

AUGUSTUS 2023

# KRUIDENREUS

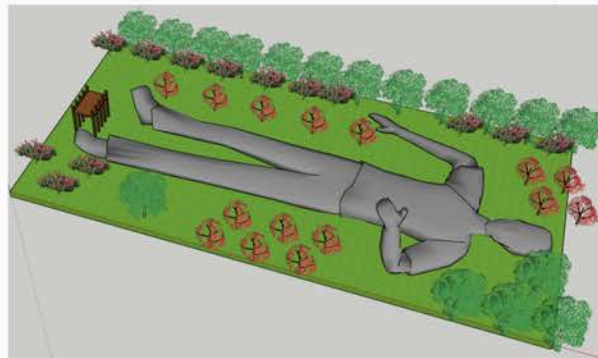
ZOMER EDITIE

## Voorwoord

### NIEUWE PLANNEN

De kruidenreus in de huidige vorm heeft zijn langste tijd gehad. Ja, er komt een nieuwe Kruidenreus, Reus 2.0! De huidige reus ligt ingeklemd tussen het kleine parkeerterreintje van de bewoners en de kop van de boomgaard. De bewoners hebben dringend behoefte aan wat meer parkeerruimte op het eigen terrein en daarvoor gaat de Reus naar de boomgaard. Als nagenoeg alle bomen verkocht en gerooid zijn zal ook de Reus 2.0 al een groot deel gereed zijn. In de tussentijd werken we aan de plannen in samenwerking met de betrokken partijen.

De meeste werkzaamheden zullen in 2024 moeten gaan plaatsvinden. De vorm ligt nog niet vast, maar het helpt ons een veel betere voorstelling te maken van de verhoudingen en inschattingen te maken voor de werkzaamheden die ons te wachten staan.



### DROOMMIX OP DE KAART BIJ THEEHUIS UNIEK LEVEN

Het theehuis gaat onze Droommix op de kaart zetten. Het wordt geserveerd met een kaartje erbij wat vertelt welke kruiden in de mix zijn opgenomen en een korte uitleg over kruidenthee.



### Laatste rondleiding 2023

RONDLEIDING  
KRUIDENTUIN  
1 OKTOBER

11:00 - 12:00 UUR

LEER OVER EETBARE BLOEMEN, HOE JE  
ONZE KRUIDEN KAN TOEPASSEN IN DE  
KEUKEN EN DE GENEESKRACHT VAN AL DE  
WONDERBAARLIJKE PLANTEN DIE DE REUS  
HERBERGT

€ 8,50 PER VOLWASSENE, € 3,50 PER  
KIND. GRAAG AANMELDEN VIA DE  
WEBSITE: DEKRUIDENREUS.NL

### Vanaf december 2023

DROOGBLOEM  
SCHILDERIJTJES

GEMAAKT VAN DE BLOEMEN UIT DE  
KRUIDENREUS

€ 2,5 - 4 EURO  
VERKRIJGBAAR IN HET  
THEEHUIS VAN UNIEK LEVEN

PS. DROOM- EN REUZENTHEE,  
ZADEN ZIJN OOK TE KOOP!





## Aangevulde collectie

### NIEUWE AANWINSTEN IN DE KRUIDENREUS

**Betonie** is de nieuwe aanwinst in het perk van het hoofd. Heel toepasselijk want Betonie betekent in het Keltisch (Be = hoofd en Ton= goed) goed hoofd. Betonie is goed voor de zenuwen en kan helpen bij hoofdpijn. De Engelse volksnaam Woundswort geeft aan dat het wondhelende eigenschappen heeft. In het Spaans is er een uitdrukking: verkoop je jas en koop Betonie omdat het zoveel goede eigenschappen heeft. In haar boek Mens en Kruid zegt Marlies Engels hierover: Betonie brengt evenwicht bij spanning en stress als we psychisch uit evenwicht zijn. Ze ondersteunt de klachten die daaruit voortvloeien, zoals luchtweg- en spijsverteringsklachten. Als de plant in bloei is, worden de bladeren en bloemen geoogst voor thee en tinctuur. Betonie is een wat vergeten kruid en kan in deze tijd veel goeds doen.



