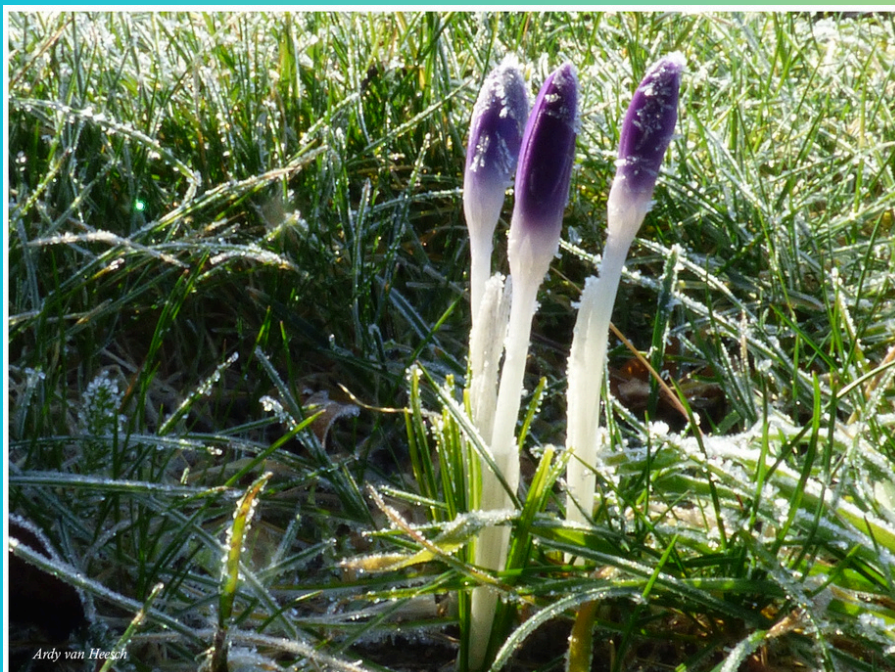


23-02-2025



De eerste tekenen van het voorjaar in Februari

Sommige vogels fluiten hun ochtendlied of beginnen hun eerste flirtende dans. De knoppen zwellen in hun takken en de eerste voorjaarsbloemen steken hun kopjes boven de grond.

Zevenblad komt met kleine frisse blaadje kijken. En de smeerwortel schiet ook alweer uit.

Toch blijft Februari een lastige maand. We verlangen zo naar het voorjaar. Zeker als het een dagje mooi zonnig weer is. Maar de meeste dagen zijn nog koud en somber en het is nog altijd vroeg donker al merk je goed dat de dagen al beginnen te lengen.

We moeten gewoon nog even geduld hebben, maar daar zijn wij mensen tegenwoordig niet meer zo goed in. We verlangen naar meer, beter en we willen vooruit...

Ook nu is het weer goed om de natuur te observeren. De meeste planten wachten nog rustig af. Heb geduld, het komt goed.

De komende dagen kunnen we al een beetje gaan genieten van de lente.

Dus trek je wandelschoenen maar weer aan en geniet van de kleine dingen op ons pad.

Inhoud:

De eerste tekenen van het voorjaar

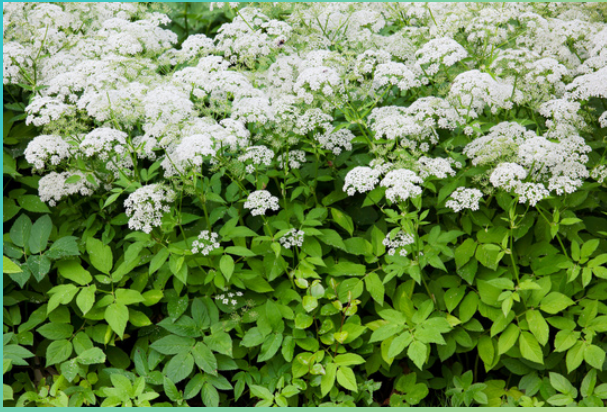
Plant van de maand

Recepten

Wat is dit en waar dient het voor?

De overgang en wat kunnen Salie capsules hierin betekenen

Kruiden tips



Plant van de maand: Zevenblad

Zevenblad (*Aegopodium podagraria*), ook wel bekend als hanenpoot of tuinmansverdriet, is een vaste plant die behoort tot de schermbloemenfamilie. Het kruid staat bekend om zijn weelderige groene bladeren en witte bloemschermen die in de zomermaanden verschijnen. De plant wordt vaak gezien als een lastige tuinplant vanwege zijn neiging om snel en agressief te groeien.

De naam "zevenblad" verwijst naar de typische bladvorm, waarbij elk blad bestaat uit zeven deelblaadjes, hoewel dit aantal kan variëren. Zevenblad wordt al eeuwenlang gebruikt als een voedzame groente. De jonge bladeren hebben een milde, licht bittere smaak die doet denken aan spinazie of peterselie.

