

Over de auteur

In het najaar van 2010, nadat zij al heel veel lezingen had verzorgd over allerlei zaken die je gezondheid negatief kunnen beïnvloeden, realiseerde Anneke Bleeker zich dat zij hierover tot in het oneindige zou kunnen blijven waarschuwen.

Een positieve tegenhanger moest er komen! Anneke nam het initiatief tot de invoering van *Gezond Verstand Avonden*. Er blijken heel veel deskundigen te zijn die een positieve boodschap te vertellen hebben: (huis)artsen, therapeuten, biologische boeren, schrijvers en vele anderen, die bereid zijn hun kennis met iedereen die dit horen wil, te delen.

Daarom vinden er iedere maand, op vele locaties in Nederland, *Gezond Verstand Avonden* plaats. Het streven is dit aantal nog verder uit te breiden, om ieder die dit wil in de gelegenheid te stellen, dergelijke lezingen bij te wonen.

Naast dat zij hierover schrijft, verzorgt Anneke ook lezingen over eetbare wilde bloemen en planten uit de eigen omgeving. Ook organiseert ze, in samenwerking met locatiehouders, wandelingen met betrekking tot dit onderwerp vanuit de *Gezond Verstand Avonden*-locaties.

Op de website www.gezondverstandavonden.nl is de uitgebreide agenda te vinden.

Anneke Bleeker

**Nooit geweten dat je
goudsbloemen
kan eten**

*W***etenswaardigheden over
bloemen en planten
uit je directe omgeving**



Nooit geweten dat je goudsbloemen kan eten

Wetenswaardigheden over bloemen en planten
uit je directe omgeving

Copyright © 2013 Anneke Bleeker

Alles uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, mits de bron en de auteur worden vermeld.

Copyright © 2013 voor deze uitgave:

Succesboeken.nl

The Netherlands

e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872572

Nur: 440

Trefwoord: eten, gezondheid

Teksten en foto's: Anneke Bleeker

Portretfoto achterzijde omslag: Ernest Sellegger

Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

Inhoudsopgave

Over de auteur	II
Inleiding Nooit geweten ...	1
Hoofdstuk 1 De relatie tussen de bodem en onze gezondheid	3
Hoofdstuk 2 Beuk	13
Hoofdstuk 3 Look-zonder-look	17
Hoofdstuk 4 Veldsalie	25
Hoofdstuk 5 Goudsbloem	31
Hoofdstuk 6 Boerenwormkruid	37
Hoofdstuk 7 Daglelie	43
Hoofdstuk 8 Wilde marjolein	47
Hoofdstuk 9 Teunisbloem	55
Hoofdstuk 10 Laurier	59
Hoofdstuk 11 Natuurlijke cadeaupakketten	63
Dankjewel	66
Gezond Verstand Avonden	67
Bronvermelding	68
Planten in hun natuurlijke omgeving	69
Aanbevolen boeken	72

In dit boek hebben we geprobeerd een chronologische volgorde aan te houden. Sommige soorten groeien en bloeien uitsluitend in een bepaalde periode, sommige soorten zijn er al in de lente en groeien en bloeien door tot in de herfst.

Met betrekking tot de recepten spreekt het vanzelf dat alles wat we oogsten en gebruiken eerst GRONDIG gewassen wordt!

Alle gekochte ingrediënten die in de recepten gebruikt worden, zijn van biologische oorsprong.

Op bladzijde 69 t/m 71 staan foto's van planten die in recepten door het gehele boek zijn gebruikt.

Met het grootste respect ben ik zo vrij geweest u te tutoyeren.

Anneke Bleeker

Inleiding

Nooit geweten ...

*N*ooit geweten ... is een bekende uitspraak als we het hebben over allerlei gewassen die om ons heen groeien, in de eigen tuin of in het vrije veld, in de bossen, langs de sloten, die eetbaar blijken te zijn.

De huidige tijd brengt met zich mee dat dit onderwerp steeds meer belangstelling krijgt. Dit heeft te maken met diverse aspecten. Alles wat eetbaar is en vrij geplukt kan worden, kost niets anders dan alleen een beetje moeite.

