

2026 zomer

bladsmoes

ivn natuur
educatie
Rijk van Nijmegen



colofon

Bladsmoes zomeruitgave 2026 is het ledenblad van IVN Rijk van Nijmegen en wordt verzorgd door de werkgroep communicatie. Het blad verschijnt 4 x per jaar, bij het wisselen van de seizoenen.

Kopijsluiting:

- 15 februari
- 15 mei
- 15 augustus
- 15 november

Redactieadres

redactie@ivnnijmegen.nl of Berg en Dalseweg 112,
6522BT Nijmegen

Vormgeving

Han Thoben, hanthoben@gmail.com

Aan dit nummer werkten mee

Peter Engelhard, Wien Feitz, Peter Hoppenbrouwer, Hanny de Jongh, René Koene, Cyril Liebrand, Harold Melssen, Jos Samelink, Joop Speekenbrink, Han Thoben, Peter van de Ven, Ernest Vries

Ondersteuning

Loes de Valk en Gerard Gerritse

Bestuur

Harold Melssen, voorzitter@ivnnijmegen.nl
Annette Lukien, secretaris@ivnnijmegen.nl
Ronald Wilke, penningmeester@ivnnijmegen.nl
Peter Schillemans, lid

Secretariaat secretaris@ivnnijmegen.nl

IVN Rijk van Nijmegen

Postadres: Kapershof 8, 6641JS Beuningen

T: 06 1140 5498

E: info@ivnnijmegen.nl

W: www.ivn.nl/afdeling/nijmegen/

B: NL85 INGB 0003 0075 27 t.n.v. penningmeester IVN Rijk van Nijmegen

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor tenminste één jaar, ingaande datum aanmelding en wordt steeds stilzwijgend verlengd met een zelfde periode. De opzegtermijn is minimaal één maand. Bij tussentijdse opzegging geldt dat er geen recht is op restitutie of het niet behoeven te betalen van de resterende contributie. Leden betalen per jaar 25 euro, huisgenoten 12 euro. Wijzigingen graag melden via ledenadministratie@ivnnijmegen.nl

Werkgroepen en coördinatoren

Communicatie (redactie@ivnnijmegen.nl)

Wien Feitz 06 516 078 50

Cursussen (cursus@ivnnijmegen.nl)

Elly Gies 06 537 602 53

Excursies (excursie@ivnnijmegen.nl)

Frans van der Burgt 024 344 66 19

Foto en film (fotofilm@ivnnijmegen.nl)

Peter van de Ven

Groen en ruimte (groenenruimte@ivnnijmegen.nl)

Bea Peeters 024 344 40 35

Jeugdeducatie (jeugdeducatie@ivnnijmegen.nl)

Wilfried Schepers 06 5358 5152

Praktisch natuurbeheer (pn@ivnnijmegen.nl)

Kees-Willem van Gorkum 06 520 086 85

Contactpersonen ongewenst gedrag

Jana van Voorden-Kaplanova 024 350 60 04

Nico van der Poel 024 378 50 48

inhoud

- 2 colofon / om in te lijsten
- 3 redactioneel
- 4 scholieren Tijne en Rosanne geven Veur-Lent een stem
- 5 de weg naar vergroening gaat via communicatie
- 6 hoe de natuur steeds meer rechten krijgt
- 7 de oostelijke witsnuitlibel
- 8 stinzenplanten
- 10 verwondering
- 10 PFAS in het milieu
- 12 excursie Moresnet
- 14 zo maar een IVN'er
- 16 de brandnetel prikt en geneest

om in te lijsten: slangenkruid - *Echium vulgare*

Gadver, wat een stekelig behaarde plant. Nee, dat kun je met een bloemetje niet zo maar goed maken. OK, een klein goedmakertje dan. Wat zit er tussen het groen van die engerd? Juist, ja. Een knopje, een bloemetje, wel klein en prachtig roze. Daar wilde ik het dit keer over hebben. Wat gebeurt er verder op de stengel? Juist ja, die roze bloempjes worden prachtig blauw! Twee kleuren aan dezelfde plant.

Eerder verwonderde ik me als bij bijvoorbeeld een andere ruwharige plant bloemen, zowel in wit, als roze, rood en violet zo maar naast elkaar groeien. Mijnheer Linnaeus wilde er niet eens een apart geslacht aan wijden.

Zo'n zelfde verhaal kun je ook schrijven over het vingerhoedskruid. Net als de smeewortel een buisvormige bloem, maar nog een beetje ruimer lijkend op een vingerhoed. NB Niet proberen want hij is echt heel erg giftig. Maar, wel kleurschakeringen te



na alle hitte de verkoeling

Het was me wel een hittegolf de afgelopen week. In mijn ogen de beste reclame om over te gaan naar de nieuwe energievormen lijkt me, want de hittestatistiek werd overal gebroken. Belangrijk om te beseffen is dat de oorzaak vooral door El Niño komt. Dat gebeurt ééns in de 10 jaar. Én dat aan de pieken steeds hoger worden. Het wordt dus steeds moeilijker om de klimaatcrisis nog te blijven ontkennen ook al vinden sommigen aan de andere kant van de oceaan dat die niet bestaat. Diezelfde personen schopten zoveel internationale chaos dat de olieprijs omhoogschoten,

en nou net dat lijkt het besef aan te wakkeren dat we niet voor eeuwig aan die olie kunnen vasthouden. Mogelijk veroorzaakt dit zelfs de geopolitieke omstandigheden waardoor een versnelling van de energietransitie mogelijk wordt. Dan toch maar een airco en een warmtepomp aan schaffen? Het lijkt me een goed idee. Let op dat wordt natuurlijk wel ruim na de zomer, want ze zijn nauwelijks aan te slepen. Voorlopig dan maar even een ventilator halen, als we die nog kunnen vinden.

Wien Feitz

over. Wit, geel, roze, violet en rood naast elkaar groeiend en zonder dat er sprake is van een andere soort. Met die vingerhoedkleuren zijn ook studenten aan de haal gegaan. Uit hun onderzoek bleek dat hommels kleuren anders zien dan wij, wij kunnen o.a. geen ultraviolet zien. Wat ik nog veel grappiger vind was dat veel hommels een favoriete kleur kozen, ook hommels die nog nooit eerder nectar gehaald hadden! Kleurpolymorfieën, in ieder geval een onderzoek voor lekker zomerweer.

