

Buitenkruid

Redactie: Frank Flippo,
m.m.v. Jac Vroemen, St. wAarde, Bob Walker

GROENERDER

Demonstratie heggenvlechten

Heggenvlechten is een eeuwenoude kunst die van streek tot streek verschilde. Tot 1900 had Nederland nog kilometerslange heggen. De laatste jaren willen steeds meer mensen ze hersteld hebben: als

veekering, ecologische verbinding of gewoon omdat het zoveel mooier is dan een stalen hekwerk. Leer het zelf, of kijk op z'n minst of het iets voor je is.

Tijdens de bijeenkomst krijgt je eerst een korte uitleg over het aanleggen van heggen. Daarna ga je met de heggenvlechter het terrein op, waar je aan de hand van voorbeeldheggen een beeld krijgt van de verschillende soorten vlechtheggen. Prijs: € 35, - inclusief het boek *Een vlechtheg heeft geen haast*, met een uitgebreide handleiding heggenvlechten. Schriftelijk aanmelden bij: Stichting wAarde, Rijksweg 174, 6573 DG Beek-Ubbergen. Kijk ook op www.heggen.nl

LIJFELIJKHEDEN

Winterhanden, wintervoeten

Door kou kunnen ronde, rode of blauwe bulten ontstaan.

Meestal op vingers, tenen of uitsteeksels als neus, ogen en kin. Als de huid opwarmt gaan de bulten jeuken of pijn doen. Of ze barsten en dan ontstaan soms pijnlijke zweren. Vermijd het door ruime (hand) schoenen en sokken te dragen, of smeer bij vorst je gezicht in met een dun laagje olijfolie. Neem wat velletjes wc-papier mee om de olie af te vegen zodra je op

de plaats van bestemming bent. Heb je al winterhanden of -voeten: loop dan elke morgen als er sneeuw ligt, op blote voeten door de sneeuw. Stap daarna weer gelijk in bed. Begin altijd met warme voeten en voer de duur van de 'sneeuwwandeling' langzaam op van tien seconden tot twee tot drie minuten, of zolang je het verdraagt zonder het koud te krijgen.



De Utrechtse Heuvelrug



DOOR DE BANK GENOMEN

NS-wandeling Utrechtse Heuvelrug

De routebeschrijving (14 kilometer) vind je op station Driebergen-Zeist, waar je ook treinkaartjes kunt kopen. Het bos is ook 's winters de moeite waard. De grote afwisseling maakt het tot een van de mooiste boswandelingen in dit land, al blijft het verkeer hoorbaar. Je loopt langs rhododendronhagen en langs overwoekerde perronetjes. Ooit liep hier een privé-treintje!

Beneden aan de Heuvelrug maakten landgoedeigenaren hun bossen gerieflijk, met gazons en vijverpartijen. Bovenop is het ruiger, met zandverstuivingen en heide. Het zand is hier ook grofkorreliger en gemengd met keien. Op een druilerige dag kun je er kurdroog picknicken. Tussen de korrels zit lucht, er is wind die de korrels verplaatst, boven je hoofd drijven wolken, hier hoog op het zadel van de Heuvelrug. Na de heide en verstuivingen daal je door beukenbossen af naar Maarn, langs de theekeupel van een nooit gebouwde villa.

- Vanuit Randstad, noord en zuid kom je over de A12 naar Driebergen, twee afslagen na Utrecht.
- Kom je uit het oosten, dan volg je de borden Utrecht tot Driebergen zich aandient.

Meer info: www.wandelzoekpagina.nl/ns/wandelingen

*De heide is maar stil,
het is overal vol licht,
en als een zilverspil
het zonnelicht;
de wolken varen weg
over het vage blauwgrijze,
heel ver liggen witte weg
op zilveren wijze.
Ik voel den wind vergaan
om mijne ooren,
ik wilde wel vergaan
in 't licht te loore.*

Herman Gorter

Buitenkruid

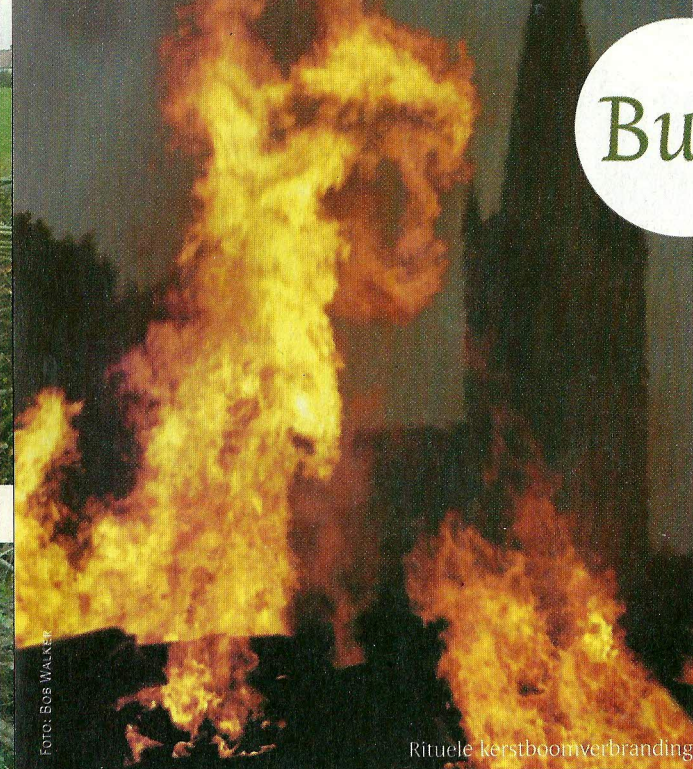


Foto: Bob Walker

Rituele kerstboomverbranding

ELKE DAG FEEST

Wie elke cultuur respecteert, heeft elk seizoen, elke dag, wel een feestje te vieren.

