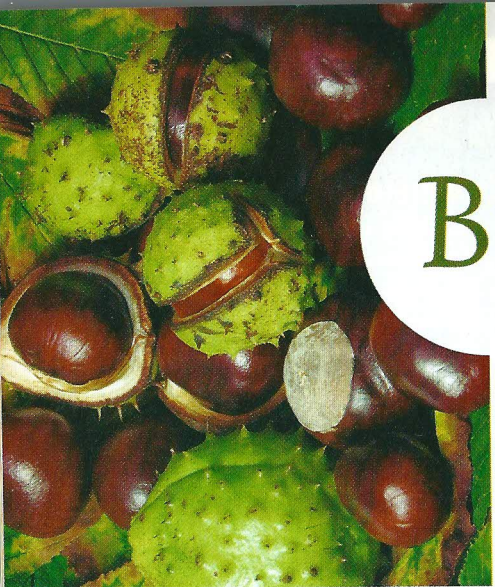




Buitenkruid

Redactie: Frank Flippo, m.m.v. Jac Vroemen en Jan Runhardt

HUIS TUIN EN KEUKEN

Kastanjezeep

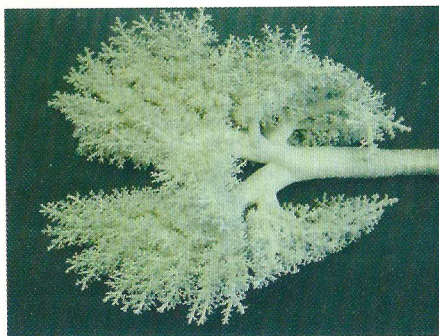
Ze liggen er weer bij bosjes, die glimmend donkerrode paardekastanjes. Niet alleen om poppetjes van te maken, ook geschikt voor een gratis wintervoorraad zeep. Schil er een stuk of tien, droog ze en maal ze tot meel. Twaalf uren laten weken in een liter tje water. Daarna afgieten en direct gebruiken voor huid of haar. Als wasmiddel aanlengen met lauwwarm of koud water. Kastanjezeep is zachter voor je was dan menig middel uit kalk (van botten) en as: de grondstoffen voor 'gewone' zeep. Als bleekmiddel kun je het onverdunde afgietsel toevoegen aan je wasgoed en enkele dagen laten inweken.

LIJFELIJKHEDEN

Long-qigong

Longen vragen in de herfst om extra aandacht. Deze Chinese oefening verlicht ademproblemen, verkoudheidsverschijnselen en huidaandoeningen.

1. Plaats voeten op schouderbreedte uiteen, hoofd en lichaam recht. Kijk voor je, armen slap.
2. Handen op je buik, buik zachtjes induwen. Middenrif intrekken, tegelijkertijd uitademen. Buig je bovenlichaam uitademend naar voren.



3. Sta rechtop, adem weer 'normaal'. Dit alles drie keer herhalen.
4. Leun licht naar achteren zonder evenwichtsverlies of rugspanning, steek inademen je armen licht naar achter, trek je middenrif in.
5. Adem zo diep mogelijk in, houd zo lang mogelijk vast.
6. Ga recht staan terwijl je alle onzuiverheden door je mond uitademt. Dagelijks doen, daarna ben je 'winterklaar'!

DOOR DE BANK GENOMEN

Kalmthoutse Heide

Middeleeuwse monniken maakten deze hei van een moerasbos, door ontwatering, ontbossing en beweiding. De Westerschelde ligt maar tien kilometer verderop en een meeuwenkolonie, helmgras en kruidwilg drukken hun maritieme stempel op het gebied. Een gaaf heidegebied vol herfstige paddestoelenpracht, dicht op Antwerpen, maar zonder verstorende hoogspanningsmasten. Een molensteen halverwege biedt een inscriptie van Cicero: 'Met de natuur als leidsman kan niemand ooit verdwalen.' De routebeschrijving die je op internet vindt helpt natuurlijk ook. Vijftien goed beloopbare kilometers, grotendeels verhard, deels door mulle zandduinen. Begin: station Essen (B), vervolgens een villawijk, daarachter



de hei. Langs de route kun je de GR-markeringen volgen. Einde: station Heide, vandaar trein je naar Antwerpen of Roosendaal. Kaart en route: www.wandelenbacob.be/html/wandeling.asp?taal=nederlands&id=WAND67&topic=2

BUITENLUI

Dagpauwogen kweken

Rupsen heb je tot diep in de herfst, zeker rupsen van typische herfstvlinders zoals atalanta, dagpauwoog en kleine vos. De atalanta trekt 's winters naar het zuiden, de anderen overwinteren hier. Nu langere, frissere nachten aanbreeken, en kinderen minder lang buiten spelen, is het leuk met hen een rupsenbak in te richten. Zoek rupsen bij herfstasters, hemelsleutels en andere herfstbloeiërs. Neem een

hoge bak met op de bodem een laag zand en wat mos. Zet de takken waarvan je rupsen aten toen je ze vond, in een flesje met water en een

nauwe hals. Ververs de takken vaak. Sluit de bak af met horrengaas. Natuurlijk laat je de vlinders vrij zodra ze uitgekomen zijn.