Dus financieel gezien kun je een maaltijd goedkoper maken door zelf het een en ander te plukken als gezonde en mooie toevoeging.

Wanneer je een willekeurige sla-soort als basis neemt en deze aanvult met allerlei eetbare blaadjes en bloempjes, heb je ook een prachtige gemengde salade maar



De energiewaarde van zowel de bekende krop sla als de gemengde sla kan worden verhoogd door 'wilde' groenten en kruiden toe te voegen



de kosten zijn beperkt tot die ene krop die je hebt gekocht. Zou je een gemengde salade op tafel willen presenteren en alle ingrediënten kopen, dan is het een logisch gevolg dat deze maaltijd duurder uit zal vallen.

Een ander punt waar steeds meer mensen over nadenken is de toegevoegde gezondheidswaarde van dat wat we oogsten uit de vrije natuur. Alles wat onder goede omstandigheden heeft kunnen groeien, geeft ons een vitalere maaltijd en wanneer we goede voeding eten dan merken we dat aan ons lichaam. Een vitalere maaltijd geeft een vitaler lichaam! Nooit geweten ... is dan een

veel gehoorde uitspraak, al helemaal wanneer we vertellen dat jonge beukenblaadjes in het vroege voorjaar, wanneer zij nog heel pril en mooi zachtgroen van kleur zijn, je salade een enorme energie-boost kunnen geven.

‘Nooit geweten’ ... klinkt op veel momenten tijdens de lezingen over dit onderwerp, maar ook tijdens de wandelingen of andere evenementen. De reacties die we vrij veel krijgen zorgen voor de drive om steeds een volgend deeltje samen te stellen in de serie ‘Nooit geweten ...’

Want deze informatie is geen onbekende stof, maar moet weer opnieuw grootschalig verspreid worden. Het is te mal voor woorden om te zien dat velen de supermarktkarren vol laden met producten waar we nu niet te diep op in zullen gaan en vervolgens met de winkelwagen naar de auto op de parkeerplaats lopen langs de paardenbloemen, de brandnetels, de vogelmuur en heel veel andere soorten, ze negeren en de gekochte, vaak duur betaalde ‘vullingsproducten’ als maaltijd presenteren.

Wie zijn of haar gezondheid in eigen hand wil nemen zal het roer drastisch om moeten gooien. Alles wat je oogst op plaatsen waar dit uiteraard verantwoord is, is de overtreffende trap van biologisch, gratis en voor niets. Dus de uitspraak dat biologisch zo duur is, is hiermee ook meteen ontkracht. Kijk naar je totale uitgavenpatroon en niet uitsluitend naar de prijs van dat gezonde stuk kaas dat van rauwe melk bereid is, of naar die pot kokosvet die behoorlijk aan de prijs is.

Door alle ongezonde producten te negeren, meer eetbare gewassen op je aanrecht te verwerken en hele goede producten te kopen die we wel nodig hebben, kan het nog weleens zo zijn dat je maanduitgaven uiteindelijk minder hoog zullen uitvallen, je gezondheid met sprongen vooruit is gegaan en je veel blijer naar de natuur om je heen kijkt!

Een win-win situatie op alle fronten en dan denk je ongetwijfeld: nooit geweten ...

Hoofdstuk 1

De relatie tussen de bodem en onze gezondheid

Groenten, ze zijn overal te koop. Van de supermarkt tot de gespecialiseerde luxe winkel. Vele soorten zijn verkrijgbaar, uit alle delen van de wereld; het aanbod is groot.

De eerste vraag die wij ons kunnen stellen is of het normaal is dat wij groente en fruit overal vandaan kunnen kopen?

Hoe lang is een product onderweg geweest of hoe lang heeft het in een koeling gelegen? Hoe zit het met het pesticidengebruik? Wat heeft men gebruikt? Is dit schadelijk voor ons?

Alle soorten uit verre landen hebben blootgestaan aan verschillende invloeden.

Laten we meteen overstappen naar producten uit onze eigen streek. Seizoensgebonden groenten en fruit zijn vers op het moment dat ze geoogst worden. Uien, kolen en preien in de winter. Sla, zomerworteltjes en radijsjes in de zomer.

