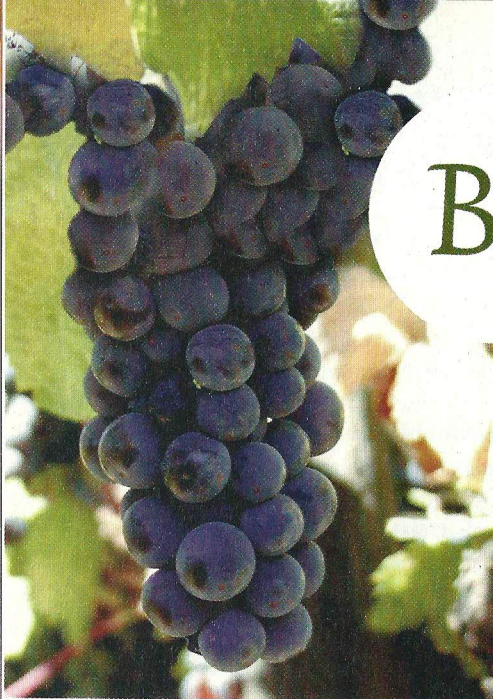




Buitenkruid

Redactie: Frank Flippo

ELKE DAG FEEST

Loofhuttenfeest: Soekot

Dit joodse zevendaagse feest gedenkt de veertigjarige woestijntocht uit het bijbelboek Exodus waarbij men verbleef in hutten. Soekot bestond daarvoor al als een vollemaans-oogstfestival van loofhutten, waar de oogst werd verwerkt. Tijdens het begin van Soekot verblijven gelovige joden in de – vaak in de achtertuin – opgerichte hut. Er wordt samen in gegeten en soms ook overnacht. Het dak is van takken, gebladerte en andere plantendelen, de hut wordt versierd met vruchten en groenten. Beleef ook een late oogstmaan met je eigen loofhutje in de achtertuin, met geurige loten, bladeren en grassen op een stevig takkenraam. Versier je hut met kruiden, citrusvruchten, appels, pompoenen. Bereid er je groenten en dineer er onder de herfstmaan.



LIJFELIJKHEDEN

Slijm

Veel herfstkwalen hangen samen met een overvloed aan vervuild slijm. Eet daarom met mate zuivelproducten, bloem, vlees, eieren, aardappelen, bonen, rijst, granen, vis, pin-da's en vetten. Vermijd ook grote maaltijden. Alle 'te veel' verteert niet, bederft en belast je lichaam. Je overbelaste lymfklieren maken dan slijm aan om je organen te beschermen tegen rottingsbacteriën. Eten zonder honger, schrokken en voedselcombinaties van meel, eiwitten, suikers en vetten leiden om uiteenlopende redenen ook tot slijmvorming. Verorber overvloedig de vruchten van de afgelopen zomer. Groenten en fruit zijn door hun sponzigheid en vitaminestructuur zeer slijmoplossend, druiven en citrusvruchten voorop. Ze werken ook gifstoffen weg en voegen vitale stoffen toe.

BUITENLUI

Graf met eigen tuin

Hans Carlier, natuurtuin-ontwikkelaar: "Een paar jaar geleden hielp ik een vrouw met multiple sclerose, bij haar huis haar bloementuin te maken. Samen met haar man maakten wij een prachtig boeket op basis van haar voorkeur. Na haar dood hielp ik de familie bij het maken van een graftuin. We maakten stekken van haar bloemencollectie om haar graf mee te beplanten. Zo nam zij iets dierbaars mee van huis naar die vreemde plek. Ook verzamelden wij uit

de tuin haar stenen en schelpen voor haar laatste rustplaats. Een glazen water-

schaal en een eenvoudige gedenksteen maakten deze graftuin eigen en compleet."

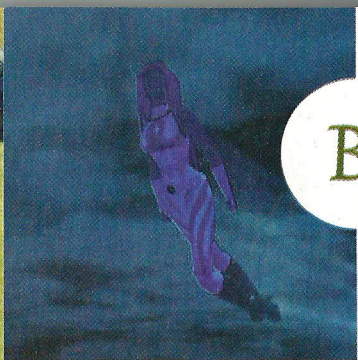


GROENERDER

Guerilla-bloembollen

In het terugtrekkend groeietij is bloembollen planten een van de positiefste dingen die je kunt doen. Doe dat niet alleen in je tuin, maar plant eens een vrachtje bollen op dat onooglijke bouwterrein dat iedereen een doorn in het oog is, of in dat verwaarloosde plantsoentje. Gaan de vernieuwingsplannen ook komend voorjaar niet door, dan heeft de omgeving in ieder geval krokussen, narcissen en hyacinten om naar te kijken. En worden plannen wel uitgevoerd... je zult zien dat er desondanks altijd een paar bollen zullen opkomen.





