scheutje kookroom of sojamelk en de spaghetti toe. Hussel alles door elkaar en opscheppen maar. Top het af met Parmezaanse kaas of edel-gistvlokken, cherrytomaatjes en wilde rucola.

De pesto is ook reuzelekker op een crackertje, door de rijst of als dipsaus. Kijken, voelen, ruiken en proeven maar! Met dank aan Marja van de KruidenKriebels, voor het basisrecept.

Crowdfunding

Ieder die in de tuin komt is er heel enthousiast over. Maar om de continuïteit (jaarlijkse aanschaf planten, onderhoud tuinmaterieel etc.) te waarborgen hebben we naast enthousiasme ook behoefte aan (financiële) vrienden. Wil jij ons graag op reguliere basis steunen, wordt dan **vriend van de Kruidenreus** voor € 15,- per jaar (meer mag natuurlijk ook), meld je aan via www.dekruidenreus.nl. We sturen je dan een betaalverzoek.

In augustus of september organiseren we een 'vriendenactiviteit' met een rondleiding en kleine attentie.

Of doe je liever een **eenmalige donatie** voor onze overige wensen:

- Een duurzamer alternatief voor de orgaankaarten
- Een gras(bos)maaier
- Cortenstaal afscheiding voor de 'orgaan'perken



Gebruik dan deze QR code. Het bedrag staat standaard op €5,- maar dit mag je zelf aanpassen.

Alle bijdragen komen volledig ten goede aan de tuin.

Vrijwilligers aan het woord: Henk en Annette

Sinds kort zijn wij vrijwilligers bij de kruidenreus. Waarom? Het is een mooi initiatief en wij hebben de tijd om te helpen. Wij worden buren van de Kruidenreus, want in oktober/november van dit jaar gaan wij wonen in Oosterwold in het project Het Eemgoed. Dat is aan de andere kant van het voedselbos. Dus zeg maar op loopafstand. Wij woonden eerst 28 jaar in Filmwijk maar we werden gegrepen door Oosterwold. Het is een prachtige plek en we hebben er erg veel zin in.

Bij de Kruidenreus leren we over alle plantjes en wat ze kunnen doen. Het geven van rondleidingen aan groepen lijkt me leuk maar dan moet ik eerst nog wat meer weten over alle plantjes! Dat komt vanzelf als we lekker bezig zijn met de Kruidenreus. We vinden het lekker om buiten bezig te zijn en het is ontspannend en gezellig. De grond is zo ontzettend vruchtbaar dat het elke keer een verrassing is om te zien hoe alles groeit en bloeit. Dat doet het onkruid ook dus we kunnen best wel meer handjes gebruiken! Wil jij ook vrijwilliger wil worden, meld je dan aan via www.dekruidenreus.nl

Kruideninformatie:

Rhodiola rosea oftewel Rozewortel (de Latijnse naam is meer in gebruik dan de Nederlandse).

Een bijzondere nieuweling in de kruidenreus. Een vetplantje, daar hebben we er nog niet veel van. Weliswaar nieuw voor de Kruidenreus maar al 2000 jaar bekend in de Kruidengeneeskunde, het werd in 77 voor Chr. al genoemd door de Griekse arts Dioscorides.

Je vindt de Rhodiola in het stille plekje. Het verhoogt namelijk de veerkracht en weerbaarheid bij mentale, emotionele en fysieke stress. Het stille plekje is voor de kruiden die ons meer in balans kunnen brengen en spontaan ontstaan omdat we daar nog ruimte hadden voor een kruidenperk.



Het geeft meer energie en mentale alertheid en het verbetert het geheugen. Ook ondersteunt het in het herstelproces na een ziekte. Het heeft een brede werking en het beïnvloedt de normale lichaamsfuncties niet meer dan noodzakelijk.

Op 11 juni jl. kwam in een sportrubriek op de radio een kruidenvrouw aan het woord die kruidentips gaf voor geblesseerde voetballers. Smeerwortel werd genoemd voor een liesblessure en Rhodiola voor een voetballer die nog niet helemaal in conditie was. De Kruidenreus heeft het allemaal 😊 Het gebruikte deel van Rhodiola komt van de wortel die naar rozen ruikt maar bitter smaakt. Dit is dus ook een kruid dat je beter als tinctuur of tablet in de winkel kan kopen omdat je dan de juiste dosering hebt. Bij kruiden waarvan je thee kan zetten van de bladeren is dat makkelijker zelf te doseren.

Komkommerkruid oftewel Borage

Komkommerkruid is een makkelijk kruid dat zich graag verspreidt, daarom hebben we regelmatig wat plantjes over. Tijdens de rondleiding op 11 juli kan je voor een kleine donatie een plantje meenemen. De bloemen staan prachtig op een salade.

De thee van de bladeren smaakt naar komkommer vandaar de naam. De thee is opwekkend en maakt blijmoedig. Hierom staat Komkommerkruid ook bij het stille plekje. En bij de benen vanwege de borage olie dat een ontstekingsremmende en pijnstillende werking kan hebben op gewrichtsklachten.

Het komkommerkruid vind je ook bij het hart want het werkt ook bloeddruk regulerend.

De stengels en bladeren zijn wat harig en die kunnen een beetje irriteren maar dat trekt snel weer weg.



Zwartmoeskervel (*Smiranium perfoliatum*)

Dit kruid valt eigenlijk onder de vergeten groente.

Zwartmoeskervel kan 1.5 m hoog worden en de bladeren groeien weer aan na het plukken. De plant trekt veel insecten aan.

De smaak zitten tussen selderij en peterselie in. Selderij is zachter maar ook kwetsbaarder voor allerlei plagen zoals schimmels of plantenluizen. Een aftreksel van de zaden en wortel worden gebruikt bij een overactieve blaas. Vanwege de grootte en de hoogte staat de zwartmoeskervel in het perk van de benen, maar we gaan volgend jaar ruimte maken in het kruidenperk van de blaas.



Tenslotte...

Wil je nog meer kruiden zien dan zijn deze kruidentuinen echte aanraders:

- Hortus Alkmaar (de voormalige kruidentuin van VSM)
- De Kruidhof in Buitenpost (grootste collectie medicinale kruiden)
- A Vogeltuinen in Elburg

We hopen jullie ook weer te zien bij de Kruidenreus, elke paar weken zie je wel verandering en afhankelijk van de het moment op de dag zie je opeens dat ene kruid weer op een andere manier... Voor de morgenster moet je er voor elf uur zijn 😊

Een mooie kruidige zomer gewenst!!