

Voorjaar 2019

Het Lelieblad

Halfjaarlijkse uitgave IVN afdeling Zoetermeer e.o.



BELEEF DE NATUUR!



Van de redactie

Door Fred Baerveldt

Voor je ligt het eerste nummer van 2019. Een nieuw jaar, een nieuw begin. Voortaan verschijnt het Lelieblad twee keer per jaar i.p.v. vier keer. Dit heeft consequenties voor de inhoud. Om bijvoorbeeld een verslag van een excursie die half jaar geleden plaatsvond op te nemen heeft weinig zin. Wij kunnen met ons blad niet meer actueel zijn. Hoe gaan we dan het Lelieblad invullen? Rob Schouten, onze penningmeester en tevens secretaris, kwam met het idee om er een themanummer van te maken en hij dacht aan het thema: "Geneeskrachtig en eetbaar". Wij hebben dit verder uitgewerkt en het resultaat mag er zijn. Verder in dit nummer het begin van een nieuwe artikelenreeks: Wat is jouw mooiste natuurplekje in Zoetermeer? Rob gaat deze rubriek verzorgen. Al met al een aflevering van ons blad om zeker van a tot z te lezen en Rob: bedankt voor je ideeën en je inzet!

Voorblad: een door Marieke Enze-Baerveldt gemaakte foto van een rotonde in Oosterheem.



De 8e Westerparkdag komt er aan!

En wel op 19 mei 2019.

Zet de datum alvast in je agenda en denk na over leuke (kinder-)activiteiten. Er is als vanouds een IVN-tent voor gereserveerd.

Nu maar hopen op lekker weer en veel aanloop. Tot dan,

Vrienden Natuurtuin Zoetermeer, Ep Booneman en Marina Lurks
IVN, Marco Lurks



- 4 Bomen over bomen
- 5 Het allermooiste van... Wilco Pot
- 6 Voedselbuurtbos 'Treemanspolder'
- 9 Column: Paradijs
- 10 Het allermooiste van... Henk Bessembinders
- 11 Themagroep Geneeskrachtig en eetbaar
- 12 Geneeskrachtig en eetbaar: Fruitbomen
- 13 Geneeskrachtig en eetbaar: Bomen en planten

Colofon

IVN ZOETERMEER e.o.

www.ivnzoetermeer.nl

info@ivnzoetermeer.nl

VOORZITTER:

Marco Lurks

Bachrode 8, 2717 AN Zoetermeer

079-3510523

SECRETARIS/PENNINGMEESTER:

Rob Schouten

Zuringvaart 21, 2724 VX Zoetermeer

079-3411828

SECRETARIS:

Vacature

REDACTIE:

Fred Baerveldt, Bert van der Burg,

Els van Venetië

REDACTIEADRES:

Koerberg 1, 2716 GC Zoetermeer

079-3210383 fred.baerveldt@gmail.com

LEDENADMINISTRATIE:

Taco Slagter

079-3213659 taco@taco-slagter.nl

NIEUWSFLITS:

nieuwsflits@ivnzoetermeer.nl

DRUKKER:

Editoo B.V. te Arnhem

Recept daslookboter

Daslook is makkelijk te herkennen aan de geur (knoflook/ui-achtig) als je een blaadje even kneust.

Neem een handvol daslookblaadjes en een half pakje boter (de verhouding boter-daslook is naar eigen inzicht).

Snij de daslookblaadjes heel fijn en meng ze met de zachte boter.

Voeg een snufje zout toe.

Klaar.

Als de bloemstengels er al zijn, kunnen die ook klein gesneden worden en met de boter vermengd worden. De witte bloemetjes zijn ook eetbaar en kunnen bijvoorbeeld als garnering door de sla gebruikt worden.



Daslook

Ledenadministratie

Door Taco Slagter

We verwelkomen:

Mevr. T. den Breejen

Bedankt als lid:

Boxmeer, H.P. van (Harry)

Atari, R.A. (Read)

Clarke, D.A. (Dave)

Dictus, J.F. (Jeanne)

Kreike, M. (Marja)

Michel, C.H. (Kitty)

Ramselaar, S. (Susanne)

Roest, L. (Lia)

Turk, G. (Georgette)

Wandelen begint bij Van Herwijnen



Groot assortiment kleding en
schoenen voor dames en heren

van Herwijnen
walking & outdoor

Dorpsstraat 66 - Zoetermeer - (079) 3163551
herwijnenzoetermeer.nl



Bomen over bomen

Door Marian Wesdijk

Er was eens...zo beginnen sprookjes meestal.... Er was eens een boom, men noemde hem Yggdrasill, de boom van alle leven. Hij komt voor in de Noordse Edda, een oud verhaal over de strijd tussen goed en kwaad bij de Goden.

Vanaf de Oertijd hebben de mensen al krachten aan bomen toegeschreven en gebruik gemaakt van wat de bomen hen schonken. Schaduw, schuilplaats, bouw materiaal, brandhout en niet te vergeten, voedsel en geneeskracht.

In onze "haastige" 21e eeuw is veel kennis op dit gebied verloren gegaan....maar gelukkig is er ook een stroming ontstaan, die weer gebruik maakt van wat de natuur te bieden heeft, een herontdekking. De natuurgeneeskunde maakt nog altijd gebruik van stoffen van plantaardige en dierlijke oorsprong.

Paardenkastanje/ tamme kastanje.

Van de Romeinen is al bekend, dat ze de kastanje meebrachten naar onze streken. Was dat de paardenkastanje, als voer voor hun paarden of misschien de Tamme kastanje als voedsel voor het leger? De paarden kastanje kan zijn naam ook gekregen hebben door de hoefachtige litten die de bladstelen op de twijgen achterlaten. De mens kan alleen de tamme kastanje eten, je komt ze op elke Kerstmarkt tegen, gepoft. Een kastanje in je broekzak helpt tegen reuma en jicht, zegt men. Preparaten van paardenkastanje gebruikt men voor behandeling van spataderen.



Esdoorn

Een boom waar "muziek" in zit, het achterblad van een viool wordt er van gemaakt.