Buitenkruid

ELKE DAG FEEST

Hongerige geestenfeest

Chinezen vieren dit midherfstfeest gelijktijdig met hun Lantaarnfeest. Het verschil: wie het Geestenfeest viert, laat lampionnen op het water drijven. In het midden van het najaar zijn alle poorten van de geestenwereld open. Chinezen vrezen dan voor bezetenheid: een hongerige geest kan wel eens bezit van je lichaam nemen. Wat dan? Om dit onheil te voorkomen, wijzen zij met lichtjes die op het water drijven, de dolende zielen de weg. Zelf kun je je lantaarnfeest vieren door op een sombere, enigszins griezelige herfstavond naar de waterkant te gaan en daar drijfkaarsjes los te laten, wierook te branden en een mooi lied, een slokje drank of een gedicht te geven aan je dierbare overledenen.

GROENERDER

Bladerhopen

Bladeren warrelen rond en niet altijd landen ze waar je dat graag ziet: op een braakliggend stukje grond, een kale plek in een plantsoen, een hondenpoepverzameling. Of een andere lelijke plek. Verzamel een respectabele hoop bladeren en deponeer ze op een plek waar ze kunnen blijven liggen, liefst met wat stof, stro en ander organisch afval. Vocht en luwte doen de rest: alles broeit en rot, kleine beestjes eten er, anderen slapen er. Langzaam

verandert de hoop in humus. Na enige tijd wordt het een vriendelijke bult waar verbaasd veel moois woont.

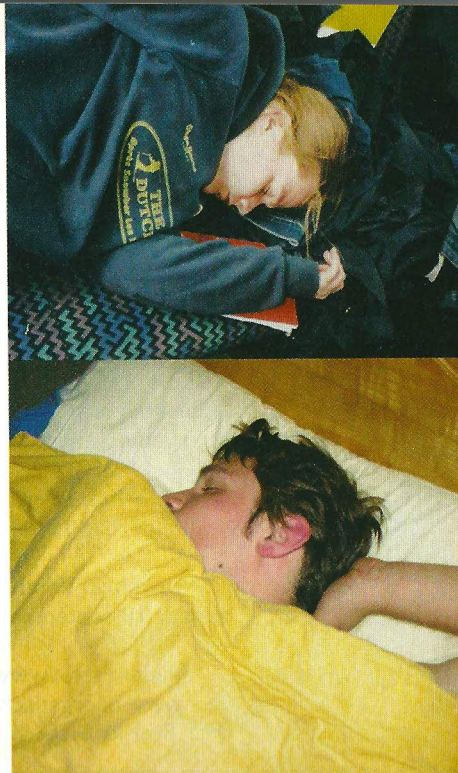
Verdwijnt hij voortijdig, dan heb je in elk geval humus gemaakt waar dat absoluut geen kwaad kan.



NACHTKRACHT

Lucide dromen

De avonden lengen, een goede tijd om lucide (bewust) te leren dromen. Ga naar bed met het voornemen je je dromen te herinneren met pen en papier binnen handbereik. Probeer geleidelijk en zonder wekker wakker te worden. Slaap dus voldoende! Laat rustig liggend je droom terug komen. Schrijf dan alles zo volledig mogelijk op. Vraag jezelf overdag op vaste tijden af of je droomt, bijvoorbeeld tijdens de koffiepauze. Dan leer je dat 's nachts ook, en kun je zomaar in een lucide droom belanden. Observeer belangstellend maar vluchtig de beelden die verschijnen bij het inslapen of ontwakken. Speel met die verschillende stadia van bewustzijn en er ontstaan eindeloze droommogelijkheden.



MEDICIJNBUIDEL

Duindoorn (Hippophae Rhamnoides)

De oranjerode duindoornbessen fleuren nu de duinen op met hun rijpe pracht. Elke duindoornbes is een vitaminekanon: tien vitamines, vele sporenelementen en mineralen. Kinderen uit Tsjernobyl werden ermee behandeld. In China zijn de wonderbessen al 1200 jaar bekend en worden ze op grote schaal geteeld en toegepast. Goed voor huid, slijmvliesen en spijsvertering. Remt ontstekingen, helpt bij brandwonden, vertraagt rimpelvorming. Het is maar een greep uit de bijna encyclopedische reeks van gunstige werkingen van dit bescheiden besje. Pluk een mand vol en eet ze met zoetheid. Of pers het sap en meng dit met water of appelsap. Je weet niet wat je proeft!