Joop Speekenbrink

Sander P.J. Joosten, Tom J. de Jong & Peter G.L. Klinkhamer Sectie Plantenecologie Instituut voor Biologie Universiteit Leiden Postbus 9516 2300 RA Leiden P.G.L.Klinkhamer@rulfbsb.leidenuniv.nl



scholieren Tijne en Rosanne geven Veur-Lent een stem – rechten voor de natuur

Steeds meer natuurgebieden en dieren verkrijgen over de hele wereld in meer of mindere mate de status van rechtspersoon. Van oudsher gelden juridische systemen in Westerse landen vooral voor burgers en organisaties, maar daar komt nu een nieuwe speler bij: de natuur. Ook van heel dichtbij zien we die bijzondere ontwikkeling. De Nijmeegse scholieren Tijne en Rosanne geven het stadseiland Veur-Lent een stem. Ze waren bereid zich in hun drukke examentijd te laten interviewen voor de Bladsmoes.



Hoe is jullie project verlopen?

We zochten samen een onderwerp voor ons profielwerkstuk (PWS). We kwamen al snel op rechten voor de natuur, we wilden onderzoeken hoe we in het recht de natuur een stem kunnen geven. Bijvoorbeeld via de gemeente, via een burgerinitiatief. We hadden alles uitgezocht en toen dachten we: waarom dienen we het niet in?

De aanleiding was dat we wilden kijken naar hoe we het recht konden inzetten om de problemen van deze tijd op te lossen. We hebben toen gekozen voor de natuur. We zijn allebei erg bezig met klimaatverandering en het behoud van natuur. Dat is belangrijk voor onszelf, maar ook voor de natuur zelf. Voor jongeren is dit een topic waar je mee te maken hebt.

Hoe is jullie burgerinitiatief verlopen?

We hebben ons burgerinitiatief in Nijmegen ingediend en de gemeente heeft het aangenomen. De gemeente gaat onderzoeken

welke vorm van rechtspersoon het beste is. Dit kan bijvoorbeeld een voogd zijn, maar het kunnen ook een paar mensen zijn of een organisatie. Dit is niet zo complex, Veur-Lent is maar een klein gebied.

We waren aanwezig bij het debat in de gemeenteraad, niet bij de stemming. Die konden we wel online volgen. We mochten bij het debat ons zegje doen. Dat was een leuke en leerzame ervaring.

Hoe kwamen jullie uit bij Veur-Lent?

Dat hebben we gekozen omdat het een goed afgebakend gebied is met mooie natuur die we graag wilden beschermen. Ook komen we er zelf vaak, om bijvoorbeeld hard te lopen of te zwemmen in de zomer. Ook vonden we dat het gebied een mooi symbool was voor de stad. Ons PWS ging vooral over hoe wij als jongeren een natuurgebied via de juridische weg konden beschermen. We hebben dus niet echt uitgeweid over Veur-Lent

‘De natuur een stem geven: het is niet zo revolutionair als het lijkt.’



zelf, maar vooral over het hele proces van ons initiatief en wat rechten van de natuur nou precies inhoudt. Het initiatief was dus echt onderdeel van ons PWS.

Is je kijk op de natuur veranderd door het werken aan het project?

Tijne: ik ben meer het belang van de natuur gaan inzien en waardeer meer wat er is en dát het er is. Rosanne: ik beseft dat het heel toegankelijk is om de natuur rechten te verlenen. Ik dacht dat vooraf dat het veel tijd en geld zou kosten, maar dat is niet zo. Je kunt het op veel terreinen toepassen. Het kan gewoon, het is niet zo revolutionair als het lijkt.

Hoe zijn jullie omgegaan met de media aandacht?

Het onderwerp werd in de media groot opgepakt. We werden onder andere geïnterviewd door de Gelderlander en Omroep Gelderland. Toen we begonnen moesten we zelf mensen benaderen, om genoeg handtekeningen te verzamelen voor het burgerinitiatief. Toen hebben we zelf de publiciteit gezocht. Daarna werden wij benaderd. We waren ook in Vroege Vogels, dat was heel leuk. In de meeste gevallen zagen we de interviews terug

op papier, in Vroege Vogels konden we onszelf terugzien. Ook bij Beeldbrengers zagen we onszelf terug in de sociale media. We werden ook aangehaald in de Trouw.

Jessica den Outer heeft ons genomineerd voor de Duurzame 100! (Dat is de jaarlijkse ranglijst van Trouw met projecten die de wereld duurzamer maken, red.) Dat voelt wel als een erkenning. Jessica staat aan de basis van de beweging Rechten voor de Natuur in Nederland en is de winnaar van de Duurzame 100 in 2024. Rechten voor de Natuur heeft ons geholpen met ons initiatief. Ze hebben ons door het proces heen geholpen, ook het inspreken bij de raad. Hoe kan je dat het beste aanpakken.

Gaan jullie in je studie iets met dit onderwerp doen?

We gaan allebei rechten studeren. Dat besluit hadden we al genomen. We weten nog niet of we ons dan ook bezighouden met het onderwerp natuur. Tijne: ik weet het nog niet, ik ga nog kijken, welk onderwerp ik leuk vind. Rosanne: ik sluit me daarbij aan.

René Koene

de weg naar vergroening gaat via communicatie



De tegenwoordige tijd is een strijd om aandacht. Aandacht voor producten, aandacht voor een bepaalde lifestyle, aandacht voor politieke of godsdienstige overtuigingen.

We worden door de media op alle momenten van de dag bestookt met informatie die ons via diverse bronnen worden aangeboden. Inmiddels hebben beeld en geluid de gedrukte media van hun prominente plaats verdrongen.

Het IVN is ontstaan in de tijd van Hilversum 1, de dagelijkse krant op de deurmat en Nederland 1 en 2 als de enige zenders die Nederland in 1960 rijk was. Onderlinge communicatie ging via een brief, een ansichtkaart of door middel van een telefoongesprek. Voor de huidige generatie veertigers en de nog jongere generaties is dat inmiddels ondenkbaar. Wat betekent dit voor ons als IVN? Wij vormen een vereniging waarvan we kunnen stellen dat het gemiddelde lid, net zoals ikzelf trouwens, de meeste boterhammen al naar binnen gewerkt hebben. Communiceren gaat al jaren grotendeels via Bladsmoes en de nieuwsbrief. Beiden worden door de meeste leden gelukkig goed gelezen en zeer gewaardeerd, maar zijn vooral intern gericht.

Onze raison d'être is het verbinden van de bewoners van het Rijk van Nijmegen met de Natuur vanuit een gedeelde overtuiging dat voor ons welzijn het nodig is dat we voldoende kwalitatief hoogwaardige natuur om ons heen hebben. Een visie die ongewijzigd is. Om effectief te blijven hebben we in onze ambitie

voor de komende vijf jaar opgenomen dat een goede externe zichtbaarheid belangrijk is. Hoe kunnen we de jongere leden en de inwoners van het Rijk van Nijmegen bereiken? Het antwoord op deze vraag is dat als we deze doelgroepen willen aanspreken, onze communicatie daarop afgestemd moet worden en dat betekent andere kanalen waaronder het gebruik van de sociale media.