Canada is vermaard om zijn Indian Summer, de prachtige kleuren van de esdoorn in de Herfst.

Het blad van de esdoorn siert de vlag van het land dat de grootste exporteur van Maple sirup ter wereld is. In het voorjaar is de sapstroom in de boom heel sterk, men tapt het sap af. In fabrieken wordt het ingedikt en in de karakteristieke flesjes gedaan. Het sap komt van de suiker ahorn, dat is een andere soort dan die bij ons groeit. De siroop is lekker op pannenkoeken. Vroeger maakte elk gezin zijn eigen siroop. Alles werd gezoet met deze siroop.



Ruwe berk

Ook een sapleverancier in het voorjaar. Berkenwater is tegenwoordig helemaal hot als "water-tje".

In de sauna in Finland gebruikt men berkentwijgen: door je er zachtjes mee te slaan komt de vluchtige olie vrij en kan in de huid trekken. Dr. Dralle Berken haarwater was vroeger vermaard bij kalende heren, het zou de haargroei bevorderen. Van het blad kan thee getrokken worden. Het werkt bloedreinigend en ontstekingsremmend en helpt ook tegen reuma en jicht.



Gagel

Een vrij onopvallende struik, maar zeer gewaardeerd om zijn geur en bitterstoffen.

Bij het brouwen van bier gebruikte men vroeger gagel om het bitter en houdbaar te maken.

Later kwam hop hiervoor in de plaats. In de Belgische Kempen is nog een brouwerij die gabelbier brouwt. Ook in Benedictine is gagel verwerkt.

De geurstoffen zitten vaak in cosmetica, men vindt het een lekker luchtje.

Vroeger legde men gagel rond de dode in de kist....er kon toen nog niet gekoeld worden....

Hondsroos

Een zeer stekelige struik met roze roosjes en later heel veel bottels.

Roosvicee kent iedereen, de rozenbottelsiroop met veel vitamine C. Van de bottels maakt men ook jam en sap. Schillen van de bottels zijn vaak smaakmaker in kruidenthee. Thee van bloemblaadjes en zaad helpt tegen blaas- en nierproblemen.

Het allermooiste van ... Wilco

Door Rob Schouten

Welk stukje natuur vind je het allermooiste in Zoetermeer? Een vraag die ik in deze en volgende afleveringen van het Lelieblad aan een IVN-lid voorleg.

Deze keer: **Wilco Pot**, sinds eind 2014 lid, tegelijk met het volgen van de natuurgidsencursus. Coördinator van de themagroep fotografie, lid van de themagroep bomen en struiken, en actief bij veel andere activiteiten.

Wat is jouw mooiste natuurplekje in Zoetermeer?

De Wijdse Weide. Dit deel van het park moet een Zuidhollands coulissenlandschap voorstellen. Weilandjes en akkertjes, geflankeerd door elzensingels, stroompjes en paadjes. Helaas, voor een leek zal dat niet meer herkenbaar zijn. Ik zit hier vaak lang bij de rietkraag langs de Leidse Wallenwetering, daar kan het wemelen van de juffertjes en libellen. Of verderop waar langs de dijk veel brandnetels groeiden, en dus heel veel rupsen en vlinders te zien waren. Jammergenoeg hebben ze die brandnetels weggehaald. Geen rups meer te zien!

Waarom kwam je hier veel?

Van uit huis uit wandelde ik door het park, eerst om mijn kop leeg te maken en later ook om in beweging te blijven als revalidatie na mijn hartoperatie. Het is makkelijk te bereiken en er is veel te zien. Dan neem ik mijn camera mee, en blijf lang bij een bosje of een struik zitten wachten tot ik een bepaalde vogel of libel zie. Ik kan dan een half uur op mijn hurken zitten wachten. Maar ja, daarna kom ik bijna niet meer overeind...

Wat vind je het allermooiste stukje Wijdse Weide?

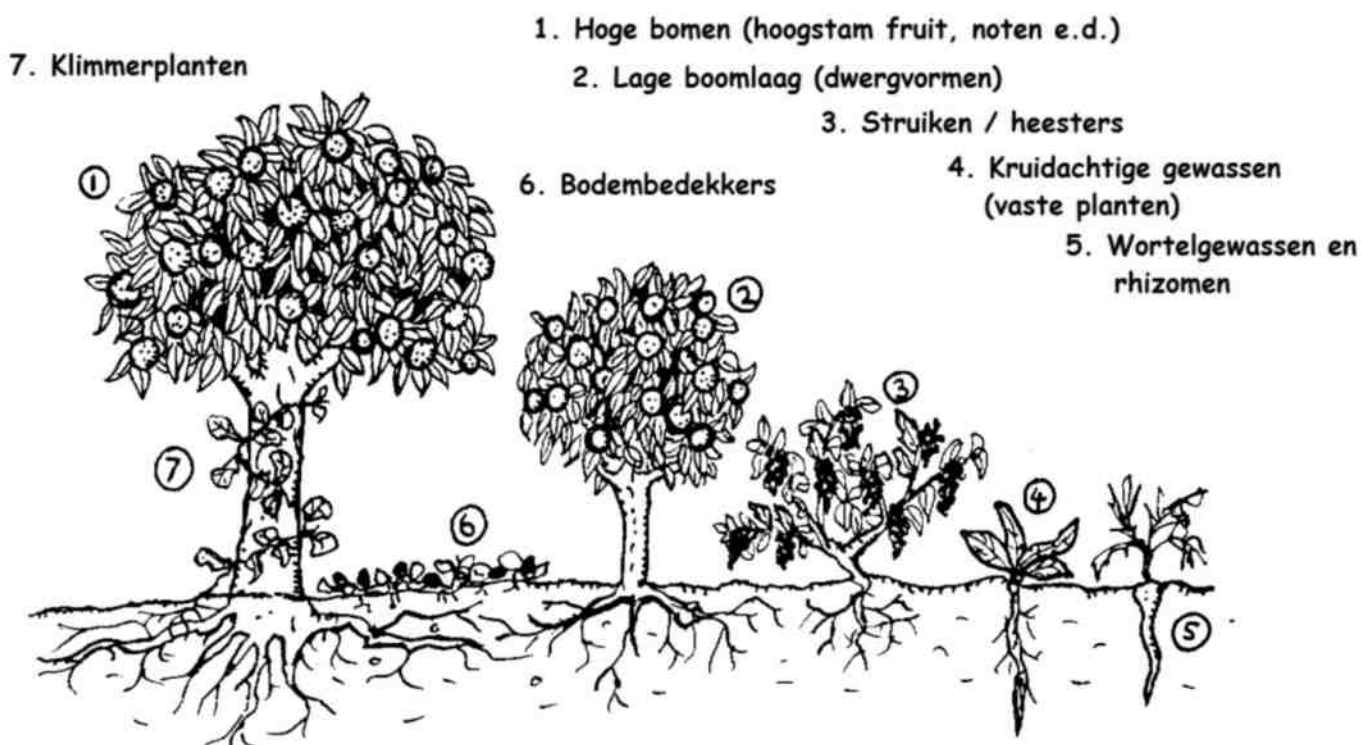
Dat vind ik moeilijk te zeggen. Er zijn twee boomgaarden, een rijke- en een armeluis boerenboomgaardje. De laatste met bijvoorbeeld kweeperen en appels en een zwarte walnoot. Die akkertjes hebben wel een eigen charme. Maar het liefst struin ik langs de kade, op zoek naar alles wat daar leeft.