Buitenkruid

NACHTKRACHT

Nachtmerries

September en oktober zijn de nasleep van het grootse feest dat zomer heet. Zoals je zelf kunt liggen uitbuiken van een copieus diner, zo composteert de insluimerende natuur de resten en maakt er nieuwe aarde van. De nachten van september en oktober lijken op een roezende slaap, waarin krachten worden verzameld voor het nieuwe jaar. Laat je meevoeren door de grillige dromen die ontspruiten aan je gevulde buik. En bezorgt een typische nachtmerrie je ook na het wakker worden onplezierige gevoelens? Schrijf je angstaanjagende dromen op, en denk na: waarom vind ik ze eng? Zeggen die angsten iets over mij?

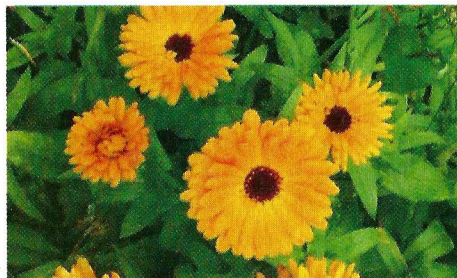


MEDICIJNBUIDEL

Goudsbloem

Een bloem die de zon volgt langs haar hemelbaan. Een plant van levenslust, de oranje bloemkleur is samengesteld uit geel en rood. Geel staat voor stimulering van de lever, rood voor de bloedsomloop. De lange bloeiperiode duidt op grote kracht. Goudsbloemen hebben een frisse harsachtige geur, je ruikt dat ze antiseptisch werken.

Aan een vermoeid of somber mens of aan iemand die pas ziek is geweest, geeft Goudsbloem nieuwe kracht. Maakt vastzittende emoties los. Drink een halve kop thee van drie of vier bloemen getrokken in een kop kokend water. Een vaas met goudsbloemen geeft in elke kamer onmiddellijk nieuwe levenskracht aan de aanwezigen.



WANDELROUTE

Wandeling: Duno

De Duno is een steile heuvelrand vlakbij sprenge en vijvers, met fraaie uitzichten over de Betuwe. In de herfst fantastisch vanwege het kleurrijke loof en de soms nevelige vergezichten, beekjes en oude bomen, zoals de Wodanseiken. Mystieke grafheuvels getuigen van vergeten levens. Overal staan resten van vestingwerken en oude huizen. Achter hotel Wolfheze staat de Duizendjarige Den, de dikste en oud-



ste grove den van Nederland. Lengte van deze wandeling: ruim 10 kilometer, drie uur lopen. Let op de beschrijving, want vanaf beginpunt NS-station Wolfheze zie je eerst bruine, dan bruine en gele paaltjes en tenslotte roodge-

kopte paaltjes met bruine rand en witrode marking. De hoogteverschillen maken hem pittig. www.wandelzoekpagina.nl eerst 'ns-wandelingen' daarna 'verdwenen ns-wandelingen' aanklikken.

HUIS-, TUIN- EN KEUKENTIPS

Kruidige herfstdrank

Tijd voor een warme herfstthee. Groene thee met gember en jasmijn is een uitstekend recept hiervoor. Gember is verwarmend, jasmijn werkt verkoelend. Jasmijn verlicht ook een zere keel, helpt tegen afters en gaat bacteriën en virussen tegen. Het is bovendien een antidepressivum. Gember gaat verkoudheid, griep en hoofdpijn tegen. En het is ook nog eens lekker! Voor zes kopjes: drie theelepels groene thee, drie theelepels jasmijnthee, vier bolletjes gember in gembersiroop. Zet van de theesoorten een pot. Drie tot vijf minuten trekken, schenk dan door een zeeffe in de kopjes. Zoet naar smaak met gembersiroop. Steek aan cocktailprikkers een bolletje gember. Gebruik die prikkers als roerstaafje.