Hoe mooi is het daarom dat ons IVN Instagram account door Martine Melchers en Mariëlle Vos gereanimeerd is, en hoe! De afgelopen weken zijn van diverse evenementen waar we bij betrokken waren foto's, filmpjes en enthousiaste sfeerimpressies geplaatst. Werkdagen van praktisch natuurbeheer, excursies, cursussen en onze Sloopjesdag. Hoe leuk is dat!

Hiermee bereiken we niet alleen IVN-leden maar iedereen die op de een of andere wijze in contact komt met het IVN Instagram account. Ikzelf ben zeer onder de indruk van de grote hoeveelheid enthousiaste activiteiten en de wijze waarop deze met het publiek gedeeld worden. Daarom nogmaals mijn dank aan Martine, Mariëlle en iedereen die content aandraagt en – tevens de oproep aan allen om vooral eens te gaan kijken op ons informatieve en sfeervolle Instagram account: <https://www.instagram.com/ivn.nijmegen/>

Harold Melssen



hoe de natuur steeds meer rechten krijgt

De natuur als rechtspersoon betekent dat ecosysteemen (zoals rivieren of bossen) juridische rechten krijgen, waardoor ze namens zichzelf kunnen 'aanklagen' of beschermd worden tegen vervuiling. Er is sprake van een wereldwijde trend.

Opmerkelijke uitvinding

De Israëlische historicus Yuval Noah Harari noemt in zijn boek *Sapiens: a Brief History of Human Kind* de rechtspersoon een van de meest opmerkelijke juridische uitvindingen van de moderne tijd. Rechtspersonen zijn bijzonder omdat het rechtssysteem ze, net als mensen, erkent als zelfstandige entiteiten. Dat geldt ook voor bedrijven als Shell en Starbucks. Rechtspersonen hebben rechten en plichten. Hun belangen worden meestal vertegenwoordigd door een bestuur, bestaande uit mensen. Wanneer de natuur rechtspersoonlijkheid krijgt, treden mensen op als 'voogd' of vertegenwoordiger om haar belangen te behartigen, bijvoorbeeld in een rechtszaak.

De natuur verdient rechten

Steeds meer natuurgebieden en dieren vergaren wereldwijd in meer of mindere mate de status van rechtspersoon. Dat schrijft de Nederlandse juriste Jessica Den Outer in haar boek *Rechten voor de Natuur*, dat in 2023 uitkwam. De klimaat- en biodiversiteitscrises wakkeren de discussie aan over de menselijke relatie met de natuur. De westerse mens ziet zichzelf al sinds de klassieke oudheid als 'heerser over de natuur' die ermee mag doen wat hem goeddunkt. Vanuit het idee dat de mens het enige wezen is met een rede, een subject, in een wereld vol rede-loze andere aanwezigheden: objecten die er zijn om de mens te dienen.

Internationale beweging

Die aandacht voor het natuurbelang past in een internationale trend, met de Nieuw-Zeelandse rivier Whanganui, de Spaanse lagune Mar Menor en de Atrato rivier in Colombia als veelge-noemde voorbeelden. De juridische activiteiten waarmee de natuur kan worden beschermd, bijvoorbeeld in milieuwetgeving of bij rechtszaken, nemen toe. De Eco Jurisprudence Monitor (<https://ecojurisprudence.org>) is een wereldwijd online platform dat initiatieven en juridische ontwikkelingen rondom de 'Rechten van de Natuur' in kaart brengt en analyseert. Tot nu toe gaat het om 686 initiatieven (zie figuur p.4), waarvan 12 in Nederland.

Whanganui-rivier

Deze Nieuw-Zeelandse rivier (zie foto) kreeg in 2017 als eerste rivier ter wereld een eigen rechtspersoonlijkheid, waarbij menselijke beheerders de belangen van de rivier behartigen. Onder invloed van de Maori-bevolking werd de bijna 300 kilometer lange waterweg in de wet tot levend wezen verklaard: 'vanaf de bergen tot aan de zee, met al haar fysieke en metafysische elementen.' Zoals een Maori verklaarde in een reportage van de online krant *De Correspondent*: 'E rere mai te awa nui Mai te kahui maunga kiTangaroa Ko au te awa, ko te awa ko au.' The Great River flows From the Mountains to the Sea. I am the River, and the River is me.

René Koene



de oostelijke witsnuitlibel (*Leucorrhinia albifrons*) in het Rijk van Nijmegen

De oostelijke witsnuitlibel is altijd heel zeldzaam geweest in Nederland. In 2005 werd de soort weer aangetroffen na elf jaar niet te zijn gezien in Nederland en op de Delleboersterheide in Friesland aangetroffen. Maar ook hier stierf de soort uit, in 2013 werd de laatste libel gezien. Langer geleden, in 1964, kwam de soort nog voor in de Hatertse Vennen rondom het Uiversnest. Hier werd op 28 mei nog een larvenhuidje en ook de net uitgeslopen libel verzameld die in een collectie van professor Van den Velde (zie foto) belandde. Die verhuisde later naar de collectie van het voormalig Natuurmuseum/nu Bastei.

In 2018 was er een invasie van witsnuitlibellen in Nederland, waarschijnlijk afkomstig uit Oost-Europa. Later bleek dat ze zich ook hadden voortgeplant in Overijssel en sindsdien komen er elk jaar nieuwe vindplaatsen bij. Rondom Nijmegen bleef het echter zonder waarnemingen tot 2023. In dit jaar werden meerdere mannetjes waargenomen in het gebied De Kuilen bij Langenboom. Helaas zijn er geen vervolgwaaarnemingen in 2024 en 2025 gedaan. Larven van de libel overwinteren meestal twee winters. Hoogstwaarschijnlijk is hier voortplanting mislukt. Maar hopelijk heb ik het mis en duikt de soort weer op in 2026.

In 2025 is er begin mei een vroege waarneming van een jong niet uitgekleurd mannetje in Noord-Limburg. Op 20 en 22 mei werden er waarnemingen gedaan van de soort in de Hatertse Vennen, o.a. van een vers niet uitgekleurd exemplaar, dus voortplanting! Hierop ben ik een paar dagen later gaan kijken en trof bij het bewuste ven twee territoriale mannetjes aan (ik heb een vergunning van Staatsbosbeheer). Verder die dag nog een

Oostelijke witsnuitlibel Hatertse Vennen 25 juni 2025



Oostelijke witsnuitlibel, Uiversnest 28 mei 1964

groot aantal vennen in het gebied bekeken, maar hier was de libel helaas niet te zien. Op 3 juli zijn de laatste waarnemingen gedaan van de oostelijke witsnuitlibel.