Voedselbuurtbos 'Treemanspolder': ontmoetingsplaats voor mens en dier

Met Voedselbuurtbos 'Treemanspolder' willen Kambisa!BeHeard en Mobile Orchards een eetbaar landschap in de Nieuwe Driemanspolder creëren. Een buurtbos, op publieke grond, dat toegankelijk en bruikbaar moet zijn voor uiteenlopende groepen gebruikers, waaronder de minima. De Treemanspolder wordt dan ook niet primair ingericht als een productiebos, maar als een sociaal bos waar buurtbewoners hun kennis kunnen delen en kunnen komen spelen, oogsten en proeven. Bovendien moet het bos straks heel veel kennis genereren, die anderen weer kunnen gebruiken, bijvoorbeeld bij het opzetten van natuurinclusieve landbouwmethoden in de rest van de regio.

Als het aan initiatiefnemers Astrid van Beek en Klaartje Jaspers ligt, komt voedselbuurtbos Treemanspolder te grenzen aan de Zoetermeerse wijken Meerzicht, Buytenweg en de Haagse wijk Leidschenveen. Veel mensen in deze wijken hebben geen tuin om groente en fruit in te verbouwen, dus willen ze dat er een groot voedselbos komt waar iedereen toch zelf kan komen plukken. Door verhalen van de bewoners in het bos te verwerken en verschillende activiteiten te organiseren, hopen ze bovendien een plek te bieden waar onbekenden elkaar kunnen leren kennen; een van de grootste wensen van hun stichting Kambisa!BeHeard, die zich inzet voor media educatie en sociale participatie. Behalve in Zoetermeer, zijn zij ook bezig met een voedselbos in Zambia. Mobile Orchards 'Mobiele Boomgaarden' is opgericht om steden eetbaar te vergroenen, bijvoorbeeld door het aanbieden van mobiele fruitbakken, waarin verschillende soorten fruit en kruiden samen opgroeien.



De zeven begroeiingslagen in een profijtelijke zelfvoorzienende tuin.

Soms worden 8. Oever- en waterplanten en 9. Bodemschimmels en paddenstoelen er ook bijgeteld.

Tekening Graham Burnett, Wiki Commons - NL tekst Mergen/Metz

Wat is een voedselbos?

Grof gezegd, is een voedselbos een soort 'namaak-bosrand' die grotendeels bestaat uit overblijvende soorten die door de mens gegeten kunnen worden. Het bestaat uit verschillende begroeiingslagen: hoge bomen, lagere bomen, struiken en heesters, vaste planten zoals kruiden, wortelgewassen, bodembedekkers, klimmers, bodemschimmels, paddenstoelen en/of oeverplanten. In al die lagen wonen, eten of broeden verschillende dieren.

Een voedselboswachter kijkt niet alleen naar al die verschillende planten en beestjes, maar vooral ook naar de manier waarop die samenwerken... of elkaar juist tegenwerken. Door bepaalde soorten slim te combineren, moet dit robuuste ecosysteem zichzelf grotendeels in stand houden,

zodat je als mens niet veel meer hoeft te doen dan oogsten. Je moet bij het aanleggen dan wel goed rekening houden met zaken als de beschikbare grondsoorten en het aantal uren daglicht, zon- en schaduwzijden en de kracht en de richting van de wind.

Er zijn uiteenlopende soorten voedselbossen. Zo zijn er 'romantische' voedselbossen die eruit zien als een soort jungle vol met wat sommigen 'onkruid' noemen, terwijl andere meer gericht zijn op productie, en meer lijken op keurige parken met statige lanen. In de Treemanspolder richten Kambisa! en Mobile Orchards zich op een sociaal voedselbos, een 'voedselbuurtbos', dat veel kennis moet generen waar toekomstige voedselbosbouwers, (stads)boeren en stedelingen straks van moeten kunnen profiteren.

Biodiversiteit

Mede dankzij het 'natuurlijke ontwerp' biedt een voedselbos een ongekennde biodiversiteit. Onderzoek in het in 2010 in Groesbeek aangelegde Voedselbos Ketelbroek leert dat een voedselbos natuurwaarden kan opleveren die vergelijkbaar zijn met kwalitatief hoogwaardige natuurgebieden. Door het voedselbos te voorzien van uiteenlopende microklimaten, biedt het tal van schuilplekken, nestgelegenheden en mogelijkheden voor overwintering voor veel kleine vogels, kleine zoogdieren, amfibieën, reptielen en insecten.

