



NOVEMBER 2023

KRUIDENREUS

WINTER EDITIE

Voorwoord

De winter staat voor de deur en de Kruidenreus is al grotendeels in winterslaap gegaan. Alles wat er geoogst moest worden is inmiddels gedroogd en bewaard. Daar zitten ook veel zaden bij en die komen volgend jaar weer goed van pas. Natuurlijk laten we ook wat over voor de vogels.

De winterperiode is in dit geval geen periode van rust voor ons als organisatie. De Kruidenreus in de huidige vorm heeft zijn langste tijd gehad. Een deel van de plek (grotendeels de benen van de Kruidenreus) moet plaats maken voor de uitbreiding van de parkeerplaatsen voor de bewoners van boerderij Uniek Leven. Dat biedt natuurlijk ook weer kansen. Boerderij Uniek Leven vindt dat de Kruidenreus zeer zeker een plek moet houden op het erf. De pacht van de boomgaard is verstreken en wordt de komende weken c.q. maanden (zeer afhankelijk van de weersomstandigheden) in kleine delen leeggehaald door medewerkers van de Stadsbomerij.

In goed overleg met zowel de mensen van Uniek Leven als de Stadsbomerij is er een planning opgesteld om in fasen de nieuwe Reus te gaan aanleggen. Kruidenreus 2.0 zeg maar. De nieuwe Kruidenreus wordt wat groter, forser en komt ook iets verhoogd te liggen. Ook houden we er rekening mee dat de nieuwe kruidentuin van bovenaf, dus met drones en straks Google maps, duidelijker zichtbaar is.

De plantvakken wilden we al jarenlang voorzien van cortenstaal als kantopsluiting. Echter corstenstaal is veel te kostbaar gebleken. Als organisatie zijn we grotendeels afhankelijk van subsidies en donaties, dus hebben we onze plannen bijgesteld naar goedkopere oplossingen. Oplossingen die nog steeds prima passen bij enkele van onze speerpunten: duurzaamheid, biologisch, circulair.



We gaan de contouren van de nieuwe Kruidenreus maken van gebruikte straatstenen, stoeptegels, keien, bakstenen etc. Veel van deze materialen worden als 'gratis af te halen' op marktplaats gezet. Wat wel betekent dat we met transportkosten of huur voor een aanhanger te maken gaan krijgen.

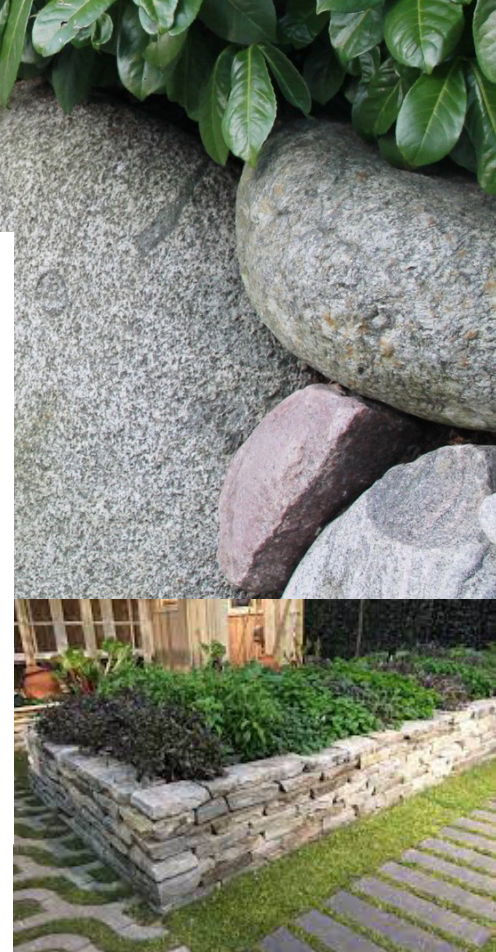
"Wordt het dan niet een allegaardje?" is een best veel intern gestelde vraag. We zijn best streng voor ons zelf, het moet geen rommeltuin worden. De kruiden zijn en blijven het belangrijkste deel. Met een diversiteit aan materialen en kleuren kunnen we wel de organen duidelijker herkenbaar maken. We gebruiken dan voor bijvoorbeeld de longen hetzelfde materiaal en kleur. Een ander materiaal of vorm kunnen bij de nieren toegepast worden. Op deze manier kunnen wellicht alle organen een eigen afbakening krijgen waarbinnen de kruiden hun plek vinden.