Dit is een summiere greep, maar wanneer we op het seizoen letten dan groeit er geen sla in de winter. Het blad kan niet tegen extreme

koude en uien groeien in de zomer, komen tot ontwikkeling om vervolgens in het najaar geoogst te worden. Variëteiten als zomeruitjes daargelaten, dat is een typisch zomerproduct, maar over het algemeen kunnen we allemaal onze groente en fruit redelijk indelen bij het seizoen waarin het hoort.

Onze voorouders aten niet anders want in de V.O.C.-tijd werd pas het initiatief bevorderd om kruiden en specerijen uit verre streken te verhandelen.



Wat heeft de bodemkwaliteit nu met onze groente en dus met onze gezondheid te maken?

Alles! Groente en alles wat groeit, of dat nu snijbloemen zijn of vruchtbomen, alle gewassen zijn afhankelijk van de bodemkwaliteit om tot goede ontwikkeling te komen.

Snijbloemen die op een gezonde bodem hebben kunnen groeien zullen langer fris in de vaas staan. Fruit van bomen en struiken die ook op een gezonde bodem tot ontwikkeling konden komen geven mooiere vruchten, de echte smaak zal tot zijn recht komen.



Wanneer de bodem in topconditie is dan nemen alle planten de goede voedingsstoffen op en zo leveren zij aan ons dat wat wij weer nodig hebben.

Een verarmde krop sla zal ons niet de juiste energie geven. Wanneer wij energieloze groente eten, zal dit energie aan ons lichaam onttrekken.

Heb je ook weleens het gevoel gehad, na een maaltijd volledig in te storten? Dat je geen energie meer lijkt te hebben, voor welke activiteit dan ook? Vooral in de winter, na bijvoorbeeld een stampot boerenkool met rookworst?

Maar dit gevoel kan ook heel goed optreden na het eten van allerlei andere soorten groenten, aangevuld met vlees of vis. Moe na een maaltijd? Is het net of deze energie uit je trekt, in plaats van iets toe voegt? Velen zullen nu ongetwijfeld al dan niet bewust instemmend 'ja' knikken. Voeding moet energie geven, het moet ons voeden, niet alleen vullen en benadelen.

Dit verschijnsel is heel verklaarbaar als we weten hoe dit

ontstaat, maar dat is met alles zo. Mijn oma zei vroeger: "Als je alles vooruit weet, dan kun je voor een dubbeltje de wereld rond."

Ik moet toegeven dat dit zeer onwaarschijnlijk is, maar het geeft wel aan dat als we zaken vooruit weten, we in veel gevallen anders zullen handelen.

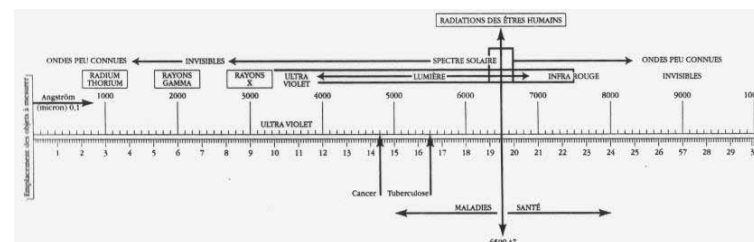
De Boviswaarde, dat is waar alles om draait!

De Fransman André Bovis heeft vóór de Tweede Wereldoorlog al een schaal ontwikkeld om de vitaliteit van mensen en voedingsmiddelen te bepalen. Het betreft de levensenergie van alle levende wezens. Mensen, planten, bomen, struiken, alles wat leeft heeft een levensenergie. Gezonde levende wezens hebben een hogere Boviswaarde dan zieke of zwakke levende wezens.



Een zieke plant heeft een lagere Boviswaarde dan een gezonde plant.

Die lagere waarde kan veroorzaakt zijn door ingrijpen van de mens: de bodem die qua voedingsstoffen onvolledig is, het toedienen van kunstmest of het injecteren van de mest. Zodra iets uit balans is, is de levenswaarde van de beplanting lager dan wanneer alle factoren optimaal zijn.