Ook bij het voedselbuurtbos in Zoetermeer werken de initiatiefnemers hard aan manieren om de biodiversiteit te verhogen. Daarbij letten ze ook op het beschermen van bedreigde soorten. Samen met het Vleermuisplatform Zoetermeer bedenken ze bijvoorbeeld hoe ze de meervleermuisvlieg-routes het beste kunnen ondersteunen, door het ophangen van geschikte nestkasten. Op die manier helpen ze niet alleen de vleermuizen, maar ook de omwonenden: de vleermuizen eten immers heel graag muggen, waar de waterrijke Nieuwe Driemanspolder rijk aan zal zijn.

Spons & filter

Door veel lagen op een vierkante meter grond te combineren, neemt een voedselbos heel veel CO₂ per m² op, maar werkt het bijvoorbeeld ook als een fijnstoffilter, zodat het bijdraagt aan schone lucht. Ook onder de grond beschermt het bos de mens: de wortels en de humus van verrotte bladeren vormen samen een soort megaspons, die in natte tijden heel veel water op kan nemen, en dit in drogere tijden weer af kan staan. Bovendien verankeren de wortels de grond, zodat die niet zomaar wegspoelt tijdens een overstroming of een storm.

Dat is heel belangrijk in de Nieuwe Driemanspolder, dat voor 50% bestaat uit een grote afgraving voor piekwateropvang. Hoewel het hele gebied het grootste deel van het jaar vooral natuur en recreatie zal bieden, moet het in tijden van extreme regenval de veiligheid van de omwonenden kunnen garanderen. Het overvloedige water uit de omgeving zal dan tijdelijk in de plas van de polder worden opgevangen. De sponsfunctie van het voedselbuurtbos op de hogere delen van het gebied, maakt de grond en water extra stabiel.

Supermarkt en survivalschool

Samen met een aantal partners uit de omgeving willen Mobile Orchards en Kambisa!BeHeard. in het voedselbuurtbos een paar verschillende onderdelen maken. Daarbij denken ze onder meer aan: **een outdoor supermarkt** waar je met je eigen mandje en snoeischaar je boodschappen kan verzamelen

een buurtbos waar veel verschillende activiteiten te doen zijn, zowel voor jong als oud, en waar je bijvoorbeeld kan horen welke verhalen buurtbewoners over bomen hebben, of hoe zij het bos vroeger gebruikten

een outdoor school waar leerlingen midden in de natuur meer kunnen leren over biologie, natuur of rekenen en waar je stoere dingen kan leren, bijvoorbeeld hoe je een stevige hut bouwt of een kompas maakt

een survivalbos: een stuk bos met grote bomen en een zachte bodem, waar iedereen kan leren hoe je zonder TomTom de weg vindt, wat je kan leren van dieren en hoe je zondertelefoon, TV en koelkast kan overleven.

2021 pas? Wat nu?

De Nieuwe Driemanspolder wordt naar verwachting pas in 2021 opgeleverd, maar tot die tijd zitten de initiatiefnemers niet stil! Met Save a Seed, Plant a Seed geven ze workshops op omliggende scholen, en met Lease a Tree kan je alvast een boom adopteren die later een thuis in het bos kan krijgen, samen met jouw naam of boodschap.

Wat is jouw droombos?

Het Voedselbuurtbos Treemanspolder bestaat nog niet, voorlopig is er nog volop ruimte om jouw plannen in te brengen. Heb je een idee, of ben je juist ergens bang voor? Laat het Mobile Orchards weten. Je kan altijd mailen met info@mobileorchards.com. Ze horen graag van je!



Pastinaaksoep met eekhoorntjesbrood

Door Sinie de Jonge

4 personen

Ingrediënten

300 g pastinaak

300 g wortelen

40 g gedroogd of vers eekhoorntjesbrood

1 ui

1 eetlepel boter (of olijfolie)

1 L bouillon (2 blokjes opgelost in 1 L heet water)

1 theelepel tijm (gedroogd)

peper en zout

Pastinaak is een van de vergeten groenten, maar gelukkig is deze de laatste tijd in de picture. Het heeft een hele zachte smaak en kan met heel veel dingen gecombineerd worden.

Bereidingswijze

Voorbereiding

- Laat het gedroogde eekhoorntjesbrood 1 u. weken in heet water.
- Schil de pastinaak en de wortelen en snij in stukken.
- Snij de ui grof.

1. Haal het eekhoorntjesbrood uit het water,

spoel het zand goed weg en snij in stukjes. Laat het weekwater wat bezinken. Giet voorzichtig 1,5 dl water af, bv. door een koffiefilter om ervoor te zorgen dat het bezinksel niet meekomt.

2. Verhit 1 eetl. boter of olijfolie in een pan. Bak de stukjes eekhoorntjesbrood even al roerend. Haal uit de pan.

3. Doe de ui in dezelfde pan en bak de ui tot hij glazig wordt. Voeg de stukken pastinaak en wortel toe en overgiet met de bouillon en het gezeefde weekwater van het eekhoorntjesbrood. Doe de tijm erbij en breng aan de kook. Laat afgedekt 20 à 25 min. zachtjes gaar worden.

4. Mix alles fijn. Doe het eekhoorntjesbrood erbij en verwarm nog even.

Breng indien nodig op smaak met peper en zout.



Column: Paradijs

Door Rob Schouten

Allemaal de schuld van Eva. En de appel. En de slang.

Heb jij dat nu ook? Loop je heerlijk langs het strand uit te waaien. De zoute lucht in te ademen. Te luisteren naar het bruisen van aanrollende golven. Dan mis je blijkbaar een bordje en loop je ineens over een stuk naaktstrand. Met al je kleren aan. Dat voelt toch ongemakkelijk. In de sauna doe ik zelf aan die naaktloperij mee. Geen probleem. Maar hier voel ik me bijna een voyeur en kijk zoveel mogelijk naar de zee.

Allemaal de schuld van Eva.

Als zij niet die appel van de slang had aangenomen, liepen we allemaal nog steeds bloot door een paradijselijke natuur. We hoefden niet te werken voor de kost. Hadden een eeuwige jeugd. De leeuw rustte naast het lammetje. Allemaal vegetariër (denk ik). Overal hangt heerlijk fruit, dat we (op die ene boom na) gratis kunnen plukken.