In het Rijk van Nijmegen zijn nu, in 2025, alle vijf voorkomende soorten witsnuitlibellen van Europa te zien. Namelijk de noordse witsnuitlibel, venwitsnuitlibel, gevlekte witsnuitlibel, sierlijke witsnuitlibel en als laatste de oostelijke witsnuitlibel. Het zijn vooral noordelijk voorkomende soorten in Europa. Met name de noordse witsnuitlibel heeft het moeilijk in onze regio, ven- en gevlekte witsnuit veel minder. De sierlijke witsnuitlibel is een nieuwkomer en heeft zich in 2016 weten te vestigen. De oostelijke witsnuitlibel is qua verspreiding in Europa een uitzondering. De soort komt ook voor ten zuiden van Bordeaux, een van de warmste delen van Frankrijk, de andere soorten ontbreken hier. Blijkbaar minder gevoelig voor hoge temperaturen dan z'n soortgenoten.

Peter Hoppenbrouwers



stinzenplanten

Roerloos, weerloos, aarzelend
zien ze het levenslicht,
Adel verplicht.

Cultivar, exoot, niet van vreemde smetten vrij,
betreden zij nieuwe grond,
Burgers, boeren, buitenlui
ontwaak en verwelkom deze voorjaarsgasten.

Een nieuwe lente, een nieuw geluid.

Foto's: Jos Samelink
Tekst: Peter van de Ven





Stinzenplanten zijn voorjaarsbloeiende planten die vooral voorkomen rond oude landgoederen, kloosters en buitenplaatsen in Nederland en Noordwest-Europa. Ze zijn vaak eeuwen geleden aangeplant door adel of geestelijken en hebben zich sindsdien verwilderd en blijvend gevestigd. Bekende soorten zijn onder andere sneeuwklokjes, krokussen en bostulpen, maar ook planten als wilde hyacinten, winterakonieten, sleutelbloemen, lenteklokjes, narcissen, gevlekte aronskelken, holwortels, bosanemonen en sterhyacinten behoren tot deze groep. Samen vormen ze in het vroege voorjaar kleurrijke bloementapijten die zo kenmerkend zijn voor historische tuinen en parken.

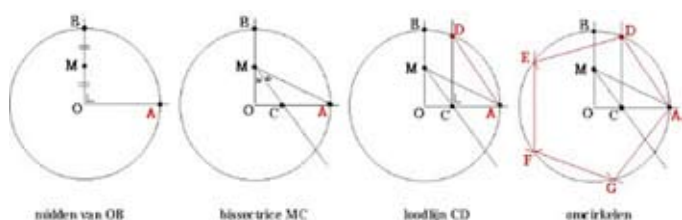
stinzen



verwondering

'Verwondering' is een van die eigenschappen die je al struinend in de natuur kunt gebruiken om wat leeft en groeit enigszins te kunnen bevatten.

Hier een weergave van een grote verwondering voor mij: Er zijn bloemen met drie kelkblaadjes. Er zijn er ook met vier, en met vijf ja, en zes, zeven en acht en twaalf. Hoe weet zo'n plant dat? Groeien en aan het eind van de stengel 4x linksaf? Al die regelmatigheid kun je vinden in bloemen maar verreweg het ingewikkelds maar ook het meest voorkomend is de bloem met vijf blaadjes. Hoe komt een plant aan zo'n ingewikkeld kunstje? Zelf proberen? Je hebt er echt een vijfhoek voor nodig. Een passer, een potlood en een liniaal? Nee, geen geodriehoek want dan ga je vals spelen. We gaan een vijfhoek construeren zoals dat in de meetkundelessen van je middelbare school moest. Weet je nog hoe je een middelloodlijn en een bissectrice construeert? Nou dan, ... vooruit met de geit!



Teken eerst een grondlijn O, A en omcirkel A vanuit O. Bepaal M, het midden van O-B. Trek een lijn van M naar A. Teken nu de bissectrice van de hoek O-M-A. en noem het snijpunt met de lijn O-A, C. Teken vanuit C een loodlijn en noem het snijpunt met de cirkel D. Het lijnstuk A-D is een van de zijden van een vijfhoek. De andere zijden zijn E-D, E-F, F-G en G-A.



Zo, gelukt? Miljarden zijn je al voorgegaan. Hier wat voorbeelden van 5-bladige bloemen: vergeetmijnetje, maagdenpalm, jasmijn, appel- en perenbloesem, hibiscus enzovoort. Je kunt er op internet heel veel vinden, but, wat's in a name? Gewoon genieten zonder al die namen kan natuurlijk ook. Geniet en verwonder!

Joop Speekenbrink

PFAS in het milieu

Een eigen moestuin, eieren van je eigen kippen. Altijd eerlijk en onbespoten voedsel op je bord. Toch? Nou, helemaal vanzelfsprekend is het niet meer. Wie had er een paar jaar geleden van PFAS gehoord? Nou kun je bijna geen krant meer openslaan, of er is weer ergens PFAS aangetroffen. In het zwemwater, in eieren, in groenten. Het houdt maar niet op. Hoe is het zover gekomen?

Wat zijn PFAS?

Per- en polyfluoralkylstoffen (PFAS) zijn een grote groep door mensen gemaakte chemicaliën. PFAS kunnen goed tegen hitte, water en olie. We komen ze tegen in pannen met antiaanbaklaag, waterafstotende kleding en brandblusschuim. PFAS breken zeer langzaam af in het milieu en kunnen zich ophopen in mens en dier. Zo komen we ze ook steeds meer tegen op plekken, waar we ze liever niet zien.

Bronnen van PFAS



Chemours bij Dordrecht

De bekendste bron is de fabriek Chemours in Dordrecht. Die maken PFAS, maar niet alles gaat over de toonbank. Er verdwijnt ook PFAS via de schoorsteen en het wordt geloosd op het oppervlaktewater. Daar kun je beter geen moestuintje hebben of kippen, laat staan een visje vangen. Zwemmen wordt ook afgeraden.

Net over de grens in België, bij Zwijndrecht, ligt nog zo'n fabriek, van 3M. Die lozen op de Westerschelde. Een belangrijke bron is verder blusschuim. Jarenlang gebruik op Schiphol en de militaire vliegbases vervuilde het grondwater en de sloten. Verhoogde PFAS-waarden zijn verder gevonden op industrieterreinen, brandweerkazernes en vuilstortplaatsen. PFAS zit ook in



PFAS in vissen, garnalen en mosselen uit de Westerschelde

gewasbeschermingsmiddelen. Het beschermt de aardappelen tegen Phytophthora, maar het sijpelt ook door naar het grondwater. PFAS verspreidt zich ook via de lucht. Kortom: overal zit PFAS. Ook in ons lichaam. We kunnen het niet vermijden, hooguit beperken.