Ze kunnen rauw worden gegeten in salades of gekookt worden gebruikt in soepen, stamppotten, stoofschotels en andere gerechten. Zevenblad is rijk aan vitamines en mineralen, waaronder vitamine C, kalium, calcium en magnesium.

In de kruidengeneeskunde staat zevenblad bekend om zijn ontstekingsremmende en pijnstillende eigenschappen. Het werd traditioneel gebruikt om jicht en andere reumatische aandoeningen te behandelen, vandaar de Latijnse naam "podagraria", die verwijst naar podagra (jicht in de grote teen). De bladeren kunnen worden gebruikt om thee te zetten, worden verwerkt in tincturen of worden extern toegepast als kompres om pijn en zwelling te verminderen.

Zevenblad Pesto

Ingrediënten:

2 tenen knoflook
100 gram zevenbladblaadjes
40 gram pijnboompitten of de goedkopere zonnebloempitten
100 gram parmezaanse kaas
+/- 2 deciliter olijfolie
1 theelepel grof zeezout

Pel de knoflook en snij deze in dunne plakjes
Pluk de zevenbladblaadjes en snij deze fijn
Doe dit samen met de overige ingrediënten in de blender of keukenmachine of vijzel met de hand tot een smeùige massa.

Heerlijk op stokbrood of toast!



Zevenblad stampot

Ingredienten:

- 500 tot 600 gr zevenblad
- 1 kg aardappelen
- olijfolie
- klontje roomboter
- teentje knoflook
- peper en zout
- geraspte kaas



- Kook de aardappels gaar.
- Roerbak het zevenblad in een beetje olijfolie met een teentje knoflook erin gaar. (net als je spinazie zou doen.)
- Laat het goed uitlekken
- Stamp de aardappelen fijn met een pureerstamper.
- Schep het uitgelekte zevenblad door de aardappelpuree
- Doe alles in een vuurvaste schaal en bestrooi met geraspte kaas.
- Laat dit goudbruin gratineren in de oven op 180 graden.

Zevenblad aperitief

1 handje zevenblad
1 el citroensap
200 ml bio appelsap of cider
(witte wijn, prosecco)

Zevenblad wassen en in het appelsap pureren met een staafmixer.

Door een zeef in een glas gieten en citroensap erbij doen.

voor en alcoholisch drankje met witte wijn of prosecco mengen of cider gebruiken.

Een heel verrassend fris drankje!

Zevenblad Spritz

Voor 1 liter alcoholvrije aperitief

- 12-15 jonge zevenblad blaadjes
- 1/2 biologische citroen
- 3/4 liter biologisch appelsap
- 1/4 liter bruisend mineraalwater

Het zevenblad jong oogsten, als de blaadjes nog lichtgroen zijn.

Zevenblad in een kan leggen en met een houten lepel kneuzen.

De citroen wassen en in schijfjes toevoegen.

De appelsap over zevenblad en citroen schenken.

Minimaal 4 uur in de koelkast laten trekken, voor een intensieve smaak een hele nacht.

Het sap door een zeef gieten en naar smaak met bruisend mineraal water mengen voor een tintelend frisse zomerdrink of verrassend aperitief.

Wat is dit en waar dient het voor: Zand Zeep Soda setje

In vroegere tijden hadden huishoudens een breed scala aan gereedschappen en middelen om het huis schoon en netjes te houden. Een van deze gereedschappen was het veelgebruikte 'zand, zeep en soda setje. Deze bakjes waren essentieel voor het schoonmaken en onderhouden van huishoudelijke voorwerpen voordat moderne schoonmaakmiddelen en technieken hun intrede deden.

De zand, zeep en soda bakjes dateren van de negentiende en vroege twintigste eeuw. In deze periode was het huishouden een veel arbeidsintensiever proces dan vandaag de dag. Zonder de luxe van moderne schoonmaakmiddelen moesten mensen creatief zijn met de middelen die ze hadden. De bakjes werden vaak gemaakt van emaille .

Het Gebruik van Zand

Zand was een veelgebruikt schoonmaakmiddel in huishoudens, vooral voor het schuren en polijsten van metalen oppervlakken zoals pannen, potten en bestek. Het schurende karakter van zand maakte het een ideaal middel om hardnekkige vuil- en vetvlekken te verwijderen. Bovendien was zand gemakkelijk beschikbaar en goedkoop, wat het een populaire keuze maakte voor huishoudelijke reiniging.

Het Gebruik van Zeep

Zeep was al eeuwenlang een essentieel schoonmaakmiddel, maar in combinatie met zand en soda werd het nog effectiever. In de zand, zeep en soda setjes was zeep meestal in vaste vorm aanwezig. Het werd gebruikt voor het schoonmaken van kleding, vaatwerk en soms zelfs voor persoonlijke hygiëne.