Hoe komen we aan het geld om dit allemaal mogelijk te maken? Deels zal dit bekostigd moeten gaan worden uit donaties, subsidies en sponsoring. Iedere donatie of bijdrage - hoe groot of klein dan ook - is voor ons van groot belang!

We zijn bezig met fondsenwerving, subsidie aanvragen. We gaan op Facebook en in de Pers om aandacht en donaties vragen. We gaan bijvoorbeeld alle 'groen' bedrijven in Almere een brief of mail sturen met de vraag of ze ons gedurende 3 tot 5 jaar financieel willen ondersteunen. Of eenmalig een bijdrage willen storten. En uiteraard ook hier in deze nieuwsbrief 'bedelen' we graag en kunt u de QR-Code gebruiken om uw donatie gemakkelijk te realiseren.

We hebben straks zeker ook 'handjes en spierballen' nodig! Als we met de 1e fase van start gaan zal er schoonzand als basis voor de kantopsluitingen gelegd moeten worden. Tegels sjouwen, tegels over de lengte in twee delen breken, ze op de juiste plekken krijgen, etc. Periodiek hulp in de tuin bij de zwaardere werkzaamheden is zeker gewenst. Zorg dat je naam hiervoor bij ons bekend is zodat we je tijdig op de hoogte kunnen stellen wanneer we met iets aan de slag gaan.

In 5 fases moet de nieuwe Kruidenreus ontstaan: we starten met de romp en het hoofd. (het eerste deel wat in de boomgaard leeg gehaald wordt). Daarna volgen de armen en de benen. Weer een fase later worden de plantbedden in de lichaamsdelen gemaakt en moeten de paden in het lijf worden gemaakt met hout-haksel. Om de Kruidenreus van bovenaf zichtbaarder te hebben, komt er een schelpenpad aan de buitenrand langs de Kruidenreus te liggen. Als alles (en zeker het weer) ons mee zit, is het streven de Kruidenreus 2.0 in mei/juni open te kunnen stellen voor publiek.



Doe een donatie.

Het bedrag bepaal je zelf



Dank je wel!





Driekleurig viooltje (*Viola Tricolor*)

Het is altijd fijn om te beseffen dat er veel mensen van bloemen en planten houden en dit al eeuwen lang.

In 2023 is er sinds lange tijd een nieuwe uitgave gekomen en het is prachtig om te zien en lezen. Het 1e plantje dat beschreven wordt, is het Driekleurig viooltje. Oftewel het “Glazen muiltje” of het “Achteromkiekertje”. Met een beetje fantasie kan je deze vormen ontdekken in de bloeiwijze.

Een andere bijnaam van het Driekleurig viooltje is het Zevenkleurbloempje en eigenlijk is die naam erg toepasselijk. De bloemblaadjes kunnen namelijk variëren van lichtgeel, lichtblauw, paars, indigo blauw, wit tot roomwit. Wel 7 kleuren!

Dit mooie kleine plantje is inheems van Europa tot West Azië en de Himalaya. Inheems betekent dat het Driekleurig viooltje thuis hoort in deze landen. Het Driekleurig viooltje houdt van vochtige grond en niet al teveel zon.

Het Driekleurig viooltje staat van oudsher symbool voor herinnering en overpeinzing.

Als kruid wordt het bloeiende bovengrondse deel gebruikt. Het kruid bevat vitamine E, vitamine C en Vitamine K.



Vitamine E is één van de redenen dat Driekleurig viooltje uitwendig verzachtend en helend werkt op de gevoelige babyhuid.

Inwendig werkt het versterkend op de blaas en de prostaat. Ook werkt het verkwikkend bij voorjaarsmoetheid.

De bloemen zien er lekker uit, maar zijn wat flets van smaak.

De andere Viooltjes varianten zijn meer geschikt op salades en koekjes.

In het begin van de 19e eeuw kwam de 1e versie van de **Flora Batava** uit.