Maar ja, die Eva...

Toen ze eenmaal van die appel had gegeten (wat voor appel zou dat geweest zijn? Vast geen Goudrenet of Golden Delicious, lijkt me), moesten zij en Adam, met een vijgenblad als schort, het paradijs uit. En dat vijgenblad werd een huid, en die huid werd textiel. En zo kregen we C&A, H&M, de deodoranten en de zalfjes en alles waarmee we ons lijfbedekken en insmeren. Kortom, door die ene appel kwam de handel en commercie in de wereld, verslond de leeuw een lammetje, en moesten we gaan werken voor de kost. Van schaamlap naar mantel- of maatpak, van noodzakelijk kwaad naar commercieel goed. En daar bleef het niet bij. Vroeger ging men naar de kleermaker om zich bijvoorbeeld een broek aan te laten meten. Nu shoppen we een klerenkast vol. In Engeland had in 2013 een volwassene gemiddeld 100 kledingstukken in haar/zijn kast.

In Duitsland is uitgezocht hoeveel voorwerpen een gemiddelde Duitser bezit: 10.000! We omgeven ons met allerlei nuttige, maar ook nutteloze spullen. Die we vaak weer wegdoen, voordat ze op zijn. Omdat iets uit de mode raakt, er nieuwe, 'nog betere' modellen zijn of omdat het ongebruikt blijft. Van de andere kant laten wij met onze spullen ook zien wie we zijn. "Man ist was man isst", zei Feuerbach: je bent wat je consumeert, om je heen verzamelt. De prullaria op je tafels, de boeken in je boekenkast, de grote hoeveelheid elektrische apparaten, de souvenirs van jezelf en vooral anderen (die je dus niet zomaar kunt doen verdwijnen), enz. enz.

VAN DORP  **HOUT**



**STEL ONLINE
JE EIGEN
SCHUTTING
SAMEN**

BEKIJK ONZE WEBSITE VANDORPHOUT.NL VOOR VELE ACTIES

Van Dorp Hout is een regionale houthandel.
Wij verkopen hout en aanverwante producten
met een buitentoepassing.

OPENINGSTIJDEN
maandag t/m vrijdag van 07:30 tot 17:00 uur
zaterdag van 07:30 tot 16:00 uur

VOORWEG 153 | ZOETERMEER
079 - 3512578 | INFO@VANDORPHOUT.NL
WWW.VANDORPHOUT.NL



Het begon dus met Eva. Is het vreemd dat ik niet zo van appels hou?

Af en toe verlang ik naar een sober huis, waarin alleen het noodzakelijke aanwezig is. Ontspullen, heet dat. En je schijnt er opruimgoeroes voor te kunnen inhuren. Iets voor IVN? Want je hebt het misschien al gezien: IVN Zoetermeer heeft sinds dit jaar officieel een nieuwe naam: Instituut voor Natuureducatie én Duurzaamheid! Daar zouden we eigenlijk, als overtuigd lid, naar moeten leven, toch? En duurzaam is het wanneer je alleen koopt wat je echt nodig hebt. Want leven van de natuur, bloot in een paradijs, dat zie ik voorlopig nog niet gebeuren. Of heeft de themagroep Eetbaar en geneeskrachtig groen nog een tip?



Het allermooiste van ...

Door Rob Schoten

Welk stukje natuur vind je het allermooiste in Zoetermeer? Een vraag die ik in deze en volgende afleveringen van het Lelieblad aan een IVN-lid voorleg.

Deze keer ook nog: **Henk Bessembinders**, sinds 2007 lid, en tot april 2017 secretaris van IVN Zoetermeer.



Wat is jouw mooiste natuurplekje in Zoetermeer?

Het Buytenpark.

Nadat Henk zijn gram heeft gehaald over het enorme, energievretende ski-oord, fietsen we naar zijn mooiste plekje in het Buytenpark: we klimmen, aan de westelijke rand, het hoogste punt op, met een weids uitzicht over de polder.

Waarom kwam je hier veel?

We woonden vroeger in de Leyens. We fietsten hier vaak naar toe. Op de eerste plaats voor het uitzicht. Toen waren die hoge ministeries daar in de verte in Den Haag er nog niet, dus het zag er nog weidser uit. En om je heen is er veel te zien. Veel planten, veel vlinders, veel vogels. We konden hier met de kinderen in alle rust zitten, kijken en luisteren. Overdag maar ook 's avonds. Hier vooraan heb ik wel eens een hermelijntje zien spelen. Aan de zijkant zag ik een nest jonge vosjes poseren; overigens voor een batterij camera's.

's Avonds kon ik hier in alle rust zitten. Dan werd het steeds stiller, alleen het geluid van de wind om me heen. Ik kon langzaam wegdommelen en me laten meenemen met mijn gedachten.

Mijn zoon noemde deze plek de berg Horeb. Een misverstand, want daar gaf God aan Mozes de tien geboden. Hij bedoelde de berg Nebo, vanwaar Mozes uitkeek over het Beloofde Land. Waar hij overigens niet in mocht.

En als je achterom kijkt...

Niet doen! Dat is het Gouden Kalf.

Ik vind het meer een muil die ons op dreigt te vreten.

Een hellemuil. In 2016 heeft de Raad van State helaas toestemming gegeven om de skibaan nog wat langer en hoger te maken. Misschien moeten ze er planten tegenaan laten groeien, zodat het minder opvalt.

Vroeger was dit trouwens allemaal moeras.

Dat is wel heel wat jaartjes geleden...

Ja, zo rond 1200. Maar over enige tijd zal het weer moeras zijn.



Activiteiten

Excursies

IVN Zoetermeer organiseert gedurende het gehele jaar, in alle seizoenen excursies op diverse locaties. Deze worden gegeven door enthousiaste, deskundige natuurgidsen. Bomen, eetbaar groen, vlinders en natuurfotografie zijn een greep uit de vele mogelijkheden. Deelname aan activiteiten is kosteloos, tenzij anders vermeld. Aanmelden is niet nodig. Het is raadzaam om als je deel wilt nemen aan een excursie, vooraf op de website te kijken of de excursie doorgaat.