De Bovis-schaal. De verticale pijl geeft de 6500-waarde aan. De horizontale pijl naar links (onderaan) vermeldt 'maladies' (ziekten), terwijl de pijl naar rechts 'santé' (gezondheid) vermeldt.

Het getal 6500 is de grens tussen gezond en ongezond. Alles wat onder de 6500 Boviswaarde zit, onttrekt energie aan ons om, als het ware, die balans te zoeken; het heeft zelf energie nodig. Even zwart/wit als voorbeeld: we nemen in gedachten een krop sla.

Wanneer de Boviswaarde van de krop sla hoger is dan 6500 gaat deze ons energie geven, dan hebben we daar profijt van, maar wanneer de Boviswaarde lager is, neemt het van ons en worden we vermoeder.

De groenten die we in de supermarkten aantreffen zijn veelal met 'kunst en vliegwerk' tot stand gekomen: kunstmest als zogenaamde plantenvoeding, lange perioden onderweg (denk aan transport en opslag) kortom, de Boviswaarde kan rond de 3000/4000 of mogelijk nog lager liggen. In dat geval onttrekt het energie aan je. Het verschil tot 6500 moet als het ware worden aangevuld.



Gaan we voor de biologische groenten, die dan ook werkelijk dat stempel verdienen, kan de Boviswaarde zomaar 7000/8000 zijn; in dat geval 'schenkt het ons energie', dan worden we dus positief gevoed in plaats van dat het balans zoekt

en ons 'leegzuigt'. Alles wat een Boviswaarde van 6500 of meer heeft geeft ons energie, heelt ons. Daarom zijn goede producten van belang om ons positief te voeden, om onze gezondheid op peil te houden, kracht te geven en mogelijk te helen ten tijde van ziekte. Alle producten die boven een Boviswaarde van 10.000 komen geven ons een extra boost.

Als we de boerenkool in de winter 'kant-en-klaar' gesneden kopen, aangeleverd in plastic zakken en deze eten met een 'gewone' rookworst erbij met de nodige negatieve E-nummers, is het verklaarbaar dat we moe zijn na een maaltijd.



In de vrije natuur kunnen we voelen wanneer bijvoorbeeld een bos ons energie geeft, dus gezond is. Bossen die ongezond zijn 'voelen' niet fijn, onttrekken energie. Je komt niet voldaan thuis.

Wie in een gezond bos heeft gewandeld zal het gevoel hebben opgeladen te zijn.

Dit is ook het geval met onze groente, fruit en alle andere voedingsmiddelen.

Maar dan heeft het positieve of negatieve gevolgen voor ons lichamelijk welbevinden en – een stap verder – voor onze gezondheid op dat moment en doorwerkend in de jaren erna.

Wie altijd voeding tot zich neemt met een lage energiewaarde zal tekorten opbouwen en daar op latere leeftijd niet meer omheen kunnen.

Zolang de mens blijft ingrijpen, zal de natuur steeds weer terugslaan ...

Economische belangen, de industrie die een flinke vinger in de pap heeft, zo niet een hele hand, allemaal factoren die zwaar tegenwerken op het eindresultaat van bijvoorbeeld onze groente.

Een overheid die totaal geen kennis van zaken heeft en er een eigen beleid op na houdt. Men dwingt boeren de mest in de grond te injecteren.

Hoe natuurlijk is dit?

Van oudsher zijn we gewend dat de mest over het land verspreid wordt. Maar in Den Haag zijn ze een andere mening toegedaan; men wil ons laten geloven dat het beter is de mest in de grond te injecteren.



Als gevolg van deze maatregel spoelt ongeveer 80% meer stikstof uit de mest het grondwater in. Als negatief effect wordt het zuurstofniveau door allerlei chemische reacties lager. Te weinig zuurstof heeft een verstoord bodemleven tot gevolg.

De consequentie is dat dit een negatieve invloed op alles heeft. De wormen gaan dood, de goede schimmels en bacteriën worden vernietigd, kortom: het is oorlog in de bodem.

Daar waar oorlog heerst, heerst complete chaos!

Zo kunnen we de toestand van veel landerijen tegenwoordig ook bekijken. Een verstoord bodemleven geeft de verkeerde signalen af naar de gewassen. De structuur van de graslanden verandert, de dieren eten dit gras en krijgen daarom ook de verkeerde informatie binnen.

