



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis



Sleedoorn, Luchtkasteel, Bergeijk

Nieuwsbrief

O K T O B E R 2 0 2 0

<i>Inleiding</i>
<i>Oktober</i>
<i>Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen</i>
<i>Basis-Kruidencursus</i>
<i>Kruiden culinair</i>

Het is alweer even geleden dat de laatste nieuwsbrief is verschenen. Alle activiteiten hebben tijdelijk stilgelegen in verband met de maatregelen van de overheid en ik heb de tijd genomen om te voelen hoe verder te gaan met "Heel Natuurlijk". Omdat de gelegenheid om les te geven in groepen in de nabije toekomst misschien niet mogelijk is heb ik besloten de basiscursus geneeskrachtige kruiden en de jaarcursus (Be)Leef de seizoenen vanaf oktober online aan te bieden. Meer informatie hierover vind je in deze nieuwsbrief.

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

De kruiden-en eetbare plantenwandelingen gaan weer georganiseerd worden in het voorjaar, de agenda daarvoor verschijnt t.z.t. in een volgende nieuwsbrief en op de website www.heelnatuurlijk.nu. Deze wandelingen gaan ook een mooie aanvulling geven op de online-cursussen. Individuele (wandel)coaching is het hele jaar mogelijk op afspraak.

Oktober

Oktober, herfstmaand en in de oude Keltische traditie de laatste maand van het jaar, de cyclus is rond. Na zaaien, groei en tot bloei komen, is de tijd van de laatste oogst aangebroken. In november begon volgens de oude maankalender dan ook een nieuwe cyclus, een nieuw jaar. Het is een tijd van overvloed aan bessen, noten en zaden. De kelderkast barst uit zijn voegen met zelfgemaakte sleedoornlikeur, vlierbessensap, appelmoes, rozenbottel- lijsterbes- vlierbes- en sleedoornjam, chutneys en wat al niet meer.

Zoals je nu om je heen kan zien laten de planten en bomen hun zaden vallen. Sommige zullen in het voorjaar ontkiemen, andere overleven de winter niet. Mooi ook om even stil te staan bij jouw innerlijke "oogst". Wat heb je bereikt dit jaar, wat ga je koesteren en wat laat je los? Wat mag in het voorjaar weer ontkiemen en waar neem je afscheid van? Laat de winter maar komen.....:

Voel je een verlangen om je meer te verbinden met moeder aarde, met de seizoenen, met de natuur om je heen en met jezelf? Misschien is de volgende jaarcursus iets voor jou?.....



Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen

Meer dan ooit hebben we de verbinding met de natuur en onszelf nodig. We worden op dit moment gedwongen om ons leven onder loep te nemen, om te voelen wat echt belangrijk is, waar we werkelijk van kunnen genieten en hoe we rust en ontspanning vinden in hectische tijden van verandering. Eigenlijk is verandering onze natuur, hoewel de focus tot nu toe in onze maatschappij vooral ligt op vastigheid, veiligheid en zekerheid. De natuur is constant aan veranderingen onderhevig en je met de natuur verbinden, zorgt voor een andere visie, meer flexibiliteit en een basisveiligheid die van binnenuit komt en niet van buitenaf.

(Be)Leef de seizoenen wordt een reis door het jaar heen met als rode draad de oude Keltische cultuur. Hoe vierde men de overgang van de seizoenen en welke gebruiken hoorden daarbij? Wat is de symbolische waarde van verschillende bomen en hoe werd hun geneeskracht en energie gebruikt? Welke rituelen, van oorsprong stammend uit oude culturen, worden nog steeds in ere gehouden en wat is de diepere betekenis daarvan?

Hoe kunnen we de schijn gestalten van de maan en hun boodschappen meer betrekken in ons leven? Wat gebeurt er met je levensritme als je de maankalender in plaats van de zonnekalender als leidraad neemt? Elke maan(d) en elk seizoen heeft haar eigen energie en de verbinding maken met de natuurlijke cyclus van het jaar is weer in verbinding komen met jezelf.

We volgen de wilde geneeskrachtige en eetbare planten gedurende de jaarcyclus en ontdekken dat elk seizoen ons op haar unieke wijze iets te bieden heeft, ook op culinair gebied. Je leert enerzijds zalven, crèmes, tincturen, oliën en theeën maken en anderzijds leer je je op een dieper niveau te verbinden met de natuur, de kruiden, de wilde planten, de bomen en met jezelf. Voel, kijk, ruik, luister en beleef mee.....

Wat kan je verwachten?

Elke nieuwe maan bevat een nieuwe les, waarvan je wekelijks een deel toegestuurd krijgt. De hele cyclus bestaat uit 12 manen, met in elke maan 4 lessen.

