



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis

Toverhazelaar, Bergeijk januari 2018



Nieuwsbrief

F E B R U A R I 2 0 1 8

Lente
Kruidencursus
Wilde wandeling
Nieuw! Dagworkshop
Eetbaar Bergeijk
Kruid van de maand
Recept van de maand

Lente

De toverhazelaar staat weer prachtig in bloei en de sneeuwkllokjes laten zich alweer zien. Hoewel het nog steeds behoorlijk koud is en we nog lekker bij de kachel zitten, maakt de natuur zich al op voor een nieuw begin van ontkiemen, groei en bloei. Vroeger werd dit feit gevierd met het feest "Imbolc", dat "in de buik" betekent, verwijzend naar een naderende geboorte. Imbolc werd niet heel uitbundig gevierd, maar ingetogen, zoals de zaden, planten en bomen zich nu voorzichtig richting het licht bewegen.

De vrouwen die nog in diepe verbinding met de natuur leefden, begonnen nu al aan de voorjaars schoonmaak, terwijl het eigenlijk nog veel te koud was om de deuren en ramen open te gooien. Maar het begon te kriebelen, de oude winterse stofnesten werden de deur uit gewerkt en alles moest schoon voor een nieuwe frisse start. Imbolc was bij de Kelten dan ook het eerste lentefeest.

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799
www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

Ons lichaam doet vanzelf mee en gaat ook opruimen. Ze laat de opgeslagen afvalstoffen los en ze komen terecht in de bloedbaan om afgevoerd te worden. Zijn lever, nieren, darmen en longen in goede conditie, dan gaat dit moeiteloos, maar blijven afvalstoffen te lang circuleren, dan merk je dat. Je kan last krijgen van “watten” in je hoofd, hoofdpijn, een slechte adem, of vermoeidheid. We noemen dit dan voorjaarsmoehheid. Ook de griep ligt nu op de loer, want dat is pas echt een grote schoonmaak voor je lichaam en geest. Je hoest, proest, zweet en snottert alle ellende eruit en de koorts doet de rest. Misschien steken ook alle frustraties, onvrede, boosheid en negativiteit de kop op, nu je gedwongen wordt tot rust en aan het bed gekluisterd bent.

Geef er maar aan toe, laat je lekker in de watten leggen en zie het als een zuiveringsproces, dat vooraf gaat aan een nieuw begin. Het Latijnse “Februare” betekent “zuivering” en ook het Katholieke feest “Maria Lichtmis” heeft te maken met zuivering.

Het is nu een mooie tijd om eens te kijken naar al je plannen en goede voornemens die je maakte in december en januari. Welke zijn levensvatbaar en welke niet? Waar ga je op focussen en wat is echt belangrijk? Volg de natuur. Niet alle zaden gaan ontkiemen en wat wel ontkiemt kan zomaar door een nachtvorstje in “de kiem gesmoord” worden.

Wat wil werkelijk groeien en tot bloei komen in jou?



Wilde wandeling

Als je goed om je heen kijkt zie je dat de eerste dappere planten zich al laten zien. Het is nog koud, maar moeder aarde fluistert...Lente.

Ik heb al speenkruid, zevenblad, kleefkruid, kleine hopscheutjes en brandnetels kunnen toevoegen aan mijn dagelijkse maaltijden. Tijd om erop uit te trekken, dus.

In maart organiseer ik weer de eerste wilde wandeling. Ik vertel je alles wat je in het algemeen moet weten over wildplukken onder het genot van een kopje Bergeijkse kruidenthee. Daarna gaan we naar buiten om te zien wat er zoal groeit en bloeit aan planten die voor ons interessant zijn. Ik vertel over hun geneeskracht, hun culinair gebruik, over sages en legendes en laat je vooral zien wat al die planten, kruiden en bomen *ons* te vertellen hebben.

- Waar: De kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk
Wanneer: Zaterdag 3 maart 2018
Hoe laat: 14.00 - 16.00 uur
Bijdrage: € 12,50 pp (kinderen tot en met 12 jaar € 5,00)
Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

Kruiden



Cursus

Basiscursus geneeskrachtige kruiden

In maart start weer een basiscursus geneeskrachtige kruiden en eetbare wilde planten in Bergeijk. De cursus omvat 4 bijeenkomsten die vooral praktisch gericht zijn en waarin een aantal basiskruiden uitvoerig besproken worden. We gaan alle zintuigen prikkelen; we ruiken, proeven, kijken en voelen, zodat je werkelijk de verbinding maakt met de kruiden die besproken worden. De volgende thema's komen aan bod:

- Tinctuur maken
- Zalf maken
- Kruiden oogsten, drogen en bewaren
- Kruidenolie maken
- EHBO met kruiden
- Wildplukken(buitenactiviteit)

De producten die je zelf maakt gaan mee naar huis en na de cursus is de basis gelegd om zelf aan slag te gaan met de planten uit je omgeving.

Alle informatie die besproken wordt tijdens de lessen wordt via de mail toegestuurd zodat je een overzichtelijk naslagwerk hebt.