Wij mensen eten weer veel van deze dieren met als gevolg dat ook deze schakel volledig is verstoord. Bedenk dat dit eveneens van invloed is op de andere gewassen, zoals de groenten.

Landerijen die op deze vernietigende manier worden behandeld geven de verkeerde stoffen via het grondwater automatisch door naar andere buurtbewoners; de gevolgen zijn vele malen groter dan zo even kan worden overzien.

De groente bevat al heel lang niet meer de normale hoeveelheid vitaminen en mineralen. Als gevolg daarvan zijn velen ondervoed, wat weer diabetes als mogelijk gevolg kan hebben. Het langdurig eten van gemanipuleerde voeding levert tekorten op als resultaat.

Wanneer we de bodem uithollen, hollen we onszelf uit! Dat is het logische gevolg. Bedrijven die werken volgens de normale oorspronkelijke methode, die dus de mest uitrijden, hebben een heel ander bodemleven.

Wie op de site van Paul Blokker uit Midwoud (Noord-Holland) kijkt, zal dit allemaal kunnen lezen: www.natuurlijkvoedsel.nl

Paul en Ilse Blokker behandelen hun landerijen met respect. Het gevolg is dat er ruim twee keer zoveel wormen per vierkante

meter te vinden zijn dan bij anderen die de grote kudde achterna lopen. De aanmaak van nieuw leven zoals bacteriën, schimmels en van alles wat nog meer in de bodem leeft, is vijf tot zes maal hoger dan bij bedrijven die dit systeem niet toepassen.

Deze uitslagen zijn getoetst door het RIVM (Rijks Instituut voor Volksgezondheid en Milieu).

Door een originele manier van werken zijn de dieren gezonder, de kosten zijn automatisch lager, kortom, de totale opbrengsten zijn veel gunstiger en de eindproducten gezonder voor de mens.

Een ander bedrijf dat genoemd mag worden is gevestigd in Best in de provincie Brabant. Vader Piet en zoon Frodo Dekker van 'de Heidevlinder' hebben een enorme drive. Door hun passie kunnen zij zeggen dat hun groenten 'medicijnen' zijn.

De groenten, met liefde geteeld op een gezonde bodem, geven ons een hoge energie. Wanneer wij goed gevoed worden met groente die een hoge Boviswaarde heeft, zal deze ons helen.

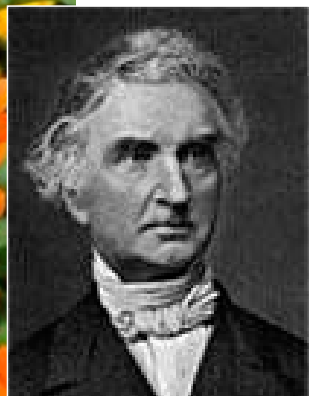
Hippocrates (460 voor Christus - 370 voor Christus) zei het al:

"Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding."

Deze gedachtegang is duidelijk voelbaar bij de heren Dekker van www.heidevlinder.nl wanneer zij enthousiast iets laten proeven dat van hun land afkomstig is.



Kunstmest, een kunstgreep!

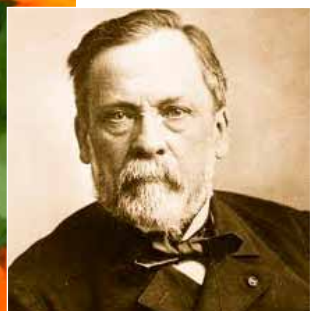


Justus von Liebig

Justus von Liebig (1803-1873), Duits chemicus, was de uitvinder van de kunstmest.

Wat minder bekend is, is het gegeven dat deze zelfde man een fel bestrijder werd van zijn eigen product. Het rigoureuus verspreiden van kunstmest zag hij als een negatieve aanval op een gezond bodemleven en dus ook een gezond eindresultaat.

Kunstmest holt, net als het injecteren van mest, de bodem uit. Waar zijn we met zijn allen mee bezig?



