



Heel Natuurlijk  
Ingeborg Nienhuis



# Nieuwsbrief

A P R I L 2 0 2 1

<i>Inleiding</i>
<i>Moestuin coöperatie</i>
<i>Wilde Wandeling</i>
<i>Basiscursus</i>
<i>Kruiden culinair</i>

*Het is tijd om de draad weer op te pakken na een lange periode van radiostilte van mijn kant. Het laatste jaar werden velen gedwongen creatief te zijn en andere wegen te bedenken om invulling te geven aan werk, leven of verbinding. Gelukkig kregen we daar tijd genoeg voor!*

*Mijn passie is nog steeds de natuur en alles wat ze ons, ja ook mij, nog kan leren. Ik voel dat de verbinding met haar, die we zo kwijt zijn geraakt, meer dan ooit nodig hebben. Voor onze lichamelijke gezondheid door de geneeskracht*

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

van velen planten en voor onze geestelijke gezondheid door de rust en reflectiemomenten die ze ons geeft.

Ik richt mijn leven zoveel mogelijk in aan de hand van de maankalender en volgens deze kalender is de zomer reeds begonnen en mogen we onszelf laten zien, stralen en genieten in lijn met de energie die bij deze maanden (manen) hoort. Wat in de lente is gezaaid en is ontkiemd mag nu gaan groeien, volwassen worden en tot bloei komen. Ik zie het overal om me heen, er zijn zoveel mooie zaadjes geplant. Nieuwe schoolsystemen in wording, woongroepen, denktanks over een ander geld-of ruilsysteem, samen moestuinen opzetten, ik zie hartjes, liefde en verbinding als nooit tevoren. Ik zie aan de horizon een nieuwe mooie wereld gloren.

Heel Natuurlijk gaat natuurlijk door. Met wandelingen en cursussen. Een nieuwe website is in de maak, zodat het gemakkelijker wordt de jaarcursus online te volgen en er gaat vast nog meer ontstaan. Ik hou jullie vanaf nu wat meer frequent op de hoogte van de laatste ontwikkelingen. Misschien tot binnenkort.....

## *M* Moestuin coöperatie

Er was eens een tijd dat we het heel normaal en vanzelfsprekend vonden om ons eigen voedsel te verbouwen. Het is nog niet eens zo heel lang geleden dat we geen koelkasten en supermarkten hadden en ons voedsel niet over de hele wereld vervoerd werd. We bedropen onszelf, verbouwden onze eigen groenten, weckten, maakten in, droogden of pekelden. We maakten jams en chutneys, appelmoes en stroop en kuilden de wortels en knollen in voor de winter. Is dat ouderwets en niet meer van deze tijd? Is het logischer om te vertrouwen op een volle supermarkt en elektriciteit en daarvan afhankelijk te zijn, dan verantwoordelijkheid te nemen voor de productie en het bewaren van ons eigen voedsel? Zomaar wat vragen die speelden bij een steeds grotere groep om me heen.

We hebben de handen ineen geslagen en zijn enthousiast aan de slag gegaan met het promoten van eigen moestuinen. In je voor- of achtertuin, op je balkon, horizontaal of verticaal, de mogelijkheden blijken grenzeloos. En denk je nu: "maar ik heb geen groene vingers of ik weet niets van groenten telen", geloof me, het is zoveel gemakkelijker dan je denkt.

*We zijn het niet vergeten, hoe te zorgen voor onszelf, we hebben het duizenden jaren gedaan, we hoeven het ons alleen nog te “her”inneren, zoals dat precies zo is met de geneeskrachtige planten om ons heen. Duizenden jaren hebben we het zonder de farmaceutische industrie gedaan. Onze kennis is niet verloren gegaan, we zijn krachtiger en tot veel meer in staat dan we vaak denken. Vooral samen, want je hoeft het niet alleen te doen, we helpen elkaar, met handkracht, kennis, gezamenlijk inkopen, delen en ruilen. Begint er wat te kriebelen na dit verhaal en heb je ook het gevoel dat onze groep moestuinders heel erg groot moet worden? Vind je dit een leuk idee en wil je er meer van weten? Het initiatief wordt gecoördineerd door Jacqueline van Rijswijk. Neem voor meer info even contact met haar op via email [jacqueline@connect2life.nl](mailto:jacqueline@connect2life.nl)*

# Wilde Wandeling



*Op mijn dagelijkse menu staan wilde planten. Ze maken gerechten pittig, kruidig en het verzamelen ervan is een meditatie op zich. Veel van deze planten zijn niet alleen eetbaar maar hebben ook geneeskrachtige eigenschappen. Je zou het eten van een “wilde” maaltijd preventieve geneeskunde kunnen noemen.*

*Twee keer per week organiseer ik een wandeling voor maximaal 4 personen. 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.*

Leuk detail is dat de wandeling start op de plukroute en nabij het voedselbos die zijn aangelegd in de wijk waar ik woon. Over het ontstaan van dit mooie project kan ik je ook alles vertellen. Wie weet doe je inspiratie op voor je eigen tuin of buurt? Je kan [hier](#) alvast een kijkje nemen.

Programma:

- Samenkomst onder het genot van een kopje "thee uit eigen tuin"
- Korte introductie over wildplukken
- Wandeling
- Afsluiting met "wildpluk" soep

**Waar:** De kabouterberg 52  
5571 SV Bergeijk

**Wanneer:** Elke woensdag en zaterdag

**Hoe laat:** 10.00 - 12.00 uur

**Bijdrage:** € 20,00 pp (kinderen tot en met 12 jaar € 10,00)

**Aanmelden:** [info@heelnatuurlijk.nu](mailto:info@heelnatuurlijk.nu) of 0497-555799



## *B* Basiscursus geneeskrachtige kruiden

In mei start weer een basiscursus die gaat over geneeskrachtige kruiden en eetbare wilde planten. 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*
- *Signatuurleer*
- *Wildplukken*

*De producten die je 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.*

**Waar:** *De Kabouterberg 52  
5571 SV Bergeijk*

**Data:** *Zondag 2-9-16 en 23 mei*

**Tijd:** *10.00 - 12.00*

**Kosten:** *€ 135,00 inclusief alle materialen, naslagwerk, kruidenthee en een "wilde" versnapering (biologisch en huisgemaakt)*

**Aanmelden:** *info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799*



## *Brandnetel*

*Eén van de eerste planten die in het vroege voorjaar de kop opsteekt 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 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.*

### **Brandnetelsoep**

#### **Ingrediënten:**

- *een emmertje vers geplukte brandnetels*
- *een ui*
- *een aardappel*
- *liter water*
- *peper en zout*

*Was de brandnetels goed. Knip de blaadjes van de harde steeltjes. Fruit de gesnipperde ui in wat olie en voeg daarna de overige ingrediënten toe. Laat het geheel een kwartiertje pruttelen totdat de aardappelen gaar zijn. Haal de pan van het vuur en pureer met een staafmixer. Maak de soep af met wat zout en peper en eventueel een scheutje room.*

*warme groet,*

*Ingeborg Nienhuis*