

26-01-2025



Leven met de seizoenen Winter

Soms vergeten we bijna dat de jaargetijden ons beïnvloeden. Lente, zomer, herfst en winter, ieder seizoen heeft zijn eigen karakter, kleur, tempo en ritme. Door aan het begin van elk seizoen een pauze in te lassen en na te denken over specifieke krachten ervan, kun je je afstemmen op de natuur, de aarde en jezelf.

Maar al te vaak haasten we ons door het jaar, en het leven, zonder te stoppen. Daardoor verliezen we onszelf. We raken los van de natuur en haar ritmes, en daardoor ook los van onszelf. We zijn gestrest, oververmoeid en soms krijgen we een burn-out.

Winter is de tijd van: naar binnen keren, leren en nieuwe ideeën. De natuur gaat in rust en keert volledig naar binnen. Doe dit zelf ook. Ga in vertraging. Gebruik deze tijd om te lezen, nieuwe dingen te leren, creatief bezig te zijn of nieuwe plannen te maken.

En door dagelijks een wandeling te maken, liefst een half uurtje, zie je de natuur, voel je de natuur en raak je weer meer verbonden met de natuur en jezelf!

Inhoud:

Leven met de
seizoenen

Plant van de
maand

Recepten

Wat is dit en waar
dient het voor?

Onze moestuin

Kruiden tips



Plant van de maand: De Hazelaar

De gewone hazelaar is een sterke struik die uitgroeit tot een kleine meerstammige boom met een dichtvertakte ronde kroon. De bruine jonge twijgen zijn enigszins behaard, de oudere bast gaat na enkele jaren iets afbladderen. De dofgroene bladeren zijn eveneens behaard en voelen daardoor wat ruw aan. In de herfst kleuren ze bruingeel. De sierlijke mannelijke katjes zijn al voor de winter zichtbaar.

Ze openen zich zo rond januari/februari afhankelijk van hoe zacht de winter is. De kleine rode vrouwelijke bloemen groeien uit de bladknoppen en zijn onopvallend. De vruchten rijpen omstreeks september.

De hazelnoten worden deels omsloten door twee vruchtbladen. De noten bevatten veel plantaardige vetten en eiwitten en zijn dan ook een gezonde delicatessen.



Thee van Hazelaar katjes

Kook het water en laat het even een paar minuutjes afkoelen. Vervolgens voeg je 2-4 katjes toe en dit laat je 10-15 minuten trekken. Verwijder de katjes en klaar is jouw gezonde drankje.

Deze thee werkt vocht afdrijvend. Via urine en zweet helpen de katjes het lichaam te reinigen van afvalstoffen. Door de thee een paar dagen per week voor een aantal weken te drinken, kan hij ook helpen tegen hooikoorts.



Hazelnootkoekje

Ingrediënten voor ca. 15 stuks.

- 120 g hazelnoten
- 10 g poedersuiker
- 1 el honing
- 60 g bloem
- 80 g boter

Verwarm de oven voor op 180 graden. Haal de velletjes van de hazelnoten en hak ze met een mes niet al te fijn. Houd 20 g apart. Meng de rest van de ingrediënten met elkaar tot een mooi deeg. Voeg op het laatst de 100 g hazelnoten toe. Rol er balletjes van en druk die plat op een met bakpapier beklede bakplaat. Doe de rest van de hazelnoten op het deeg en bak ze 15 min.



Wat is dit en waar dient het voor: De Kwispedoor

Een kwispedoor is een ouderwetse spuwpot, bedoeld om een overvloed aan speeksel en slijm uit de mond in op te vangen. Het wordt ook wel een kwispeldoor genoemd.

Over het algemeen had een kwispedoor een zelfde grondvorm, namelijk een bolvormig uitgevoerd laag vaasje met een ruime schuins toelopende bovenrand. Ze waren voor gebruik in huis, maar ze stonden vaak ook in bars (vaak met zand gevuld), zodat mensen die pruimtabak gebruikten, er hun "fluimen" in kwijt konden.

Pruimtabak is grofgesneden tabak, die niet gerookt wordt, maar waarop men kauwt. Het kauwen van de tabak noemt men pruimen en het plukje pruimtabak dat men in de mond neemt wordt pruim of fluim genoemd. Na enige tijd te hebben gekauwd wordt de tabak uitgespuugd in de kwispedoor.

Waar komt het woord kwispedoor vandaan?

Kwispedoor is afgeleid van het Portugese woord "cuspidor" dat spuwpot betekent. Via de VOC kwam de gewoonte om een pot voor spugen te gebruiken en het woord voor zo'n pot naar Nederland

In mijn "schuurke" heb ik nog 2 kwispedoren staan die ik voor de foto gebruikt heb. Een wit emaille met blauw randje en de ander is gemarmerd emaille.



Onze Moestuin

In “onze moestuin” zal ik iedere maand iets vertellen over onze bezigheden in de moestuin van de afgelopen maand. Nu het winter is, hebben we minder werk in de moestuin. Niet dat we helemaal stil zitten, want er moeten ook dingen voorbereid worden. We zijn stukken moestuin aan het afdekken met zwart doek om zo het onkruid af te laten sterven. Dan gaat er straks een laag compost op en kunnen we weer nieuwe planten zaaien en zetten.

Ook zijn we bij 2 kassen het doek aan het vervangen, zodat ze weer als nieuw zijn. Verder zijn we nieuwe compostbakken aan het maken.



Ook zijn we voorbereidend werk aan het doen, door de zaden van de pompoenen weer uit te zoeken voor dit jaar. Dit jaar ga ik minder pompoenen zaaien, omdat ik de verkoop wil gaan verkleinen. Niet meer in de grote tent aan huis, maar vanuit mijn schuurtje en extra nog “de viskraam” en “de marktkraam”.

Omdat we hierdoor niet het volledige pompoenveld meer in gebruik hebben voor pompoenen, hebben we grootse ideeën met het resterende stuk grond. We willen daar een vijver in maken en bedden met inheemse planten. En verder voor onszelf een relax ruimte in de vorm van een tuinhuis. Hier zullen we later nog wel op terug komen als we daar daadwerkelijk mee aan de gang gaan.

Verder hebben we gekeken welke zaden en planten we willen bestellen bij Cruydt Hoeck. Cruydt Hoeck heeft een webshop voor inheemse wilde planten en zaden.



Kruiden tips



Snotter en kwakkel pakket

De maanden januari en februari zijn nog de echte griep maanden.

Wil jij je weerstand verbeteren?

Wat dacht je van het snotter en kwakkel pakket met daarin een thee voor griep en verkoudheid. Kruiden om mee te stomen en een tinctuur om je weerstand een boost te geven.

Kijk op mijn website voor meer info.

Gepersonaliseerde cadeautjes houtbranden

Ben je op zoek naar een persoonlijk cadeau. Misschien zijn mijn houtgebrande snijplanken, dienbladen of schilderijtjes iets voor jou. Cadeautjes voor verjaardagen, huwelijk, bedankjes of voor geboorte of de kinderkamer. Heel veel is mogelijk. Kijk even op mijn website voor meer info



Cruydt Hoeck

Wil je zelf ook meer inheemse bloemen en planten in de tuin? Kijk dan eens op de website van Cruydt Hoeck.

Daar kun je heel veel zaden en planten bestellen die van oorsprong hier in Nederland of zelfs in jouw streek groeien.



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.

De volgende nieuwsbrief zal op 23 februari 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.