**Hop** (deze staat voorlopig in het stille plekje)

De hopbellen kennen we voor het gebruik van bier. Maar de bellen zijn ook slaapopwekkend. Als je een kussen vult met de bellen, ga je heerlijk slapen en dromen 😊. De bellen worden geoogst in de herfst.



**Kattendoorn** (in het perk van de blaas)

De kattendoorn is urinedrijvend, helpt nierstenen voorkomen en helpt ook urinezuur uit te scheiden. De werking is na een paar dagen minder sterk dus het is goed om het af te wisselen met andere kruiden. Belangrijk om genoeg water drinken tijdens gebruik. Niet gebruiken bij gebruik van reguliere medicatie of in overleg met een deskundige. De wortel wordt in de herfst geoogst en in stukjes gesneden gedroogd. De bloemen kunnen als decoratie in een salade gebruikt worden.

**Betonie is goed voor de zenuwen en kan helpen bij hoofdpijn**

HET IS EEN WAT VERGETEN KRUID EN KAN IN DEZE TIJD VEEL GOEDS DOEN.







### **Moerasspirea** (in het perk van de benen)

De Moerasspirea werkt pijnstillend en ontstekingsremmend op de gewrichten en daardoor een belangrijk middel bij reuma. Ook bevat de moerasspirea veel mineralen en vitamines en is het goed voor bloedarmoede en osteoporose. Moerasspirea bevat salicylzuur. Net als aspirine. Ben je allergisch voor aspirine dan zal dat ook voor moerasspirea zo zijn. De bloemen worden geogst en gebruikt.

**Griekse Alant:** Griekse Alant werkt slijmoplossend en hoest dempend en kan ondersteunen bij chronische bronchitis bij ouderen. Ook werkt het urinezuur afdrijvend en ondersteunt bij reuma en jicht en daarom staat het in het perk van de benen. (Voor het perk van de longen is de plant wat te groot) De wortels worden geogst in de herfst en gedroogd. Niet gebruiken in de zwangerschap en bij diabetes. Niet te lang gebruiken.

Over de andere nieuwe aanwinsten Klein en Groot Hoefblad vertellen we de volgende keer.

## MOOIE FOTO'S EN ZADEN TE KOOP BIJ BOERDERIJ UNIEK LEVEN

Vanaf september bieden we zaden te koop van een aantal van de Kruidenreuskruiden zoals Morgenster, Goudsbloem, Hartgespan etc. Verpakt in een zakje en voorzien van een mooie foto.



## VRIJWILLIGER WORDEN?

Het lezen van een nieuwsbrief is natuurlijk leuk, nog leuker is gewoon een keer meedoen en te ervaren hoe is het om met een groepje vrijwilligers lekker in de buitenlucht bezig te zijn. Uiteraard is er ook tijd voor dat praatje en de kop thee/koffie met eventueel wat lekkers erbij in het theehuis Uniek Leven. Iedere vrijdagochtend van 10:00 - 12:00 uur zijn er meestal wel wat vrijwilligers in de tuin aan de slag. Kom langs, kijk of doe lekker mee. En heb je zoiets van 'dat smaakt naar meer!?' We kunnen altijd vrijwilligers gebruiken, je bent welkom: iedere week, eens per 2 weken of bijvoorbeeld eens per maand.

(foto links: Kardoen uit de kruidentuin van Nel Dwarswaard)





## Bezoek kleuters

7 JULI TWEE RONDLEIDINGEN DE VERWONDERING

In twee sessies van 5 groepjes van 5-6 kleuters en begeleiding liepen ze langs de geitjes, de bijen. Ze leerden van het sprookje dat er elementen in de tuin zijn die kunnen helpen om de Reus van zijn buikpijn af te helpen. Ook konden de kleuters zelf ervaren dat een kruid hard, zacht, zelfs aaibaar of stekelig kan aanvoelen. Maar dat kruiden ook lekker kunnen zijn, je ze kunt proeven. Aan het einde kregen ze dan ook een toastje met basilicumpesto en limonade. Iedereen heeft intens genoten van deze leuke en zonnige dag. Het waren ook wel zeer lieve kleuters!