Normen en waarden

Er zijn diverse normen voor de hoeveelheid toegestane PFAS, in drinkwater (100 ng/l), in grond (0,9 µg/kg) en oppervlaktewater (0,65 ng/l). Zorgen die normen er voor, dat we gezond blijven? Nou, niet helemaal. Op www.pfaskaartnederland.nl wordt weergegeven wat er zoal bekend is over PFAS in het milieu. Als we inzoomen op Nijmegen zien we een heel aantal grondmetingen waarvan er verschillende boven de 0,9 µg/kg zitten, zelfs tot 2,6 µg/kg. Op andere plaatsen in Nederland is het nog ernstiger. In



PFAS in eieren van hobbykippen via wormen

Dordrecht worden er merkwaardig genoeg geen meetwaarden gegeven. De normen voor het oppervlaktewater worden ook regelmatig overschreden. Voedselketens zorgen er verder voor, dat er ophoping van PFAS plaatsvindt in bepaalde dieren. In de grond vindt ophoping plaats in wormen. Zo vindt PFAS zijn weg naar de eieren van hobbykippen.

Voor PFAS is een gezondheidkundige grenswaarde geformuleerd: 4,4 ng per kilogram lichaamsgewicht per week. De grenswaarde is gebaseerd op effecten op het immuunsysteem, die kunnen optreden na de inname van PFAS over langere tijd. Bij een levenslange, wekelijkse inname van PFAS die gelijk is aan deze grenswaarde, of lager, worden geen schadelijke effecten op de gezondheid verwacht. Momenteel krijgen we in Nederland via het voedsel en het drinkwater meer PFAS binnen dan de grenswaarde. Er is dus alle reden om de hoeveelheid PFAS terug te dringen.

Hoe komen we ervan af?

Als eerste zou je zeggen: lozingen verbieden. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Zo; n fabriek als Chemours heeft al vergunningen om PFAS te lozen via de schoorsteen en op het oppervlaktewater. Om dat terug te draaien moet juridisch hard aangetoond worden wat de schade is. Procedures lopen nog en mogelijk dat er binnenkort een uitspraak komt van de Raad van State. Het wachten is eigenlijk op een algeheel verbod van PFAS door de Europese Unie, maar dat kan nog wel even duren. Het Europese PFAS verbod is officieel aangemeld bij het Europees chemicaliën agentschap (ECHA). Dit is de officiële start van een Europees verbod op PFAS waarvoor Nederland sinds 2020 samenwerkt met Duitsland, Denemarken, Zweden en Noorwegen. De landen willen de productie, de verkoop en het gebruik van PFAS aan banden te leggen om ons milieu en onze gezondheid te beschermen. Bijzonder aan dit restrictievoorstel is dat alle schadelijke PFAS stoffen, zo'n 6000 in totaal, in één keer verboden gaan worden. Dat maakt dit de meest uitgebreide en complexe restrictie tot nu toe.

De boeren zullen zich in ieder geval fel verzetten tegen een verbod van PFAS in pesticiden. Die zien al een toekomst van mislukte aardappeloogsten voor zich.

Bij een verbod rijst natuurlijk de vraag: wat is het alternatief? Die ligt niet altijd voor de hand, maar soms kan een stapje terug ook een redelijke oplossing bieden. Er werden al eitjes gebakken vóór de uitvinding van de antiaanbaklaag. Wegwerpproducten als pizzadozen of cosmetica zouden PFAS-vrij moeten zijn om vervuiling van het milieu te vermijden. Regenkleding krijg je ook waterdicht met siloxanen (ketens van silicium- en zuurstofatomen). Maar niet voor alles is er een alternatief. Voor grote branden is blusschuim zonder PAS niet zo effectief.

Voorlopig hebben we te maken met de alom aanwezige PFAS-vervuiling en moeten toch proberen daar zo min mogelijk van binnen te krijgen. In Dordrecht en de Westerschelde wordt sterk afgeraden lokaal gevangen vis te eten, te zwemmen, groenten uit moestuinen te eten of eieren van hobbykippen te eten. Elders wordt geadviseerd deze producten niet te vaak te eten. Kun je dan helemaal geen kippen houden? Het kan wel, als je er maar voor zorgt, dat de kippen geen wormen kunnen vangen, bijvoorbeeld een betonnen ondergrond in het kippenhok. Groenten en eieren uit de winkel worden gecontroleerd op PFAS en zijn daarom veiliger. Daardoor is er wel een paradoxale situatie ontstaan. De vrije natuur kunnen we niet meer vertrouwen en we zijn afhankelijk van de gecontroleerde, industriële productiewijze, die nota bene die vervuiling veroorzaakt. Gekker moet het niet worden.

Ernest Vrans



excursie Moresnet

Een dagje naar Moresnet

Op zaterdag 18 april gingen we - ongeveer 50 leden van het IVN - met de bus naar Moresnet naar het plaatsje Kelmis. Ik had nog nooit van Moresnet gehoord. Het ligt vlakbij Vaals net over de grens in België. In 1830 was dit het 'Vierde Land' met als gevolg een Vierlandenpunt i.p.v. een Drielandenpunt zoals we dat nu kennen.

We waren nog geen 3 minuten onderweg of Arjo begon een verhaal voor te lezen over Napoleon, die in een verwarmd zinken bad zat van waaruit hij met zijn onderdanen het landsbelang



besprak. Ik vroeg me werkelijk even af of ik in de verkeerde bus terecht was gekomen. Maar al gauw kwam ik er achter dat Napoleon in dit verhaal een belangrijke rol heeft gespeeld.

De geologie in het kort

Tijdens de busreis vertelde Arjo over de geologie van Zuid-Limburg en Moresnet.

Zuid-Limburg, Moresnet en het Land van Herve delen een gemeenschappelijke geologische geschiedenis. Ongeveer 65 miljoen jaar geleden, tijdens het Tertiair, vormden deze gebieden samen met de Ardennen een schiervlakte. Eerdere gebergten waren al door erosie verdwenen. Later ontstonden door alpine aardbewegingen opnieuw gebergten, zoals de Alpen en de Jura. Tegelijkertijd werd ook de schiervlakte omhooggeduwd, waardoor het Ardennenplateau, het Land van Herve en het heuvelland van Zuid-Limburg ontstonden. Deze tektonische beweging duurt nog steeds voort. Ten zuiden van Roermond stijgt het land, terwijl het noorden langzaam daalt.

Tijdens de IJstijden, tussen 2,5 miljoen en 10.000 jaar geleden, sleet de Maas diepe dalen uit in het landschap. Daardoor ontstonden de Maasterrassen.