Louis Pasteur

Louis Pasteur (1822-1895) is bij velen bekend als de man van het promoten van medicijnen. Want zijn uitspraak was, dat je alle 'beestjes' moest vernietigen. Alles in ons lichaam maar ook daarbuiten dat daar zogenaamd een aanval op kon openen moest vernietigd worden. Denk tegenwoordig aan vaccins en medicijnen die daar korte metten mee maken.

Toch bedacht hij zich; op zijn sterfbed gaf hij namelijk aan dat zijn tijdgenoot Pierre Antoine Béchamp (1816-1908) gelijk had. Deze man verklaarde namelijk dat je niet moest vechten tegen 'die beestjes' maar dat het veel belangrijker was om je lichaam in balans te brengen en te houden.

Als we dit op ons in laten werken dan is het toch eigenlijk ongelooflijk. Pasteur heeft toegegeven dat hij het bij het verkeerde eind had en ook Justus von Liebig heeft zijn



Pierre Jacques Antoine Béchamp

eigen vondst teniet willen doen. Met dat verschil dat Pasteur letterlijk 'biechtte' en von Liebig het tegendeel ontdekte en oprecht spijt kreeg van zijn uitvinding.

Maar ... weer de industrie, in dit geval de kunstmestproducenten. Zij wilden hier halverwege de 19e eeuw niet op ingaan want hun belangen waren groter, namelijk een product verkopen. Wat daar het eindresultaat ook van was deed hen niets!



Daarmee brachten zij hun eigen gezondheid dus ook in gevaar.

Het bedrijf Mulder Agro uit Kollumerzwaag zag het belang in van het boekje *De zoektocht naar kringlooplandbouw* van Justus von Liebig*. Zij hebben dit uitgegeven en het is een regelrechte aanrader om in je bezit te hebben, zeker wanneer er nog geloof is in alle kunstmatige invloeden die ons uiteindelijk meer

schaden dan dienen.

Theo Mulder van www.mulderagro.nl is de bevlogen man achter dit verhaal en heeft het naar buiten gebracht.

Het positieve nieuws is dat we het tij kunnen keren. Conclusie: onze gezondheid begint bij de bodem! Een uitspraak van Erhard Hennig is: *De mensheid zal zich bewust moeten worden van natuurlijke landbouw of zal ten onder gaan!*

Een prachtig boek is: *De geheimen van een vruchtbare bodem***, met als subtitel:

Humus en bodem zijn onderworpen aan de wetten van het leven



* uitgegeven door Mulder Agro in eigen beheer

** uitgegeven door Agriton in eigen beheer



Het bos

ik ken de warmte van het bos en ook de kilte
het wild gewoel van storm en wind en ook de stilte
ik loop er graag en telkens voel ik dat de geuren
van plant en boom en blad, m'n grijze denken kleuren

Uit: Vandaag is de dag
Toon Hermans
over genieten
Uitgeverij De Fontein

Hoofdstuk 2

Beuk *Fagus sylvatica*

De beuk is een grote bladverliezende boom die rond de 25 à 30 meter, maar met gemak ook boven de 45 meter kan komen. Beuken tonen vroeg in het voorjaar al heel pril hun nieuwe blad, dat je overigens in de winter al aangekondigd ziet met de uitdagende puntjes op de takken waar later het blad weer verschijnt.



Beuken geven in het voorjaar een aparte sfeer aan het bos wanneer het blad nog teer en lichtgroen is en wanneer de voorjaarszon er op schijnt. In de zomer zijn zij net als alle bomen in de loofbossen waar zij voorkomen; gewoon bomen met blad.

De kleuren van het blad in de herfst zorgen, in combinatie met de specifieke herfstgeur, voor alweer een andere sfeer.

Beukenbomen komen veelvuldig voor in onze omgeving; als



klein kind word je hier al mee opgevoed. Beukenootjes zoeken, de hulsjes waar zij in zaten zijn leuk voor herfst-tafereeltjes en andere knutselwerkjes.

De beuken hebben een gladde stam, ze zijn een beetje grijsig van kleur.

De bladeren staan afwisselend, zijn ovaal en lichtglanzend met een korte punt en een golvende rand. De bloei vindt plaats van april tot mei met vrouwelijke en mannelijke bloemen.