Je kan inschrijven per seizoen of per jaar en bij elk seizoen hoort een pakket met alle materialen die je nodig hebt om de recepten uit de cursus thuis zelf te maken. De seizoenen zijn als volgt ingedeeld:

Winter (16 oktober tot 12 januari): Algemene thema's, de winterfeesten, 3 bomen, 6 kruiden, signatuurleer, inhoudsstoffen, zalven, balsems en crèmes maken, 3 edelstenen en recepten

Lente (13 januari tot 11 april): Algemene thema's, de lentefeesten, 3 bomen, 6 kruiden, levensritme, tincturen, bloesemremedies, gemmotherapie, 3 edelstenen en recepten

Zomer (12 april tot 9 juli): Algemene thema's, de zomerfeesten, 3 bomen, 6 kruiden, leven vanuit het hart, wildplukken, aromatherapie, hydrolaten, maceraten, 3 edelstenen en recepten

Herfst (10 juli tot 4 november): Algemene thema's, de herfstfeesten, 3 bomen, 6 kruiden, oogsten, drogen, bewaren, natuurlijke huidverzorging, 3 edelstenen en recepten

Kosten: € 150,00 per seizoen van 12 lessen, inclusief alle materialen per post en uitgebreid naslagwerk per mail. Wil je voor een heel jaar ineens inschrijven, dan is de bijdrage € 550,00 en krijg je een opbergmap met je naam cadeau.

NB: Om aan de vraag te voldoen van mensen die liever de lessen op papier thuisgestuurd krijgen is er deze mogelijkheid ook. De prijs wordt dan € 175 per seizoen of € 650,00 per jaarcyclus (inclusief opbergmap). De lessen worden dan per maand verstuurd.

Aanmelden of meer info: Info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Wil je eerst eens kennismaken met de kruidengeneeskunde, dan is er de mogelijkheid een korte basiscursus van 4 lessen te volgen...



Kruiden Basiscursus

De basiscursus bestaat uit 4 lessen die wekelijks toegestuurd worden en waarin de volgende thema's aan bod komen:

- 🌿 Tinctuur maken*
- 🌿 Zalf maken*
- 🌿 Kruiden oogsten, drogen en bewaren*
- 🌿 Mengsels samenstellen (thee)*
- 🌿 Kruidenolie maken*
- 🌿 Signatuurleer*
- 🌿 Daarnaast krijg je 8 kruiden (2 per les) uitgebreid uitgewerkt wat betreft hun geneeskracht, het gebruik en eventueel de culinaire mogelijkheden*

Alle informatie wordt via de mail toegestuurd zodat je een overzichtelijk naslagwerk hebt. Je legt zo een basis waarmee je zelf met de planten en kruiden in je omgeving aan de slag kunt. Om het je gemakkelijk te maken zit bij deze cursus een pakket met materialen zodat je alles in huis hebt om de recepten zelf te kunnen maken. Je kan op elk moment in het jaar inschrijven.

Kosten: € 85,00 inclusief alle materialen en naslagwerk

Aanmelden of meer info: Info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799



Sleedoorn

De sleedoorn is inheems in Nederland, maar ze wordt ook wel aangeplant in gemeentelantsoenen. Ze bloeit al heel vroeg, in maart/april, voordat haar blad verschijnt, met kleine witte bloemetjes. Dat maakt haar één van de eerste voorjaarsbodes.

De blauwe bessen van de Sleedoorn zijn hard, wrang en zuur van smaak en niet geschikt om zo te eten dus. Als de vorst er overheen is gegaan, worden ze iets zoeter. Vroeger werd de sleedoorn, samen met de meidoorn aangeplant als vee-kering rond weilanden. Ze hebben beide flinke doorns en vormden zo een ondoordringbare haag. De doorns van de sleedoorn zijn zo scherp dat ze zelfs als naalden werden gebruikt.

Van april tot mei zijn de bloemetjes te gebruiken in thee of als smaakmaker in zoete gerechten. De thee zuivert het bloed en heeft een milde laxerende werking. Gebruik de bloemen met mate vanwege het aanwezige blauwzuur! De bessen bevatten veel looistoffen en hebben daarom een stoppende werking bij diarree. Met het sap van de bessen kan je gorgelen bij ontstekingen van tandvlees- en mondslimvlies.

Recept

Van de sleedoornbessen is een heerlijke likeur te maken en als je dat nu doet is ze tegen de kerstperiode klaar.

- 500 gram sleedoornbessen
- 250 gram suiker
- Brandewijn of jenever *
- Pot van ¾ liter

Pluk je de bessen voordat het gevroren heeft, dan leg je ze een paar dagen in de diepvries. Laat ze ontdooien en prik er gaatjes in. Doe een laagje van 8 tot 10 cm bessen in een pot en doe er zoveel suiker bij zodat de ruimte tussen de bessen opgevuld is. Voeg nu zoveel water toe totdat de bessen net niet onderstaan. Schudt de pot zodat de suiker oplost en vul ze verder af met de alcohol. Sluit de pot goed af en zet ze op een warme plek, bijvoorbeeld in de vensterbank, boven de verwarming. Iedere dag een paar keer schudden en na 3 maanden is de likeur klaar. Zeef de besjes eruit. Ze zijn nu wel eetbaar, maar let op, er zit een behoorlijke pit in!

**Biologische graanjenever is te verkrijgen van het merk "Notaris"*

warme groet,

Ingeborg Nienhuis