Epifanie

In het oosterse christendom heet het Driekoningenfeest, 6 januari, 'Epifanie': de verschijning van de Heer ofwel 'lichtverschijning uit de hoge'. Voor de oosterse christenen is het dan Kerstmis. Voor de oorsprong hiervan moeten we terug naar het oude Egyptische Osirisfeest. De Egyptenaren vierden dat de zonnegod Osiris eens in ieder mens afzonderlijk op zou staan. Dit zou gebeuren als 'de ster van de liefde' vanuit een hogere wereld naar de aarde zou afdalen. Soms verkleden kinderen zich als de drie koningen en de ster van Bethlehem en verzamelen dan geld en snoep voor een goed doel – en voor zichzelf natuurlijk – en gaan zingend door de straten.

Een fraai voorchristelijk gebruik dat de orthodoxen nog steeds in ere houden is het ritueel verbranden van het tuinafval. Traditioneel verbranden we op Driekoningen onze kerstbomen. Maak er een feestelijke gebeurtenis van, deel zelfgemaakte koekjes uit bij zo'n verbranding, succes verzekerd! Of verbrand met wat burens op je volkstuin het tuinafval en vier de terugkeer van het licht.

Je eigen nachtwake

Asielzoekers kun je ermee helpen, aandacht voor de Waddenzee vragen, of een dode respect betonen; indrukwekkend is een nachtwake altijd. Tips: informeer de media, presenteer een programma. Laat iedereen een kaars meenemen en die aansteken aan de 'waakvlam'. Een harde kern van drie personen waakt de hele nacht. Opening rond 22 uur met klokkenluiden, een welkomswoord en uitleg over het doel. Plan elk uur een activiteit met een verhaal, lied, tekst of meditatie. Je komt de tijd door met een thermoskan hete thee, gastenboek, handtekeningactie, muurkrant, discussies. Rond 4 uur houd je een langere bijeenkomst of een stille omgang. Er moeten mensen bij de kaars achterblijven. En dan samen ontbijten om 9 uur.

BUITEN-ZINNEN

Haiku

*Wolkenschaduwen
vluchten over de velden
de wind achterna*

JAC VROEMEN

MEDICIJNBUIDEL

Jeneverbes

De jeneverbes is een mannelijk, vurig, zonnig kruid, zeer yang en welkom in de natte, kille winter. De Juniperus werd zeer gerespecteerd, want beschermde ook tegen wilde dieren, boze geesten en inbrekers. Jeneverbes is een verjonger, hij werkt reinigend, bloedzuiverend en vochtafdrijvend. Ook tegen winderigheid, opkomende verkoudheid, jeuk en maagzuur. Kauw de bessen langzaam op of meng ze door de kruidenthee of zuurkool. De geur vermindert vermoeidheid, angst, nervositeit en stress. Niet langer dan 6 weken gebruiken, alleen als je goede nieren hebt en niet zwanger bent.



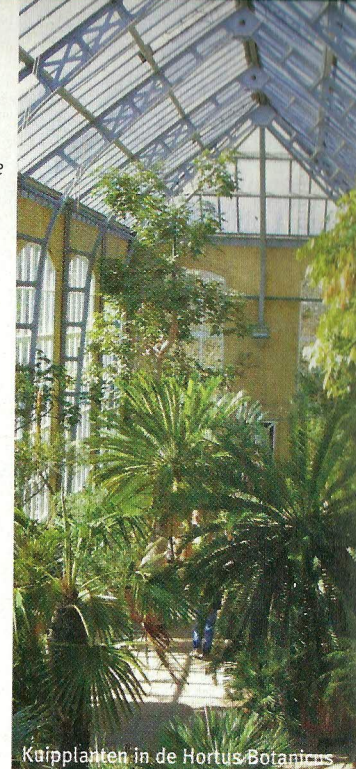
BUITENLUI

Haal je tuin naar binnen in dorre tijden!

Kuipplanten

Vroeger had je de orangerie met mediterrane boompjes, om in de winter te omringen met zorg en liefde, deze hosta, fuchsia of engeltrompet. Kuipplanten heten ze ook wel. In het najaar voor de eerste nachtvorst gaan de planten naar binnen. De beste ruimte is een serre, maar een schuur met voldoende licht kan ook. Zolang het er maar niet vriest. Begin mei kunnen de planten weer naar buiten. Laat ze wennen aan het licht, begin in de schaduw.

Eventueel verpot je ze eind april, voeg wat klei door de aarde zodat die vocht vasthoudt. Heb je geen winterstal-



Kuipplanten in de Hortus Botanicus

ling voor kuipplanten, geef dan extra aandacht aan je planten binnenshuis, en aan je 'innerlijke tuin': je geest.

HUIS-, TUIN- EN KEUKENTIPS

Zuiveringszout

Milieuvriendelijk je oven schoonmaken? Zuiveringszout of 'maagzout' koop je voor een zacht prijsje bij de drogist. Besprenkel de hele bodem tot er ruim een halve centimeter op ligt. Breng dan met een verstuiver of iets dergelijks water aan tot het spul vochtig is maar niet kletsnat. Laat de oven dan een tijdje met rust. Begint het zuiveringszout droog te worden, bestuif het dan opnieuw. Doe dat nog eens voordat je naar bed gaat. Als je de volgende ochtend wakker wordt, kun je het zuiveringszout zonder enige moeite met een spons uit de oven scheppen en neemt daarmee alle derrie mee. Klaar!