Lokatie:	De Kabouterberg 52 5571 SV Bergeijk
Data:	10 en 24 maart en 7 en 14 april 2018
Tijd:	14.00 – 16.30 uur
Kosten:	€ 125,00 inclusief alle materialen, naslagwerk, kruidenthee of koffie en een versnapering (biologisch en huisgemaakt)
Aanmelden:	info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

De kruidencursus is inmiddels vol. Bij voldoende aanmeldingen start een tweede groep op vrijdagmiddag 18 mei en 1, 8 en 22 juni 2018

De Natuur Fluïstert..



Dagworkshop

Behalve dat veel wilde planten culinair te gebruiken zijn en al eeuwen en eeuwen ingezet worden als geneesmiddel, vertelt iedere plant en ieder boom je ook een verhaal. De Berk laat je vrouwelijkheid zien, door haar ranke witte stam en haar kleine ritselfende blaadjes die als sluiers boven je hangen, als je door een bos loopt. De braam geeft haar grenzen aan met haar stekels en doornen, maar als je goed kijkt zie je haar zachtheid in de prachtige witte bloempjes en verwent ze je met haar heerlijke zoete vruchten.

Zodra je naar buiten gaat, de natuur in, gaat er een verhalenboek open. De bossen, de heidevelden, de duinen, de polders, allen hebben hun eigen verhalen en ook de seizoenen doen mee. Winter heeft een ander verhaal dan zomer, herfst een ander dan lente.

Op deze bijzondere dag maken we een reis van buiten naar binnen. In de ochtend gaan we de natuur in, op zoek naar verhalen. Verhalen over geneeskraft, over eetbare wilde planten, maar ook verhalen over jou. Wij zijn immers onderdeel van de natuur en wat je daar tegenkomt, wat jou aanraakt, gaat ook over jou.

Onze verhalen nemen we vervolgens letterlijk en figuurlijk mee naar binnen en we gaan er eens rustig voor zitten. Wat heeft jou beroerd, ontroerd, bewust gemaakt? Wat is je opgevallen en wat zegt dat over jou? In de middag wordt je begeleid op jouw weg naar binnen met prachtige tools waar we mee aan de slag gaan. Zoals je in de ochtend de verbinding met buiten hebt kunnen ervaren, zo kom je in de middag moeiteloos weer in verbinding met jezelf.



Marionne van de Akker (Aurore-training en coaching) en Ingeborg Nienhuis (Heel Natuurlijk-natuurbeleving en energiecoaching) hebben de handen ineen geslagen. Wij hebben, ieder vanuit ons eigen vakgebied, een prachtige verbinding kunnen maken, met als resultaat de dagworkshop.....
De Natuur fluïstert.

Datum: vrijdag 23 maart 2018
Locatie: Bosstraat 40, 5553 CL Valkenswaard
Tijd: 9.30 – 16.00
Kosten: € 75,00 incl biologische lunch
Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799



Eetbaar Bergeijk

Stichting Eetbaar Bergeijk start dit jaar met een mooi bedrag dat de Gemeente Bergeijk op de begroting heeft gezet voor uitbreiding van eetbaar groen in Bergeijk en met een prijs van € 1000,00 die binnen is gehaald met de deelname van ons plukrouteproject aan “Kern met pit”, een organisatie die groene bewonersinitiatieven een warm hart toedraagt.

De planning voor het komende voorjaar is inmiddels klaar. Helaas is het wilgendorp dat we vorig jaar hebben gevlochten niet aangeslagen, maar het goede nieuws is dat het opnieuw wordt opgebouwd deze maand. Heb je zin of tijd om mee te helpen en ben je benieuwd hoe je een wilgendorp bouwt, dan ben je van harte welkom op dinsdag 20 en/of 21 februari op het veldje tussen het Ronsel en het Kaar.

Verder staat een bijeenkomst voor alle vrijwilligers en geïnteresseerden op het programma op 28 februari in Natuurtuin 't Loo. We kijken terug op het afgelopen jaar en bespreken de planning voor komend jaar. Herboristen Pascale Bekkers en Irma de Groot verzorgen die avond een lezing over “eetbaar onkruid” en ze gaan ons culinair verrassen met wat “wilde”hapjes. Je bent van harte welkom om eens te kijken of het iets voor jou is om je aan te sluiten bij de vrijwilligersgroep van de plukroute. Wel is het handig, maar niet noodzakelijk, als je in de wijk Beistervelden woont.

In maart nemen we deel aan “NL doet” en betrekken we de jaarlijkse landelijke boomfeestdag bij de aanleg van een heus voedselbos tussen het Ronsel en de Kabouterberg. De aanleg daarvan wordt verspreid over 3 dagen, 10, 13 en 14 maart. Heb je zin of tijd om de handen mee uit de mouwen te steken en het , nu nog, kale terrein, om te toveren tot een heus eetbaar bos? Je bent van harte welkom om je aan te sluiten op één van de dagen. Een ochtend, een middag of alle dagen mag natuurlijk ook! Voor een hapje en een drankje wordt gezorgd...