De kalk- en ertslagen ontstonden veel eerder. In het Boven-Carboon werden mariene afzettingen gevormd met fossielen van zeedieren. Tijdens het Krijt ontstonden dikke kalklagen. Door plooiën en scheuren konden hete watermassa's met metalen binnendringen, waardoor zink-, lood- en ijzerertsen werden afgezet in 300 meter diepe verticale aders.

Geschiedenis van Moresnet

In 1795 werd Moresnet ingelijfd in het Franse keizerrijk van Napoleon. Later werd een deel Nederlands, een deel Belgisch en een deel Duits. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werd het hele-

maal Duits en in 1945 behoorde het weer toe aan België. Het verwarmde bad van Napoleon was een cadeau van een zekere heer Dony. Deze man was uitvinder, metallurg en chemicus. Dony had belangstelling voor Moresnet vanwege de bodemschatten. Zink werd al honderden jaren gewonnen, maar het was heel moeilijk om na de winning nog iets over te houden, een groot deel verdween als rook door de schoorsteen. Hij had uitgevonden hoe je zink het beste kon winnen, zonder dat er iets verloren ging. Hij gebruikte een systeem dat in de verte doet denken aan de destillatie van jenever. Het lukte hem om zinkgassen op te vangen, af te laten koelen waarbij de vloeibare vorm uiteindelijk stolt en er een grote klomp pure zink ontstaat. Dit was een revolutionaire uitvinding. De Franse keizer was hiervan onder de indruk en gaf toestemming om het zinkspaat op te graven en verleende daarnaast ook een patent aan Dony om het zink ter gaan produceren. Voor het eerst in de geschiedenis konden er grote hoeveelheden zink geproduceerd worden.

Zinkviooltje

Na een buspauze met koffie en natuurlijk Limburgse vlaai vervolgden we onze weg naar Kelmis, het hart van Moresnet. Hier liggen voormalige zinkgroeves. De zinkwinning vervuilde het gebied ook met cadmium en lood. Door de zinkmijnen is een unieke flora ontstaan, de zogenaamde zinkflora. Er groeien planten die zich op verschillende manieren hebben aangepast. Het zinkviooltje probeert de metalen buiten te houden. Het zinkengelsgras scheidt het teveel aan opgenomen metalen uit via speciale klieren. Door verschillende mutaties kunnen deze planten hier groeien. Ze houden van een zure bodem. Wordt de bodem meer basisch vanwege aanwezige kalk, dan verdwijnen deze soorten.

Tijdens de wandeling van 8 km hebben we onder andere het zinkviooltje, zinkboerenkers, zinklepelblad, zinkschapengras en zinkengelsgras gezien.



Wandeling in IVN-tempo

8 Kilometer is in 2 uur goed te doen, maar niet volgens het IVN-tempo, 2 kilometer per uur is al bijna te snel, logisch natuurlijk als er veel te bekijken is en je ook nog wil genieten van alle schoonheid. Naast de zinkflora zijn er ook kalk-minnende soorten te zien in de hellingbossen. We hebben door verschillende biotopen gewandeld, zoals het Beuken-Eikenbos, het Eiken-Haagbeukenbos en het Elzen-Essenbos, met ieder hun kenmerkende vegetatie. Voor mij waren de hoogtepunten het bekijken van de gele bosanemoon, eenbes, gevlekte aronskelk, veldbies, wilde narcis, bleke schubwortel, gele dovenetel, wilde judaspenning, eenbloemig parelgras, zwartblauwe rapunzel, mannetjesorchis en het blauwsporig bosviooltje. Planten die





specifiek zijn voor dit gebied. De stilte in het bos, de mooie begroeide hellingen, het ruisen van het riviertje (een zijtak van de Geul) en al het natuurschoon was overweldigend.

Museum Vieille Montagne

Hierna brachten we een bezoek aan het museum in Kelmis. Hier werd de geschiedenis van de zinkindustrie beeldend verteld, evenals het ontstaan van dit gebied. In één ruimte stonden allerlei voorwerpen die van zink gemaakt werden, waaronder teilen. Dat riep bij mij nostalgische gevoelens op, ooit zat ik als kind in zo'n teil bij gebrek aan een douche. Napoleon had het beter voor elkaar, mijn water werd na enige tijd koud.

We hebben na het museumbezoek gegeten in restaurant Babylon, een toepasselijke naam. Er was sprake van enige Babylonische spraakverwarring, de voertaal was Duits, terwijl hier toch Vlaams en Frans de eigenlijke voertaal is. Moe en voldaan begon ik aan de terugreis. Er moest veel 'bezinken'.

Geolied

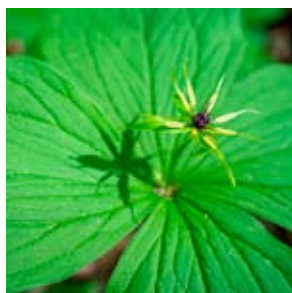
Deze dag liep als een geoliede machine, alles was in de puntjes verzorgd door het bestuur en de gidsen. Bedankt voor deze mooie en inspirerende dag.

Ik ben dit verhaal begonnen over Napoleon, ik wil er ook mee eindigen. Toen hij voor de 2e keer werd verbannen, nu naar St. Helena mocht hij zijn speciale bad niet meenemen.

Wat zou voor hem zwaarder gewogen hebben? Het geïsoleerde leven op het eiland of het gemis van zijn verwarmde zinken teil? De geschiedenis heeft dit helaas niet beschreven.

Zijn bad is overigens nog wel te bewonderen in een klein museum in Luik.

Hanny de Jongh



Foto's: Norbert Kolster en
Cyril Liebrand



Simon en Marian

Bedankt voor het leuke uitje naar het vierde land Moresnet.

Ik vond het een hele leuke en leerzame reis, nogmaals bedankt. Hopelijk komen er meer van deze gezellige uitjes in ons grensgebied.

Brigitte

Wat heb ik geweldig genoten van de fantastisch georganiseerde en super begeleide dag naar Moresnet. Van het begin tot het einde heb ik genoten.

Milou

Een bus vol natuurliefhebbers, heerlijk om een hele dag mee samen te zijn. De prachtige locatie deed er nog duizend schepjes bovenop. Geweldig Mooi. Echt genieten met z'n allen. Veel Dank!

Petra

Een geslaagde en leerzame dag, met veel waardering voor de inzet en organisatie van de betrokkenen.

Frans

Het was een mooie, informatieve dag. Een geslaagde excursiedag.



zo maar een IVN'er

interview met Alide Bouwknecht



We spraken af in de prachtig geurende en kleuren- de bloementuin van de Hortus voor een interview met Alide Bouwknecht. Niet zomaar een IVN'er, maar een belangrijke schakel van onze afdeling als grote groene vrijwilligersorganisatie met de buitenwereld. Via het ontwerp en beheer van onze website in een wat verborgen positie. Met dit interview willen we haar eens in het zonnetje zetten.