In dit naslagwerk staan ruim 2000 Nederlandse planten en paddenstoelen uit die tijd.

Met mooie afbeeldingen en de bijnamen en met een beschrijving van de plant met de huishoudelijke en economische waarde.



DE GROTE ENGELWORTEL (ANGELICA ARCHANGELICA)



Deze grote schermbloemige plant komt oorspronkelijk uit Syrië en is inmiddels in heel Europa en Groenland. De Engelwortel is 2-3 jarig en houdt van natte grond. Ze kan 2 meter hoog worden. De bitterzoet geurende bloemen lokken veel insecten.

De Grote Engelwortel wordt vaak verward met de Bereklauw. Maar de Engelwortel heeft geen rode vlekken op de bladsteel en de bladeren zijn kleiner en fijner van structuur. In de Kruidenreus hebben we geen Bereklauw staan dus daar is het niet moeilijk om de Engelwortel te vinden. De Maggiplant lijkt er op maar die ruikt heel anders.



Als je iemand bent die van Wildplukken houdt, wees dan alert op de gelijkenis met de Gevlekte Scheerling, die is namelijk erg giftig. De bloemen lijken op die van de Engelwortel maar de bladeren zijn veel fijner. Bij kneuzing van een stengel geeft de plant een sterke, scherpe geur. Kruiden herkennen gaat soms ook met je neus! De Gevlekte Scheerling komt tegenwoordig vooral in middenbermen van de snelweg voor en daar zal niet snel geplukt worden maar toch goed om even te weten!

De Grote Engelwortel is een belangrijke geneeskrachtige plant. Er is tevens een Chinese variant van de Engelenwortel, die de werking van de Ginkgo evenaart. Ook is er een Indiase variant die de vrouwelijke Ginseng genoemd wordt. (Ginkgo en Ginseng worden veel gebruikt in de Chinese Kruidengeneeskunde en ook steeds vaker in Nederland).



De Engelwortel die bij ons groeit heeft ook heel wat te bieden. De jonge bladeren kunnen in een gemengde salade gebruikt worden en als groente gegeten en de stengels kunnen gekonfijt worden (in suiker ingelegd). TIP: kook een stukje steel mee als je rabarber klaarmaakt!

De zaden kunnen ook culinair worden gebruikt. Blad, zaden en wortel kunnen voor thee gebruikt worden.

Als kruid werkt het eetlustopwekkend, het bevordert de maagwerking en stimuleert de gal en de alvleesklier. Het helpt bij een opgeblazen gevoel en bij winderigheid.



Als je last hebt van koude handen, helpt Engelwortel de doorbloeding verbeteren. Ook brengt het meer balans na tijdens de menstruatie én overgang.

Oppassen met plantensap op de huid bij zonnig weer (net als bij Sint Janskruid en Wijnruit). Niet gebruiken in de zwangerschap en bij gebruik van medicijnen (de werking wordt mogelijk beïnvloedt)

Een lekker winters recept met Karwij

Karwij is een kruid dat zeker weer een plaats krijgt in de KruidenReus 2.0. Op de een of andere manier is het in de afgelopen seizoenen aan onze aandacht ontsnapt. Misschien ook omdat een tweejarige plant is en dan weer opnieuw gezaaid moet worden.



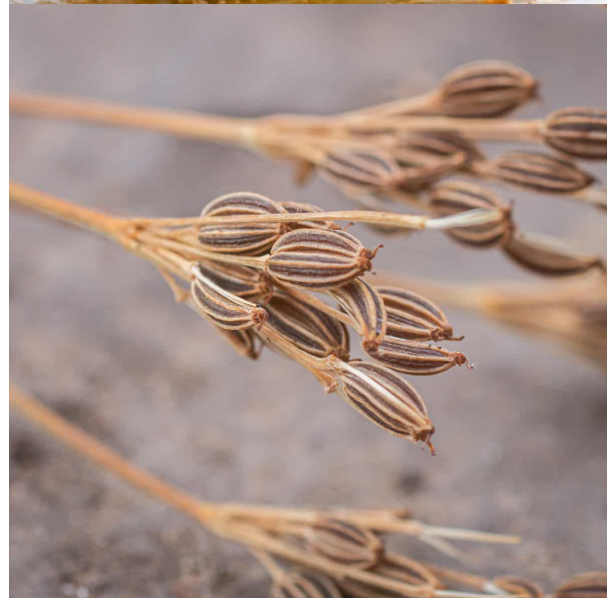
Dit recept vonden we in "Jekka's complete herb book". In het Engels heet het Caraway. Karweizaden werden vroeger veel gebruikt in Engelse zoetigheden. Probeer het maar eens in cake, biscuit of appeltaart.