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799
www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

Om alle ontwikkelingen een beetje meer onder de aandacht te brengen en iedereen up to date te houden is er vanaf januari 2018 een nieuwsbrief voor alle vrijwilligers, maar ook voor de mensen die ons project willen volgen of andere geïnteresseerden.

Want misschien is er nu weinig tijd en ruimte in je agenda om je in te zetten voor dit mooie project, maar wil je toch op de hoogte gehouden worden en incidenteel inspringen als er een hulpvraag komt?

Of wil je misschien in je eigen wijk wel een plukroute, maar kijk je nog even de kat uit de (fruit)boom? Of loop je al langer met een leuk idee voor een activiteit rond, maar vraag je je af of het past in het project? Middels de nieuwsbrief hopen we dat je een goed beeld krijgt van waar Stichting Bergeijk voor staat. In ieder geval zijn we altijd blij met nieuwe vrijwilligers, originele ideeën of vernieuwende activiteiten.



Wat de reden ook mag zijn, mocht je interesse hebben om de nieuwsbrief te ontvangen, dan mag je een mailtje sturen naar [eetbaarbergeijk@gmail.com](mailto: eetbaarbergeijk@gmail.com). Ook voor vragen, opmerkingen of informatie mag je dit mailadres gebruiken of telefonisch contact opnemen met Ingeborg Nienhuis (0497-555799)

De plukroute inclusief recepten vind je overigens op www.plukroute.nl/bergeijk

Vanaf juli 2017 is Eetbaar Bergeijk officieel een Stichting. Behalve de realisatie en onderhoud van de Plukroute in de wijk "Beistervelden", richt de Stichting zich op uitbreiding van "eetbaar groen" in de ruimste zin van het woord in de Gemeente Bergeijk.



Kruid van de maand (Brandnetel)

Eén van de eerste planten die in het vroege voorjaar de kop op steekt is de brandnetel.

Haar jonge topjes zitten boordevol vitamines en mineralen en is een fantastische hulp voor ons lichaam bij de jaarlijkse grote schoonmaak. Ze reinigt en prikkelt alle organen en geeft zo vitaliteit en nieuwe levenskracht. Brandnetel was één van de eerste verse groenten die

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu

weer gegeten werd na de winter. Je kan ze in een stampot verwerken, je kan er soep van maken of een heerlijke pesto, je kookt ze als spinazie of bakt een lekkere brandnetelquiche. Vooral vrouwen die in de overgangsfase zitten hebben baat bij brandnetel, omdat ze een goede kalkaanvuller is. Dagelijks een kopje thee van verse brandneteltopjes nu is een weldaad voor het lichaam.

Recept van de maand (Brandnetelstampot)

Ingrediënten:

- aardappels
- brandnetels
- klontje roomboter
- scheutje melk
- peper
- Sole
- wat zonnebloempitten
- ghee of kokosolie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- wat sambal

Schil de aardappels, snij in blokjes en kook ze gaar. Daarna afgieten, maar wel het kooknat bewaren. Kook de brandnetels in een bodempje water 2 tot 4 minuten, totdat de brandnetels donkergroen verkleurd zijn. Hak ze fijn.

Stamp de aardappels tot een puree, voeg naar behoefte wat kooknat, boter, een scheutje melk of room en peper en zout toe. Ik gebruik altijd "Sole". Dit maak je door een fles te vullen met 1/3 deel Keltisch zeezout en 2/3 deel water. Even goed schudden en klaar voor gebruik. Schep als laatste de brandnetels er door.

Intussen bak je in wat ghee (geklaarde boter) of kokosolie de ui bruin. Als ze bruin is voeg je de fijngehakte knoflook en zonnepitten toe. Laat nog even doorbakken. Voeg naar smaak sambal toe. Vermeng dit mengsel met de stampot. Serveer er eventueel apart grove mosterd bij en vindt je vlees onmisbaar, dan kan je er nog wat uitgebakken spekjes doorheen mengen. Smakelijk!

Op de agenda 1^{ste} helft 2018

Zaterdag 3 maart	Wilde wandeling
Zaterdag 10 maart	Eerste les basis kruidencursus groep 1
Zaterdag 17 maart	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 6
Zaterdag 24 maart	Tweede les basis kruidencursus groep 1
Zaterdag 7 april	Derde les basis Kruidencursus groep 1
Zaterdag 14 april	Laatste les basis kruidencursus groep 1
Zaterdag 21 april	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 7
Zaterdag 12 mei	Wilde wandeling

Vrijdag 18 mei	Eerste les basis kruidencursus groep 2
Zaterdag 26 mei	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 8
Vrijdag 1 juni	Tweede les basis kruidencursus groep 2
Vrijdag 8 juni	Derde les basis kruidencursus groep 2
Zondag 10 juni	Wilde wandeling
Zaterdag 16 juni	Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen 9
Vrijdag 22 juni	Laatste les basis kruidencursus groep 2

warme groet,

Ingeborg Nienhuis

Alle informatie in deze nieuwsbrief is na te lezen op www.heelnatuurlijk.nu.

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis

KVK: 67740561

Bankrek.nr.: NL81 TRIO 02 54 70 84 55