

Nieuwsbrief

HOBBYBOERDERIJ
DE MIDDENSCHANS

27-04-2025



APRIL, de maand waarin alles weer groen wordt

De maandnaam April komt van het Latijnse woord Aprilis. Aperire betekent openen. Dit zou verwijzen naar het openen van de bloemen en bladeren in de lente, die in april volop begint.

Na de eerste regenbui na een lange droge periode was dit goed te zien. Je zag de natuur om je heen steeds groener worden. Bijna alle bomen staan nu weer in blad. Veel bloemen bloeien al volop. En daar maken de vlinders en insecten gebruik van. Er komen er steeds meer te voorschijn.

Ik kan hier iedere dag van genieten. Maar het levert nu ook extra werk op. Want ook al laten wij op veel plekken het “onkruid” staan, omdat er in mijn ogen geen onkruid bestaat, tussen b.v. de aardappels en uien wil je het toch liever wel kwijt zijn. Zodat je groentes straks niet overwoekerd raken. Hierdoor zal je een hogere opbrengst hebben.

Dus de komende tijd zijn we iedere dag druk in de weer in de moestuin en kruidentuin. En met zaaien in de kassen. Inmiddels zijn de pompoenen al gezaaid maar nu zijn de bonen bijna aan de beurt. En langzaam aan komen de tuinen en de kassen weer lekker vol te staan.

Ook geniet ik er van om de wilde planten in de natuur weer tot bloei te zien komen, zoals het fluitenkruid, smeerwortel, dovenetels en de vele paardenbloemen die alles geel kleuren.

Inhoud:

April: de groene maand

Plant van de maand

Recepten

Wat is dit en waar dient het voor?

De paardenbloem

Kruidentips



Plant van de maand: Look- zonder- look

Look-zonder-look, ook wel bekend als *Alliaria petiolata*, is een plant die zijn naam dankt aan de knoflookachtige geur die vrijkomt wanneer je de bladeren kneust. Echter, ondanks deze geur, is de plant geen familie van de look (*Allium*). Vandaar de Nederlandse naam "look-zonder-look".

Hier zijn enkele interessante weetjes over deze plant:

- * Familie: Look-zonder-look behoort tot de kruisbloemenfamilie (Brassicaceae), dezelfde familie als bijvoorbeeld kool, mosterd en rucola.

- * Uiterlijk: Het is een tweejarige plant die in het eerste jaar een bladrozet vormt en in het tweede jaar een bloemstengel van 20 tot 100 cm hoog. De bladeren zijn hartvormig tot driehoekig en hebben een getande rand. De kleine, witte bloemen met vier kroonblaadjes verschijnen in april tot juni.

- * Geur en smaak: De hele plant, maar vooral de bladeren, verspreidt een duidelijke knoflookgeur bij kneuzing. De smaak is echter milder dan knoflook, met een vleugje mosterd of peper.

- * Habitat: Look-zonder-look groeit graag op vochtige, voedselrijke grond in de halfschaduw, zoals bosranden, heggen, langs beken en in parken.

- * Verspreiding: De plant komt algemeen voor in grote delen van Europa, West-Azië en Noord-Afrika. In Noord-Amerika is de plant geïntroduceerd en wordt daar als een invasieve soort beschouwd.

- * Eetbaarheid: Alle delen van de look-zonder-look zijn eetbaar. De jonge bladeren kunnen rauw in salades of als smaakmaker in diverse gerechten worden gebruikt. De bloemen zijn ook eetbaar en decoratief. De zaden kunnen gedroogd en vermalen worden als een mosterdachtige smaakmaker.

- * Ecologische betekenis: Look-zonder-look is een belangrijke waardplant voor de rupsen van verschillende vlinders, waaronder het oranjetipje en het klein geaderd witje. De bloemen trekken bijen en andere insecten aan.



Look-zonder-Look dipsaus

- enkele 3-5 blaadjes look-zonder-look (van de eenjarige plant of de bovenste blaadjes van de tweejarige plant)
- enkele 3-5 groene wildpluk blaadjes zoals daslook, zevenblad
- 2 el van je favoriete mayonaise
- 6 el blanke yoghurt
- sap van 1/4 limoen of citroen
- peper en zout
- Was de wildpluk blaadjes goed en snijd fijn.
- Mix de mayonaise, yoghurt en het sap van de citroen. Voeg peper en zout toe naar smaak.
- Voeg de gesneden wildpluk blaadjes toe en roer het geheel door.



Look-zonder-look azijn

- Een hand vol look-zonder-look blaadjes
 - Appelazijn of natuurazijn of wijnazijn
 - Schoon flesje met dop of kurk
1. Was de look-zonder-look blaadjes en dep ze droog.
 2. Doe de blaadjes in de lege schone fles.
 3. Vul de fles aan met de azijn en doe de dop erop.
 4. Laat de azijn op een warme lichte plek 2 weken trekken (bijv. op vensterbank).
 5. Schud af en toe.
 6. Schenk de azijn door een fijne zeef en schenk de azijn in een schone fles.
 7. Label de fles met Look-zonder-look azijn.
 8. Je kunt evt. nog gedroogde look-zonder-look blaadjes toevoegen aan de fles ter decoratie.

Look-zonder-look azijn is heerlijk als ingrediënt voor een dressing over een salade.