Ook verzorgen wij excursies op aanvraag. Je kunt hiervoor contact opnemen met Sinie de Jonge: 0640046262 of siniedejonge@casema.nl

Kinderactiviteiten

Regelmatig verzorgt IVN Zoetermeer, veelal in samenwerking met scholen, schooltuinen, stadsboerderijen, buurt en wijkverenigingen activiteiten voor kinderen.

Natuurkoffer

Eveneens verzorgt IVN Zoetermeer op verzoek presentaties met de Natuurkoffer voor verzorgings- en verpleeghuizen. Interesse?

Neem contact op met Fred Baerveldt: 079-321 03 83 of fred.baerveldt@gmail.com

Zie voor verdere informatie de website van onze vereniging: www.ivnzoetermeer.nl

Themagroep Geneeskrachtig en eetbaar

Inleiding

Op de een of andere manier spreekt het thema “Geneeskrachtig en eetbaar” veel mensen aan. Dat is te merken aan het aantal bezoekers van de excursies op dit gebied. Maar misschien zorgt vooral het “eetbare” element voor de aantrekkingskracht: er valt altijd wel wat te eten en/of te drinken bij zo’n excursie.

Zoetermeer heeft een aantal parken met voldoende afwisseling om een interessante wandeling te maken, gekoppeld aan dit thema. Leuk voor mensen die graag in het groen wandelen en iets extra’s willen ontdekken. Maar wie geïnteresseerd is in taal komt ook aan zijn trekken. Waar komen een aantal Nederlandse plantennamen vandaan? Onder andere look zonder look, speenkruid, madeliefje, mooie woorden met een specifieke betekenis en ontstaansgeschiedenis die in onze taal zijn bedacht.

Voor wie zelf wat wil maken, staan er enkele recepten in dit blad. Meer recepten zijn te vinden op de website van IVN, onder Natuurthema’s, Geneeskrachtig en Eetbaar.

Bladeren, wortels, bloesem, bessen en noten, al deze verschijningsvormen van planten komen aan de orde in de onderstaande tekst van Winny Koelé over de Themagroep Geneeskrachtig en eetbaar, de eeuwenoude traditie op dit gebied en haar eigen kennismaking en ervaring met planten.

De overige bijdragen (waaronder beschrijvingen van planten en bomen) zijn van Joke de Ridder, Raymond Kort en Karin Koppe.

De themagroep Geneeskrachtig en eetbaar Binnen IVN hebben we verschillende themagroepen. Met de themagroep Geneeskrachtig en Eetbaar beginnen we aan ons vierde seizoen.

Als themagroep organiseren we een paar keer per jaar mooie wandelingen. Hierbij laten we onze bezoekers met geneeskrachtige en eetbare planten in de omgeving van Zoetermeer kennis maken. We laten hen zowel onaanzienlijke kleine planten, waar je gemakkelijk over heen kijkt, als imposante heesters en bomen zien. Bladvormen, wortels en bloeiwijzen laten we niet alleen zien, maar ook voelen, ruiken en proeven. En we laten mensen zich verwonderen over hoe deze planten al van oudsher een bijzonder ondersteunende en geneeskrachtige werking voor de gezondheid van mens en dier hebben.

Zowel bloesem in het voorjaar als bessen en vruchten in de herfst kunnen toegepast worden

om er iets lekkers van te maken. Of de vroege bladeren in het voorjaar van bijv. daslook zijn heel geschikt om te verwerken in een salade of kruidenboter (zie recept elders in dit blad).

Zelf ben ik planten gaan leren kennen door op fietsvakantie met de kinderen op een rustig moment mijn bloemenboekje te raadplegen. Dat had ik altijd bij me in mijn fietstas. Leuk om te zien hoe in dat boekje nog steeds gedroogde bloemetjes van 25 jaar geleden zitten die hun eigen verhaal vertellen.

In onze themagroep hebben we mensen met verschillende kwaliteiten bij elkaar. De een is goed in het verwerken van de planten of bloemen in een eetbaar product. Of is specialist op het gebied van vruchten en fruitbomen. Ook zijn er een paar mensen die een opleiding kruiden-geneeskunde hebben gevolgd.

Daardoor leren we van elkaar en oefenen we met elkaar om bijv. onze homemade smeewortel-zalf te maken (zie de foto van de smeewortel elders in dit blad met de wortels die we tot zalf hebben verwerkt) of zelfgemaakte hazelnootkoekjes.

We zouden het best fijn vinden als er één of twee belangstellenden onze themagroep willen komen versterken.

Bij de bezoekers die we bij onze excursies ontmoeten valt het op dat er zoveel belangstelling leeft voor de oude geneeswijzen met planten zoals die bestonden, voordat de farmaceutische industrie is ontstaan.

Het is natuurlijk fascinerend hoe door de eeuwen heen door dorpsvrouwen met schorten vol in het veld de geneeskrachtige planten op een bepaald moment in het seizoen verzameld werden waar vervolgens preparaten van gemaakt werden.

Ook de kennis die in en om kloosters werd verzameld is van enorme waarde geweest. Dat is de plek waar de eerste planten beschreven zijn.

In de Middeleeuwen, rond 1400/1500, kregen bepaalde planten in het Latijn vaak ‘officinalis’ als tweede naam. Dat betekende dat ze tot het vaste assortiment van de toenmalige ‘officina’ (apotheek) behoorden.

Zo heet bijvoorbeeld paardenbloem tot op de dag van vandaag in het Latijn ‘Taraxacum officinale’.

Mooi om te horen hoe de geschiedenis hier nog steeds in doorklinkt.