Als je de Karweizaden mee kookt met de kool, vermindert dat de koollucht. En in de zuurkool is het ook een aangename toevoeging.

Karwij helpt met de spijsvertering en op wat zaden kauwen geeft een frisse adem. De zaden maar ook de bladeren kunnen gebruikt worden. Zelfs de wortel kan als groente gegeten worden.

Een lekker winters recept met karweizaden:

Schrob de aardappels schoon, snij ze in de lengte door, maak een bootje van aluminium folie en sprenkel de kaas en karwei over de aardappels. Eventueel nog wat olijfolie erover heen of in plaats van de kaas.



Ingredienten recept:

Gerecht voor 4 personen:
4 grote (bio) aardappelen
100 gram bio Gruyere kaas
2 theelepels karweizaad



Vooraf een kop karwijthee?
neem hiervoor 3 geplette karweizaden met een halve kop heet water.



Ingredienten:

Gerecht voor 4 personen:

1 kg tomaten, gehalveerd
3 eetlepels olijfolie
1 theelepel karwijzaad
handvol verse tijm, blaadjes geplukt
1 grote ui, in blokjes gesneden
2 teentjes knoflook, in plakjes
1 groentebouillonblokje, opgelost in 800 ml heet water

Voor de topping:

1 eetl zonnebloempitten
1 eetl sesamzaad
70 g feta, verkruid
2 theelepels chiazaad (optioneel)



De oven voorverwarmen op 180 graden en dan 35-45 minuten in de oven tot de aardappels gaar zijn. Goed te combineren met andere groenten in de oven zoals knolselderij, koolrabi, zoete aardappel en wortel. En vooraf een karwei thee; neem hiervoor 3 geplette karweizaden met een halve kop heet water. Genieten maar!

Liever een verwarmende soep voor bij de haard?

Probeer deze variant op een klassieke tomatensoep voor een budgetvriendelijke maaltijd waar het hele gezin dol op zal zijn. Aromatische karwijzaadjes hebben een uitgesproken nootachtige smaak die diepte toevoegt, terwijl het roosteren van de tomaten hun smaak maximaliseert. Een snufje zoute feta maakt het een heerlijke soep.

Bereiding:

Verwarm de oven voor 180°C, hetelucht 160°C. Leg de tomaten met de snijkant naar boven op een bakplaat. Sprenkel er 2 eetlepels olie over en strooi het karwijzaad en de tijmblaadjes erover.

Rooster ze 45 minuten in het midden van de oven. Verhit na 35 minuten de resterende olie in een grote pan met dikke bodem op middelhoog vuur. Voeg de ui toe; bak 4-5 minuten tot ze zacht zijn. Roer de knoflook erdoor; kook gedurende 1 minuut. Verminder de hitte.

Schep de tomaten en het sap in de pan. Roer goed en voeg dan de bouillon toe en breng aan de kook. Haal van het vuur en pureer met een staafmixer. Breng het op smaak en houd het warm. Doe de zonnebloem- en sesamzaadjes in een droge koekenpan. Rooster ze op middelhoog vuur gedurende 3-4 minuten tot ze goudbruin beginnen te kleuren.

Schep de soep in warme kommen en strooi er eventueel de verkruidde feta, geroosterde zaden en chiazaad over.

Tip: Gebruik verse bouillon of groentebouillonpotten in plaats van blokjes om deze soep glutenvrij te maken.

Hiermee komen we de winterperiode wel weer door. We wensen iedereen fijne feestdagen, tijd voor elkaar en voor rust. Geniet van de kleine dingen en zorg voor de vogels en kleine dieren in je tuin of balkon.