Het Gebruik van Soda

Soda, of natriumcarbonaat, was een ander belangrijk ingrediënt. Het was bekend om zijn krachtige reinigende eigenschappen en werd vaak gebruikt om hardnekkige vlekken te verwijderen en vet op te lossen. Soda werd ook gebruikt om water te verzachten, wat het effectiever maakte voor het wassen van kleding en het schoonmaken van oppervlakken. In sommige gevallen werd soda zelfs gebruikt om te desinfecteren, waardoor het een veelzijdig en onmisbaar schoonmaakmiddel was.



De zand, zeep en soda setjes waren niet alleen praktisch vanwege hun inhoud, maar ook vanwege hun ontwerp. Zo hielden ze de verschillende schoonmaakmiddelen gescheiden maar toch binnen handbereik.

Het Schoonmaken van Keukengerei

Een van de meest voorkomende toepassingen van deze bakjes was het schoonmaken van keukengerei. Pannen en potten die waren aangekoekt met voedselresten werden eerst geschrobd met zand om de hardnekkige resten te verwijderen. Vervolgens werd zeep gebruikt om de oppervlakken verder schoon te maken en eventuele resterende vetten op te lossen. Tot slot werd soda toegevoegd om het geheel te desinfecteren en voor een glanzend resultaat te zorgen.

Het Wassen van Kleding

Voor het wassen van kleding werd zand niet gebruikt, maar de combinatie van zeep en soda was zeer effectief. Zeep werd gebruikt om de kleding in te zepen en vuil los te maken, terwijl soda werd toegevoegd om het water te verzachten en vlekken te verwijderen. Deze combinatie zorgde voor schonere en frissere kledingstukken, zelfs zonder de hulp van moderne wasmachines en waspoeders.

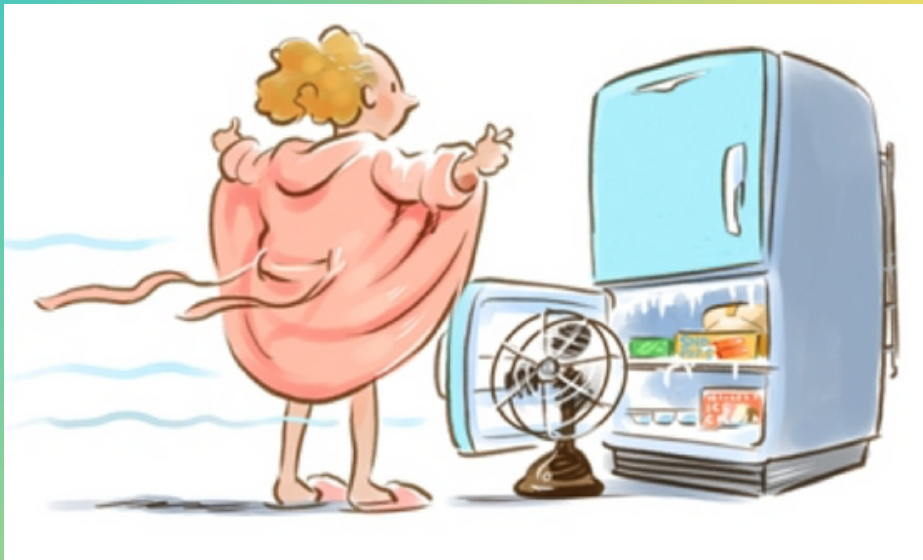
Het Schoonmaken van Vloeren en Meubels

Ook vloeren en meubels profiteerden van de reinigende kracht van zand, zeep en soda. Houten vloeren en meubels werden vaak met een mengsel van zeep en soda behandeld om vuil te verwijderen en het hout te voeden. Zand werd soms gebruikt om hardnekkige vlekken van stenen vloeren te verwijderen, maar moest voorzichtig worden gebruikt om krassen te voorkomen.

Hoewel zand, zeep en soda bakjes in het verleden onmisbaar waren, hebben ze uiteindelijk plaatsgemaakt voor modernere schoonmaakmiddelen en technologieën. De uitvinding van synthetische schoonmaakmiddelen en de opkomst van elektrische schoonmaakapparaten hebben het huishouden aanzienlijk veranderd. Toch blijven de principes van schuren, reinigen en ontsmetten die ten grondslag lagen aan het gebruik van zand, zeep en soda nog steeds relevant.

In "t Emaille Schuurke" heb ik nog een aantal zand zeep soda setjes te koop in verschillende kleuren.





De overgang bij vrouwen en wat Salie capsules hierin kunnen betekenen!