Themagroep Geneeskrachtig en eetbaar: Fruitbomen

Hazelaar (*Corylus avellana*)

Deze noot is eenhuizig: een boom heeft zowel mannelijke als vrouwelijke bloemen. De kleine vrouwelijke bloemen zijn stervormig en rood, terwijl de mannelijke bloemen hangende katjes zijn van 2,5 - 5 cm lang. Beide ontstaan heel vroeg in het voorjaar.



Zodra de doppen aan het einde van de zomer geel beginnen te worden, kun je ze plukken.

Hazelnooten zijn smakelijk en rijk aan vitaminen en plantaardige vetten.

Ook kun je veel verschillende recepten maken van hazelnooten zoals bv hazelnootpasta en hazelnootcake. De noten kunnen ook als wintervoorraad worden gebruikt door gaaïen en muizen.

De stammetjes, die als hakhout werden gekapt, zijn beweegbaar en kunnen gebruikt worden als roede (wichelroede) of in vlechtwerk.

Walnoot (*Juglans regia*)

De walnotenboom is een grote boom met een 1 tot 2 meter dikke, korte stam en een breed uitwaaiende kroon. In de periode mei/juni verschijnen de relatief onopvallende lange mannelijke katjes en de geelgroene vrouwelijke bloempjes, waarna de noten zich gaan ontwikkelen. In de herfst vallen de bolsters op de grond en kunnen de noten eruit worden gehaald.

De notenboom wordt aangeplant vanwege de heerlijke vruchten, de walnoten, en het door meubelmakers zeer gewaardeerde hout en ook omdat de bladeren insecten (bijv. muggen) weren.



In de oudheid was de walnotenboom het symbool van vruchtbaarheid.

Walnoten zitten boordevol goede voedingsstoffen. Naast omega-3-vetten en vezels bevatten walnoten magnesium, vitamine e, eiwitten, koper en zink. De vetten zijn vooral gezonde onverzadigde vetten.

De bladeren hebben een zuiverende werking, er kan lotion van worden gemaakt die prima helpt bij kloofjes en bij ontstekingen van oogleden. Omslagen van deze bladeren kunnen worden aangebracht bij huidaandoeningen.

Kweeper (*Cydonia oblonga*)

De kweeper is een boomsoort uit de rozenfamilie en is nauw verwant aan de appel, peer en lijsterbes. De kweeper komt oorspronkelijk uit het gebied rondom de Kaspische zee en de vrucht is over het algemeen bekend in veel landen van Europa. De kweeper bloeit in vergelijking met een appel en peer laat, namelijk van mei tot in juni. Vroeger stond de kweeper bij veel boerderijen.



Kweeperen zijn rauw niet te eten door het harde en zure vruchtvlees. In het vruchtvlees komen looistoffen, tannine en fenolen voor. Daarnaast bevat de kweeper veel steencellen, pectine en suiker.

Kweeperen worden verwerkt tot compote, jam, marmelade, gelei, taart, vruchtensap, thee, wijn en likeur.

Boerderij de Vierhuizen

"Natuur voor fijnproevers"

- ❖ Biologische kaasboerderij
- ❖ Natuurboerderij



Theo, Lidia & Freek van Leeuwen
Geerweg 5, Zoeterwoude
www.kaasboerderijdevierhuizen.nl



Winkel open
Ma, wo, vr, za
9.00 – 17.00 u

Themagroep Geneeskrachtig en eetbaar: Bomen en planten

Van de **meidoorn** (*Crataegus spec.*) worden zowel de bloesems als de bessen genezend gebruikt. Het is een middel voor hart en bloedvaten, het reguleert de bloeddruk, zowel bij te hoge als bij te lage bloeddruk, en werkt cholesterolverlagend. Ook heeft de meidoorn een vochtafdrijvend effect. In tegenstelling tot vingerhoedskruid is de meidoorn niet giftig en dus een veilig hartmiddel.



Meidoorn

Vlier (*Sambucus nigra*) kun je gebruiken als thee of gelei (de bloesem), van de bessen kun je sap of jam maken. Tijdens een excursie plukken we vlierbloesem om er ter plekke thee van te maken. Vlier werkt ontstekingsremmend, licht slijmuitdrijvend en is actief tegen zeker een achttal griepstammen. Het is dus ideaal bij griep en verkoudheid. Je gaat er van zweten, vooral van de verse bloemen. Let op dat je het stuifmeel ook gebruikt: dit is het meest werkzame deel van de bloesem! Het werkt ook licht kalmerend op het zenuwstelsel, bv. bij slapeloosheid. Een kompresje is fijn bij vermoeide ogen.



Vlier

Schietwilg (*Salix alba*). De stof salicine, die voornamelijk in de bast voorkomt, wordt in het lichaam omgezet tot salicylzuur. Dit werkt pijnstillend, ontstekingsremmend en koortsverlagend. Dit maakt de wilg tot een zeer goed middel bij ontstekingen, pijn, koorts en reumatische aandoeningen.

Kinderen onder de 12 jaar mogen geen wilg gebruiken; zij kunnen beter speciale kinderaspirine nemen.



Schietwilg

Braam (*Rubus fruticosus*). Bevat vitamine A en C en ijzer, calcium en fosfor. Werkt daardoor aanvullend bij verminderde weerstand, zoals beginnende verkoudheid, griep en keelontsteking. Braam stimuleert de nieren, reinigt de darmen en activeert het hele organisme. Het helpt zelfs niergruis af te voeren. Bij ontstoken tandvlees en aften kan men met een sterk aftreksel van de braam spoelen. Het werkt bloedreinigend en wondhelend. Voor dit alles wordt niet de vrucht, maar het blad gebruikt, het is een erg smaakvolle thee.



Braam

Smeerwortel (*Symphytum officinale*). De toevoeging 'officinale' komt uit het latijn, en betekent dat de plant in vroegere tijden in de apotheek voorradig was, als geneesmiddel dus. In de wortel zitten slijmstoffen (snij hem maar eens door!), allantoine, silicium en calcium die weefselherstellend en bothelend werken. Hiervoor werd het al in de middeleeuwen gebruikt. Ook goed bij reuma en spierpijnen. Het is de Nederlandse Arnica: het EHBO- middel bij verstuikingen en blauwe plekken. Een blad kneuzen en direct op de wond wrijven helpt gelijk, is pijnverlichtend en vermindert zwelling. Van de wortels in de bijgaande foto hebben we als themagroep zelf gemaakt.