Rommelveldje

Alide haar kinderjaren liggen in Eindhoven, waar ze opgroeide in een nieuwbouwwijk die toen nog aan de rand van de stad lag. "We speelden veel buiten, ook op het 'rommelveldje' - een nog onontgonnen bouwterreintje in de wijk waar je fijn fikkie kon stoken."

"M'n betrokkenheid bij de natuur ligt in de tuin van m'n ouders! Onze moeder hield hartstochtelijk van tuinieren. Voor ons kinderen was er de 'zijtuin' waar schommel, zandbak en 'casa petita' stonden en we onze eigen tuintjes hadden voor radijsjes, worteltjes, sla (met zand en slakken). En zonnebloemen, Oost-Indische kers, maar ook subtielere slaapmutsjes. Boven de keukentafel hing een poster van 'de groene 10', met onder andere het befaamde 'laat niet als dank...'. Op zondagmiddagen gingen we vaak wandelen of fietsen met het hele gezin "... wanneer zijn we er nou?!" Tijdens zomervakanties gingen we meestal een paar weken kamperen en wandelen in de bergen. We hadden onze eigen rugzakjes en verantwoordelijkheid voor regenponcho en waterfles. Suikerklontjes met citroensap uit zo'n gele knijpcitroen."

"Een keerpunt thuis was het rapport 'Grenzen aan de groei', van de Club van Rome dat in 1972 uitkwam. Dat rapport heeft op m'n ouders veel indruk gemaakt. Als kind kreeg ik er ook iets van mee."

Nijmegen

Tijdens haar middelbare schoolperiode woonde ze in Roosendaal. "Ik ben een echt HAVO-meisje." Na de HAVO heeft ze een jaar de Vrije Hogeschool in Driebergen gedaan. "Ik was net 17 en wist nog niet wat ik wilde. En er was toch geen werk". Alide is toen naar Nijmegen verhuisd en een jaar later naar Amsterdam. Daar haalde ze in zes jaar haar diploma Inrichtingswerk aan de Sociale Academie. "Tijdens mijn studie wist ik al: 'dit ga ik niet doen', maar ik wilde wel een HBO-papiertje halen." Daarna ging ze aan de slag via uitzendbureaus, onderbroken door periodes van werkloosheid. Na een opleiding bij de Vrouwenvakschool

"Ik wil de werkgroepen meer in de spotlights zetten!"

voor Informatica kreeg ze pas rond haar 30e een baan met vaste arbeidsovereenkomst.

Na 20 jaar in Amsterdam gewoond te hebben, kwam ze door een vriendschap weer geregeld in Nijmegen. Ze voelde zich hier meer 'thuis' dan in Amsterdam en is weer naar Nijmegen verhuisd. Dat voelde goed, en nog steeds.

Werk

Over haar werkzame leven zegt Alide dat er geregeld periodes waren dat ze werkzoekend is geweest, maar via diverse administratieve banen en een baan bij een afdeling ICT, is ze uiteindelijk als Functioneel Beheerder in het Informatiebeheer terecht gekomen. Alide werkt nu parttime in Arnhem bij ArtEZ (Hogeschool voor de kunsten), bij de afdeling Onderwijs & Kwaliteit, waar ze o.a. verantwoordelijk is voor de onderwijsevaluaties en de accreditatieomgevingen (sites) van diverse opleidingen. Na de zomer gaat ze ook bezig met de herstructurering van het Intranet van ArtEZ.

Groencursus

Toen ze een paar jaar in Nijmegen woonde ging ze de Groencursus doen. Ze ontdekte op de excursies o.a. de Hatertse vennen en de Duivelsberg. Bij het IVN kwam ze daarna terecht bij Praktisch Natuurbeheer (PN) en merkte meteen: 'Dit is wel mijn club mensen'. Ze heeft lang bij PN en de eraan gelieerde wandelclub meegedaan, maar ze is er recent mee gestopt om gezondheidsredenen. Met spijt.

Website

Hoe kom je terecht bij de IVN-website?

De afdeling Nijmegen had eerst een eigen website, maar zo'n 10 jaar geleden kwam de afdelingssite onder de paraplu van IVN Landelijk terecht. Hans Tierates was toen coördinator van de werkgroep Communicatie en plaatste een oproep in de Bladsmoes of iemand de nieuwe afdelingssite wilde beheren. Alide





dacht: "Dat vind ik wel leuk" en ging aan de slag. Geïnspireerd door de informatie die ze op de website plaatste, ging ze buiten gericht rondkijken om foto's voor de site te maken. "Ik ben daardoor meer de details gaan zien, in plaats van vooral het landschap".

Bezoekers van de website kijken veel naar cursussen en excursies (zie het bezoekersgrafiekje dat ook in het jaarverslag is opgenomen). Het is haar bedoeling om na de zomer onze afdelingssite opnieuw in te richten. "Zo wil ik de werkgroepen meer in de spotlights zetten". We merken ook dat de naamsbekendheid van het IVN nog beperkt is!

Alide is lid van de werkgroep Communicatie, maar werkt het liefst solitair. Ze is niet van vergaderen "daarvoor moet je verbaal en analytischer ingesteld zijn", maar van aanpakken en doen. En dat doet ze met veel enthousiasme.

Natuurroute app

Sinds eind vorig jaar is Alide bezig met de Natuurroute App voor IVN Rijk van Nijmegen. Uitgangspunt voor de digitale natuurroutes zijn de boekjes van de opgeheven werkgroep Natuurpaden. "De wandelboekjes zijn geweldig; er staat zó veel informatie in!" De meeste routes zijn inmiddels in een applicatie ingetekend en er moeten nu nog 'Points Of Interest' (POI's) aan toegevoegd worden, waar anderen bij nodig zijn. "In vergelijking met een IVN-gids weet ik niet veel, maar als ik wandel met vrienden, vinden die juist dat ik veel weet".

De routes Stadswaard en Westermereijk zijn klaar en er zijn 7 'kale' routes, nog zonder POI's. De routes zijn allemaal ter controle nagewandeld; bij de Bisonbaai bleek een pad afgesloten voor wandelaars. In Dekkerswald zijn niet alle paden meer opengesteld voor publiek en Kraaiendal is dit jaar zelfs helemaal afgesloten! In de 7 'kale' routes wordt gelinkt naar pdf-bestanden van de wandelboekjes, die op de afdelingssite staan. Dus via een kleine omweg is de uitgebreide informatie bij de routes beschikbaar.