Look-zonder-look Pesto

- 1 vergiet vol met look-zonder-look bladeren
- ¼ kopje pijnboompitten
- 1 teen knoflook
- 1 kopje extra vierge olijfolie
- ½ theelepel zout
- 1/3 kopje geraspte Parmezaanse kaas
- De sap van 2 geperste citroenen



- Doe de knoflook, pijnboompitten en kaas in de blender
- Voeg de lookzonderlook hieraan toe, zodra alles gemalen is
- Voeg hier geleidelijk tijdens het mixen de olijfolie aan toe, tot het een gladde massa is
- Voeg als laatste de zout, suiker en citroensap toe en mix dit tot alles mooi gemend is, smakelijk eten!



Wat is dit en waar dient het voor: Een lavementpot

De afgebeelde geëmailleerde pot met slang en tuit is een lavementpot, ook wel klysma-apparaat genoemd. Deze werd gebruikt voor het toedienen van een lavement of klysma.

Een lavement is een procedure waarbij vloeistof via de anus in de endeldarm en soms een deel van de dikke darm wordt gebracht. Dit werd gedaan om verschillende redenen, waaronder:

- * Verlichting van constipatie: Door de vloeistof in de darm te brengen, wordt de ontlasting zachter en wordt de darmbeweging gestimuleerd, waardoor verstopping kan worden verholpen.

- * Reinigen van de darmen: Voor bepaalde medische onderzoeken of operaties aan de darmen was het noodzakelijk om de darmen volledig te reinigen. Een lavement hielp hierbij.

- * Toedienen van medicijnen: In sommige gevallen werden medicijnen via een lavement toegediend, zodat ze direct in de bloedbaan van de darm konden worden opgenomen.

- * Koorts verlagen: Vroeger werd een koudwaterlavement soms gebruikt om koorts te verlagen.

Het gebruik van een lavementpot zoals afgebeeld was een gangbare methode voor deze toepassingen, vooral voordat modernere en handzamere klysma-sets beschikbaar kwamen.

De paardenbloem

De paardenbloem, onkruid? Nee; een van de meest waardevolle bloemen die we cadeau krijgen! De vlinders, bijen en andere insecten genieten van de nectar in deze vroege bloeier 🐝. En wij genieten mee 😊. De paardenbloem heeft een honingachtige smaak en is daardoor goed te gebruiken om paardenbloemsiroop of -gelei te maken. De bladeren zijn, vooral als ze nog jong zijn, lekker om te eten als sla of door een pesto. En zelfs de wortel is bruikbaar. Ik maak daar in het najaar een tinctuur van. Het eten van de paardenbloem werkt reinigend en ontstekingsremmend en is dus ook nog eens erg gezond.

Recept Paardenbloemgelei:

- 30 paardenbloemen
- 1 liter water
- 500 geleisuiker
- 1 citroen
- 1 kaneelstok



Pluk of knip op een zonnige dag de paardenbloemen

- scheid de gele bloemen van het groen. Was de bloemen niet, want dan gaat er veel stuifmeel verloren. Het beste is om zoveel mogelijk groen eraf te plukken of te knippen. Een beetje groen is niet erg, maar het is een beetje bitter van smaak.
- Snijd de citroen in partjes.
- Doe de bloemen, citroen, en kaneel in een pan met één liter water en breng het aan de kook. Laat 15 minuten zachtjes doorkoken.
- Laat het nu 24 uur rusten.
- Giet alles door een vergiet met daarin een kaasdoek en wring alles goed uit, zodat je zoveel mogelijk sap overhoudt.
- Voeg aan het zuivere sap geleisuiker toe.
- Breng aan de kook en laat 1 minuut doorkoken.
- Giet het kokend heet in steriele potten.

De gelei is ook te koop in mijn "schuurke"



Kruiden tips



Hooikoorts tinctuur

Een krachtige tinctuur die diep inwerkt op het immuunsysteem, ontstekingen remt en allergische reacties helpt verminderen. Ondersteunt de bijniere bij stress en draagt bij aan herstel na uitputting of ziekte.

Voor meer info over deze tinctuur en hoe te gebruiken, kijk even op mijn website: www.middenschans.nl

Astrid Jongbloed Herborist

Alle thee recepten die ik aanbied, zijn samengesteld door Astrid Jongbloed. Bij haar heb ik de opleiding kruidenthee gedaan en nu volg ik bij haar de jaaropleiding tot kruidenvrouw.

Kruidenthee recept Hooikoorts

Een verzachtende en versterkende thee die de allergische reactie helpt kalmeren, je weerstand ondersteunt en geïrriteerde slijmvliezen verzacht. Helpt de lente te omarmen zonder gesnotter en jeukende ogen.



Zwarte bessenblad
Brandnetel
Kamille
Smalle weegbree
Vlierbloesem
Rode zonnehoed

Gebruik 1 a 2 lepels kruiden per kopje thee
Drink 3 kopjes per dag
Drink bij voorkeur als kuur. 10 dagen drinken, dan 5 dagen niet, daarna herhalen.



De volgende nieuwsbrief zal op 25 Mei verschijnen

- Bij klachten of kwalen zijn kruiden heel goed inzetbaar.
- Dit zijn dan klachten of kwalen waarvan de huisarts zegt: "pak maar een paracetamolletje".
- Bij ernstige of langdurige klachten altijd een arts raadplegen.
- Let op: bij medicijn gebruik altijd je arts raadplegen bij gebruik van kruiden. Sommige kruiden kunnen de werking van reguliere geneesmiddelen verstoren.
- Bij zwangerschap, zogen of kinderen onder de 12 jaar altijd even goed nalezen/ navragen of je de kruiden wel mag gebruiken.