Smeerwortel

Zwarte mosterd (*Brassica nigra*) heeft bloemen die al echt naar mosterd smaken. Van gemalen mosterdzaad kun je een kompres maken dat gebruikt kan worden bij reuma. Leg zo'n kompres nooit rechtstreeks op de huid, dit kan serieuze brandwonden veroorzaken.



Zwarte mosterd

Grote brandnetel (*Urtica dioica*) is een heel bekende geneesplant. Het bevat veel vitamines en mineralen en het reinigt het lichaam door de lever en de nieren te stimuleren. Goed te gebruiken voor herstel na ziekte, en bij onzuivere huid zoals acne. Het kan ook helpen tegen hooikoorts omdat in de brandharen een histamine-achtige stof zit. Oogst de jonge blaadjes.



Grote brandnetel

Duizendblad (*Achillea millefolium*) is een veelzijdige plant. De Griekse held Achilles zou het al gebruikt hebben om wonden te genezen. Het werkt zowel bloedstelpend als bloedverdunnend (zulke tegenstellingen heb je wel vaker bij kruiden) en ontstekingsremmend. Goed voor de bloedvaten, bv bij spataderen, maar ook voor de spijsvertering. Eén van de beste kruiden bij menstruatieklachten. In het voorjaar kun je de blaadjes goed eten, door de sla bijvoorbeeld.



Duizendblad

Paardenbloem (*Taraxacum officinale*). In het voorjaar kan het jonge blad als sla gegeten worden. Door de vele vitaminen en mineralen heeft de plant een versterkende werking. De bitterstoffen werken stimulerend op de hele spijsvertering.



Paardenbloem

Sint Janskruid (*Hypericum perforatum*). Rond de langste dag van het jaar kun je de verse bloemen plukken. Van de bloemen kun je sint-jansolie maken door ze een week in olie te zetten. Deze is zeer geschikt bij brand- en schaafwonden. Ook wordt thee en tinctuur van de plant gemaakt. De plant werkt versterkend en kalmerend op het zenuwstelsel, zoals bij hoofdpijn, stress, slapeloosheid en depressies. Een sterk werkend kruid dat de werking van andere medicijnen kan verstoren, ook die van de anticonceptiepil!



Sint-Janskruid

Heermoes (*Equisetum arvense*). Dit kent iedereen als een vervelend onkruid. De plant bevat veel silicium (kieselzuur), en andere mineralen, omdat het makkelijk mineralen opneemt uit de bodem. Je moet er dan ook voor zorgen dat je het op een schone plek plukt, zware metalen wil je niet in je thee. Het bevat ook veel calcium. Heermoes bevordert urineren en kan worden ingezet bij blaasontsteking.

Bij weefselbeschadiging heeft het een herstellende werking vanwege de silicium. Zo kan het gebruikt worden voor het herstel van botten, pezen, bindweefsel en huid. Het beschermt ook tegen het afzetten van LDL-cholesterol in de bloedvaten. Een nuttig kruid dus!

Let op: pluk niet de Lidrus, deze lijkt erg op Heermoes, maar is licht giftig.



Heermoes

Hondsdrif (*Glechoma hederacea*). De plant heeft een geneeskrachtige werking op de urinewegen, met name op de nieren. Bij pijn in de nierstreek, bij nierbekkenontsteking werkt hij stimulerend en ontzurend. Ook voor de luchtwegen gebruikt, evenals bij middenoorontsteking en een loopoor. Hondsdraf voert vocht en slijm af en werkt ontstekingsremmend. Bij oorpijn kan het verse gekneusde blad in het oor verlichting geven. Op het zenuwstelsel werkt hondsdrif kalmerend, bij nerveuze klachten als angst en stress.



Hondsdrif



Contactpersonen Thema's IVN Zoetermeer

Excursies	Sinie de Jonge
Vleermuizen	Agnes van der Linden
Mossen	Taco Slagter
Paddenstoelen	Sinie de Jonge
Bomen en struiken	Marian Wesdijk
Insecten	Rob Schouten
Natuurkoffer	Fred Baerveldt
Natuurfotografie	Wilco Pot
Geneeskrachtig en eetbaar	Nico Scholtes
Wandelingen met natuurbeleving	Jacqueline van Zoest

Voor informatie: info@ivnzoetermeer.nl

Lidmaatschap

Donateur of lid worden?

Steun je het werk van IVN Zoetermeer? Word dan donateur. Je ontvangt dan twee keer per jaar ons afdelingsblad het Lelieblad en wordt op de hoogte gehouden van onze activiteiten via onze digitale 'Nieuwsflits'. Donateurs krijgen bovendien 10% korting op de prijzen van de eigen publieks-cursussen. De minimum donatie bedraagt € 15,00 per jaar; een hoger bedrag is uiteraard welkom. Wil je zelf aan de slag met natuureducatie en duurzaamheid bij jou in de buurt? Word dan lid. Leden kunnen meedoen met de speciale ledenactiviteiten, ontvangen twee keer per jaar ons afdelingsblad het Lelieblad, de digitale Nieuwsflits en, vanuit de landelijke organisatie, het magazine Mens en Natuur.

De contributie bedraagt € 24,00 per jaar voor leden en € 7,50 voor huisgenootleden.

Op vertoon van de Zoetermeerpas is het lidmaatschap tegen inlevering van coupon 3 of 4 gratis.

IBAN: NL38 INGB 0005 5198 00 t.n.v. Penn IVN Afd Zoetermeer

Donaties zijn welkom!

Beëindiging van je lidmaatschap/donateurschap:

Schriftelijk vóór 1 december aan de ledenadministratie.

De redactie houdt zich het recht voor ingezonden artikelen niet of op een later tijdstip te plaatsen, in te korten of te wijzigen. Voor het volgende nummer kan tot 18 oktober 2019 kopij ingezonden worden.