Over de voortgang van de IVN Natuurroute App worden jullie een volgende keer in de Bladsmoes geïnformeerd!

NB. De landelijke IVN natuurroutes app is meer voor een ander, jonger publiek.

Nieuwe natuur

"In het verleden heb ik een dakterras gehad en een 'binnenplaatsje' vol potten met groen. Sinds 10 jaar heb ik een eigen tuin - een groot bezit! Het tuinplezier van mijn moeder beleef ik nu zelf. Ik kan heel gelukkig worden van een bosje bloemen uit eigen tuin!"



Dezelfde boomspeigel in 2021 en 2026

Alide heeft aan het Esdoornplein een boomspeigel geadopteerd. "Toen we tijdens de Corona-jaren niet mochten 'PN-en' heb ik me ontfermd over een kale boomspeigel." Van buurtbewoners en voorbijgangers krijgt ze alleen maar positieve reacties. Hoewel er ook wel eens plompverloren een vuilniszak op de wolfsmelkjes in de boomspeigel wordt gezet... Maar ook burens halen die daar dan wel weer weg.

En afgelopen herfst heeft ze samen met een buurvrouw een klein driehoekje bij het achterom-pad tot 'nieuwe natuur' gemaakt. "We hebben zand en puin afgegraven en het driehoekje vol gezet met planten uit onze eigen tuinen. Dat is wat uit de hand gelopen. Maar het werkt! Er slenterden pas geleden een paar middelbare scholieren langs en die zeiden: "Mevrouw, zo mooi, die bloempjes!"

Zo draagt Alide haar steentje bij. Van de website naar een stukje natuur en weer terug. Een echte IVN'er!

René Koene en Peter Engelhard



de brandnetel prikt en geneest

De brandnetel roept bij de meeste mensen niet meteen aangename gevoelens op. Hij prikt en jeukt als je hem (per ongeluk) aanraakt. Toch is dit 'onkruid' verrassend nuttig. Het trekt nuttige insecten aan, zoals vlinders, kan insectenplagen bestrijden en is ook nog eens heel gezond, omdat de brandnetel waardevolle voedingsstoffen bevat.

Vierkante stengel

In Nederland zijn twee soorten brandnetels: de *grote* en de *kleine*. De grote is meerjarig en wordt 30 cm tot 2,5 meter hoog, bij gunstige omstandigheden (voedselrijke grond) wel 3 meter. Hij heeft een sterk vertakte wortelstok die ondiep groeit en zich wijd kan verbreiden, waardoor meer brandnetels ontstaan. De kleine brandnetel is eenjarig en wordt niet hoger dan 60 centimeter. De stengel is vierkant, net als trouwens die van de niet-prikkende dovenetel.

De brandharen zitten overal op de brandnetels. Elke brandhaar is een cel in de vorm van een fles, met aan het uiteinde een klein knopje dat bij aanraking schuin afbreekt. Zo ontstaat een scherp naaldje dat door je huid prikt en de inhoud inspuit. Dat (cel)vocht bevat de stof histamine, dat voor de jeuk zorgt. Het mooie is dat het sap van de planten hondsdrif, weegbree of zuring helpt om het branderige gevoel van brandnetels te verzachten en dat deze planten meestal in de buurt van brandnetels groeien, zodat je niet ver hoeft te zoeken.

Belangrijk voor vlinders

De brandnetel is een ecologische topplant omdat hij nuttige insecten aantrekt, zoals vlinders. Voor de rupsen van sommige soorten dagvlinders, zoals de atalanta, dagpauwoog, gehakkelde aurelia en kleine vos, zijn brandnetels belangrijk als *waardplant*. Dat is een plant waarop een vlinder haar eitjes afzet en waarvan de rups leeft, zodra die uit het ei is gekropen.

Brandnetels groeien op stikstofrijke en humushoudende grond, wat duidt op een gezonde, vruchtbare bodem. Omdat de brandnetel zelf een natuurlijke meststof is, bevordert hij de bodemvruchtbaarheid, ook in de tuin of moestuin. Van brandnetels kun je



brandnetelgier maken. Dit goedje maakt planten sterker, minder vatbaar voor ziektes en minder aantrekkelijk voor luis. Hiervoor heb je water en brandnetels nodig die nog niet in bloei staan. Voor 5 liter heb je 500 gram brandnetels nodig. Kijk op internet voor een recept.

Geneeskrachtig

De brandnetel is gezond, zit boordevol vitaminen en mineralen, zoals vitamine C, ijzer en zink. De antioxidanten in de brandnetel zijn goed voor de weerstand. De brandnetel bevat net als veel groene bladgroentes veel ijzer en helpt het bij het afvoeren van afvalstoffen. Oude Egyptenaren gebruikten deze plant al om artritis en lage rugpijn te behandelen en de Romeinen gebruikten hem weer om warm te blijven. De brandnetel zou ontstekingen verminderen, helpen tegen hooikoorts, prostaatproblemen tegengaan, de bloeddruk verlagen en de suikerspiegel helpen beheersen. Maar de gezondheidsvoordelen moeten niet worden overdreven. Het wordt aanbevolen om de plant met mate te gebruiken als voedingsstof en bij medicijngebruik een arts te raadplegen.

Culinair

De brandnetel is dus een gezonde, maar ook goed eetbare plant waarmee je soepen, stampotten, pesto, smoothies of thee kan maken. Na koken of drogen (bijvoorbeeld om later als thee te gebruiken) verliezen de bladeren hun brandharen en zijn ze eetbaar. De smaak doet denken aan spinazie. Voor thee zijn de jongste blaadjes het lekkerst. De zaadjes kun je beschouwen als superfood en dat groeit zomaar vlakbij. Deze zaadjes zijn geconcentreerde vitaminebommetjes, maar ook verrassend lekker. Je kunt ze vers of gedroogd eten of er een tinctuur van maken (een hoog geconcentreerd vloeibaar extract). Verder kun je van de plant zelf crèmes, shampoo's en bier maken. Zie www.hetkanwel.nl/brandnetels.

☛ **Wist je dat?** je een brandnetel zonder pijn kunt aanraken? Door het blad voorzichtig van onder naar boven beet te pakken, de haartjes waar je jeuk van krijgt staan namelijk omhoog.

☛ **Wist je dat?** de Latijnse naam voor brandnetel, *urtica*, is afgeleid van *urere*, wat 'branden' betekent?

René Koene

Over alle activiteiten vindt u uitgebreid informatie op
Kijk voor het excursieprogramma van de KNNV-Nijmegen op
Alles over Groei en Bloei afdeling Rijk van Nijmegen

www.ivnnijmegen.nl
www.knnv.nl/afdeling-nijmegen
www.nijmegen.groei.nl