## VRIJWILLIGERSUITJE NAAR DE POLDERKOL IN LELYSTAD

18 augustus werden we in de ochtend ontvangen door Marlies Engels van de Polderkol. Een biologische kruidentuin van 1 hectare waar we een rondleiding en veel wetenswaardigheden mee kregen. Tips over het drogen van kruiden en veel meer info. Het smaakte duidelijk naar meer, dus een vervolg gaat er wel komen. Verdieping op onderdelen en Marlies komt binnenkort ook een bezoek brengen aan de Kruidenreus.







## Rabo Clubsupport

### DE KRUIDENREUS DOET WEER MEE!

Ook dit jaar doen we weer mee met de Rabo Clubsupport actie. De opbrengst van de vorige actie is onder meer gebruikt voor het maken van zoekkaarten voor in de tuin. Ons doel voor deze actie is een klim- en uitkijktoren bij de Kruidenreus zodat de kinderen en andere bezoekers goed kunnen zien dat er een Reus van kruiden ligt. Spelenderwijs leren de kinderen over de vele soorten kruiden en insecten en bodemdieren daaromheen. Uiteraard moet de constructie veilig en stevig zijn. Circa 4 m hoog met een trap en uitkijkplateau. Doe je mee?

Als Rabobank klant kun je stemmen via de app of op [rabobank.nl/clubsupport](https://rabobank.nl/clubsupport)! Dank je wel alvast.



### Wij doen mee met Rabo ClubSupport

Doe je ook mee?  
Dat is goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

de coöperatieve **Rabobank**

### Wij doen mee met Rabo ClubSupport

Doe je ook mee?  
Dat is goed voor jouw club & geweldig voor de samenleving

de coöperatieve **Rabobank**

## Wijkbudget

De gemeente Almere biedt de mogelijkheid om financiële ondersteuning aan te vragen en op onderdelen is dat voor dit jaar ook toegewezen. Ondanks de veel strengere regels voor 2023 is in prettig onderling overleg met de nieuwe gebiedsecretaris van Almere Hout Marlou van Ooijen een mooi wijkbudget toe gekend. Onder andere kon de zo nodige vervanging van de accumaaier gerealiseerd worden. Maar ook zijn er gelden beschikbaar voor nieuwe snoeischaars en een stevige kruitwagen. We zijn hier erg blij mee.





## DONATIES

Als vrijwilligersorganisatie leven we van subsidies en o.a. donaties. Voor de grotere uitgaven zetten we projecten op waarbij we ons juist meer op bedrijven richten die ons daarin willen ondersteunen.

Juist de kleinere uitgaven als aanschaf van planten, zaden, aarde en mest, verpakkingen etc. betalen we van subsidies en ontvangen donaties. Steun jij ons ook met een donatie? Scan de QR-code en bepaal het bedrag dat je wilt doneren. Wij zijn je zeer dankbaar!

## Verdere plannen

### VRIENDEN VAN DE KRUIDENREUS

Voor de huidige Kruidenreus was de wens er ook al: Omrandingen van de perken met Cortenstaal. Een duurzame maar ook kostbare investering. Voor de huidige reus heeft dit weinig zin meer, voor de nieuwe reus des te meer. Daarom zetten we in op meerdere bronnen voor het verkrijgen van gelden om de projecten te kunnen realiseren.

Met "Vrienden van de Kruidenreus" willen we bedrijven aan ons verbinden die ons gedurende 3 tot 5 jaar (of langer) door middel van een jaarlijkse financiële bijdrage willen steunen. Uiteraard ontvangen we de vertegenwoordigers van deze ondernemingen graag voor een rondleiding en krijgen zij vermelding met hun bedrijfslogo op een bord bij de tuin en op onze website.

### FONDSSENWERVING

Naast het binden van bedrijven aan de Kruidenreus, kijken we eveneens naar fondsenwerving.

Zo heeft bijvoorbeeld Univé in het verleden ons geholpen met gelden voor het platform in de huidige reus. Maar ook organisaties als MAEX, Rabobank, Postcodelotterij Buurtfonds hebben ons in het verleden financieel bijgestaan.

Zeker voor het realiseren van de Kruidenreus 2.0 is meer geld nodig en zijn we bezig met het benaderen van diverse fondsen voor verdere financiële ondersteuning.