De overgang, ook wel menopauze genoemd, is een natuurlijk proces dat elke vrouw op een bepaald moment in haar leven doormaakt. Het markeert het einde van de vruchtbare jaren en gaat gepaard met een reeks lichamelijke en emotionele veranderingen. Hoewel de overgang een normaal onderdeel van het ouder worden is, kan het een uitdagende periode zijn vanwege de diverse symptomen en de impact op het dagelijks leven.

Wat is de overgang?

De overgang is het proces waarbij de menstruatiecyclus permanent stopt als gevolg van de afname van de productie van de hormonen oestrogeen en progesteron door de eierstokken. Het begint meestal tussen de 45 en 55 jaar, hoewel het voor sommige vrouwen eerder of later kan beginnen. De overgang kan worden onderverdeeld in drie fasen: de perimenopauze, de menopauze en de postmenopauze.

Perimenopauze:

De perimenopauze is de periode voorafgaand aan de menopauze waarin de hormonale schommelingen beginnen. Dit kan enkel jaren duren en gaat vaak gepaard met onregelmatige menstruatie cycli, opvliegers, nachtelijk zweten en stemmingswisselingen. Sommige vrouwen ervaren ook veranderingen in de slaap, gewichtstoename en verminderde botdichtheid.

Menopauze:

De menopauze is het moment waarop een vrouw een jaar lang geen menstruatie heeft gehad. De eierstokken produceren geen eicellen meer. Dit markeert het einde van de vruchtbare jaren. De gemiddelde leeftijd voor de menopauze is 51 jaar.

Postmenopauze:

De postmenopauze is de periode na de menopauze waarin de symptomen van de overgang beginnen af te nemen. De hormoonspiegels stabiliseren op een lager niveau. Veel vrouwen ervaren in deze fase ook nog opvliegers, stemmingswisselingen en vaginale droogheid.

Symptomen van de overgang:

De symptomen van de overgang kunnen variëren van vrouw tot vrouw en kunnen zowel fysiek als emotioneel zijn. De meest voorkomende symptomen zijn:

- **Opvliegers:** Een plotseling gevoel van warmte dat vooral in het gezicht, de hals en de borst wordt gevoeld.
- **Nachtelijk zweten:** overmatig zweten tijdens de nacht, wat kan leiden tot slaapproblemen.
- **Slaapproblemen:** moeite met in slaap vallen of doorslapen, vaak als gevolg van nachtelijk zweten.
- **Vaginale droogheid:** een afname van vaginale vochtigheid, wat kan leiden tot ongemak tijdens geslachtsgemeenschap. Vaak ook minder zin in seks.
- **Gewichtstoename:** vooral rond de buikstreek, vaak als gevolg van hormonale veranderingen.
- **Haarverandering:** dunner wordend haar en meer haargroei op ongewenste plekken.

Levensstijlveranderingen:

Gezonde levensstijlkeuzes kunnen ook helpen bij het beheersen van overgangssymptomen.

Eet gezond en gevarieerd, beweeg voldoende, vermijd stress en zorg voor voldoende ontspanning.

Niet roken en matig je alcohol, want dit kan opvliegers verergeren.

Het is belangrijk om te weten dat:

Niet elke vrouw klachten ervaart.

De intensiteit en duur van de klachten kunnen per vrouw verschillen.

Capsules voor de overgang:

Salie capsules zijn inzetbaar bij een breed scala aan overgangsklachten.

Ze zorgen voor een betere hormoonbalans.

3 x daags 1 capsule.

Niet gebruiken bij:

- Zwangerschap en zogen
- Maagaandoeningen
- Epileptie
- Hormoongevoelige aandoeningen (zoals borst-, baarmoeder-, en eierstokkanker)
- In combinatie met hormoonbehandelingen
- Bij een hoge bloeddruk



Kruiden tips



Pakket vol liefde

Een pakketje vol liefde:

Dikke knuffel thee
Wilde nachten thee
Geurkaarsje
Kaart
Pot liefdessnoepjes
Himalaya badzout met roos en hibiscus
Vogelhuisje met verliefde duifjes of naar wens gepersonaliseerd.

Alles wordt netjes ingepakt in een bijpassend mandje.

Mooi om te geven als
Huwelijkscadeau of bij een verloving of aan iemand van wie je zielsveel houdt.

Meer info over dit pakket vind je op mijn website.

www.middenschans.nl



Tanja Hilgers

Tanja Hilgers maakt mooie kaarten en boekjes over kruiden. Ze deelt daarop leuke recepten die ik soms ook terug laat komen in mijn nieuwsbrief. Zoals deze keer de Zevenblad spritz en het Zevenblad apartief.

In mijn "Schuurke" zijn ook nog enkele Wildplukkaarten van haar te koop!



De volgende nieuwsbrief zal op 30 maart 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.