

Welkom!



Toon Hermans

Wereld
we weten 't allemaal, 't is er een bende
't is er te eng, en te vijandig en te vol
het is in hoofdzaak grote rotzooi en ellende
op onze groene, blauwe, grijze, grauwe bol

't is haat en nijd, elkaar de pas afsnijden
en door de steden raast een 'rücksichtlos' geweld
maar of we vloeken, vechten, vallen, lachen, lijden
er staan weer altijd boterbloemen in het veld

er zijn nog immer die momenten van vervoering
al lijkt dat bolletje ook nóg zo negatief
tussen de puinhoop schemert altijd de ontroering
van mensen die nog zachtjes zeggen: 'k heb je lief

Leah Groeneweg



Smakelijk eten: voeding, natuur en eetbare wilde planten

Zin in Zondag
3 juni 2018



Wat is voeding?

- Bouwstoffen voor je lichaam
- Gezond eten
- Voedingsdeskundigen
- Voeding versus vulling



Gangbare landbouw



- 7,6 miljard mensen
- Westerse levensstijl
- Voetafdruk: hoeveel leefruimte nemen wij in?
- Levensmiddelenindustrie
- Mens versus natuur i.p.v. mens en natuur
- Wat kan anders?



Kennis

- Kijk naar je eigen patroon.
- Hoeveel kant-en-klaar producten koop je?
- Hoeveel ingrediënten zijn voedend?
- Weet wat je in huis haalt.
- Wat kan of wil je veranderen?



Smakelijk eten

- Minder suiker
- Minder zout
- Minder pakjes
- Meer verse, onbewerkte producten
- Veel groente en fruit
- Seizoensgebonden
- Leer pure, natuurlijke smaken waarderen!



Volop mogelijkheden



Eetbare wilde planten

- Zevenblad
- Paardenbloem
- Brandnetel
- Veldzuring
- Vogelmuur
- Weegbree
- Dovenetel
- Kleine veldkers
- Kleefkruid
- Madeliefje
- Hondsdraf
- Daslook



Aandachtspunten

- Respect voor de natuur
- Oogst met beleid
- Giftige planten
- Vervuiling
- Tegenstrijdige informatie
- Vossenlintworm
- Teken
- Medicijngebruik
- Zwangerschap

Zevenblad



- Bekende woekeraar in de tuin, ook wel tuindersverdriet genoemd
- Zowel rauw als gekookt eetbaar
- Blad, bloemen en zaden eetbaar
- Lekker in soep, omelet, pesto

Paardenbloem



- Blad, bloemknoppen, bloemen en wortels eetbaar
- Vochtafdrijvend, vandaar de Franse naam 'pis-en-lit'
- Reinigend, stimulerend voor gal en lever

Brandnetel



- Grote en kleine brandnetel
- Jonge toppen (bovenste 6-8 blaadjes) en groene zaden zijn eetbaar.
- Zowel rauw (in pesto) als gekookt
- Superfood van eigen bodem
- Bevat o.a. veel chlorofyl, vitamine C, magnesium, kalium en ijzer

Veldzuring

- Vrijwel het hele jaar door te vinden
- Bevat oxaalzuur (net als rabarber); niet eten bij zwangerschap, botontkalking en gal- of nierstenen
- Oxaalzuurgehalte wordt minder door koken, of toevoeging van krijt of zuivelproducten.
- Jong blad, bloemen en onrijp zaad eetbaar



Hondsdraf

- Kruipend plantje met paarse lipbloemen
- Herkenbaar aan niervormig blad, sterk aromatisch bij kneuzing
- Voor en tijdens de bloei eetbaar als kruid
- Smaakmaker in wilde kruidensoep, over aardappels, als thee of ijsthee



Vogelmuur



- Ook wel kippenmuur, mier of muurt genoemd
- Vrijwel het hele jaar door te vinden
- Rauw of gekookt eetbaar als groente
- Bevat veel vitamine C

Witte dovenetel



- Frisse scheuten eetbaar (blad, bloemen, knoppen)
- Witte en paarse dovenetel zijn ook in (zachte) winters te vinden.
- Lekker in warme en koude gerechten, kan ook als thee
- Bloemen vormen mooie garnering.
- Ook andere dovenetel-soorten zijn eetbaar !

Vragen en afsluiting



www.bloemenpad.nl

Kees Richters



Tryanka Westers... digitaal present!



Tot ziens bij het volgende,
achtste seizoen van Zin-in-Zondag!

