



Buitenkruid

Redactie: Frank Flippe m.m.v. Jac Vroemen

GROENERDER

Verbind je tuin

Verbindt je tuin met de omgeving, dan zullen planten en dieren die herkennen als landschap en je sneller met een bezoek vereren. Kleigrond, leem of zand, elke grondsoort heeft eigen begroeiing. In polders groeien wilgen en elzen en daar begrenst je met rietmatten, op het zand waar hulst en den prima tieren, staan heidematten goed. Maak een houtwal of zet vlinderstruiken of sleedoorns 'binnen' je tuin als de omgeving ze ook heeft. Ze groeien prima, en die verdwaalde pad neemt dan misschien wel soortgenootjes mee. Of je ziet je eerste tuin-roodborstjes. Zie ook het boek: *Natuur op eigen erf*, 0575-545688 of www.roodbont.nl



LIJFELIJKHEDEN

Verwarmende olie

In de winter heb je koude tochtstromen die spieren gevoeliger maken voor verstijvingen en ontstekingen. Omdat je vaker warm bent ingepakt, beweeg je minder, waardoor de bloedsomloop zwakker is dan in het warme seizoen. Massage stimuleert het lymfesysteem. En dat is voor de afweer in koude tijden essentieel. Daarnaast is het natuurlijk ook gewoon fijn! Recept voor een zelfgemaakte verwarmende massageolie: 50 ml basis-massageolie of bodymilk, 5 druppels cederolie en 5 druppels sinaasappelolie. Ceder verwarmt, versterkt de eigenwaarde, helpt opgelegde verwachtingspatronen loslaten. Samen met de sinaasappelolie werkt het vitaliserend op het hele lichaam. Gewoon doen!



DOOR DE BANK GENOMEN

Savelsbos en Schone Grub

Met deze NS-wandeling van ruim 22 kilometer, ervaar je voor Nederland majestueuze vergezichten. Het bos is hooguit 300 meter breed en diep beneden je door deze coulisse schemert blauw de Maas. De hellingen zijn te steil voor akkers of weilanden. Er lopen dan ook veel

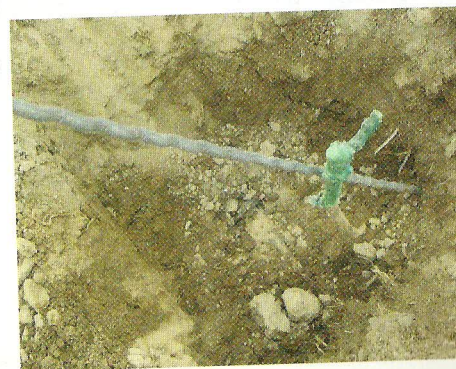
diepe v-vormige dalen richting Maasdal, uitgesleten door waterlopen. Deze 'grubben' worden al eeuwen gebruikt als verbindingswegen tussen dorpen, hier tussen Gronsveld en St. Geertruid. Grote kans om in dit rijke bos dassen, vossen, reeën of vleermuizen tegen te komen.

De routebeschrijving vind je op NS-station Maastricht, of op www.wandelzoekpagina.nl, zoek op trefwoord Savelsbos.

BUITENLUI

Winterstekken

Niets te doen in een slapende, dorre tuin? Toch wel, je kunt tot februari winterstekken. Tenminste als je een ribes, forsythia, liguster, rode kornoelje, boerenjasmijn, wilg, populier, vlier, sneeuwbes, spirea of vergelijkbare planten in je tuin wilt. Winterstekken neem je van houtachtige planten met rechte, eenjarige scheuten, liefst potlooddik. Blaadjes verwijde-



ren. Het kruidachtige bovineind recht afsnijden, de onderkant scheef. Scheut verdelen in stukken van 20 centimeter. Bundelen, op beschutte plek met het onderend voor tweederde in de grond steken. Eind maart uithalen, maar je moet dat voorzichtig doen om het wondweefsel te sparen. Twintig centimeter uit elkaar planten, tweederde ondergronds. Na enkele weken vormen ze wortels en tegen de herfst kun je ze overplanten op hun definitieve plaats.



Buitenkruid

ELKE DAG FEEST.

Pongal



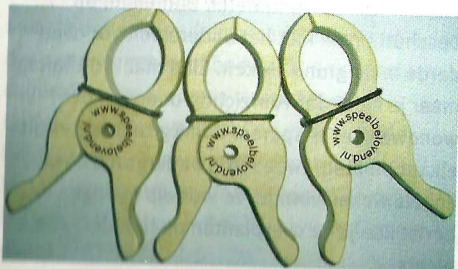
Pongal betekent: het kookt. Op 14 januari valt deze Indiase nieuwjaarsviering en dankzegging voor regen en januari-rijst-oogst. Voor zonsopgang maken mensen een offerplek met een kleurige rijstbloemtekening en vruchtbare planten zoals riet-suikerstengels, ze branden daar olielampen en wierook bij. Tegen zonsopkomst kookt de rijst. Ieder roept dan 'Pongal O Pongal' en offert het aan de zon. Daarna eten ze in de tempel 'heilige spijs'. Zet ergens waar je de zon kunt zien opkomen met vrienden een pan water op het vuur. Maak een spiraalvormige tekening in de sneeuw en versier die met bessentakjes. Verder zie India. Ga vervolgens thuis feestelijk ontbijten.

HUIS TUIN EN KEUKEN

Tafelpootknijpers

Hoe hou je de kinderen bezig op druilerige wintermiddagen? Verkleden is leuk, een eigen hut waar je gek uitgedost in en uit kan lopen, is nog leuker. Alleen kun je met je moeders wasknijpers geen dekens en lakens vastmaken aan tafels en stoelen. Daar zijn nu speciale, grote knijpers voor ontwikkeld!

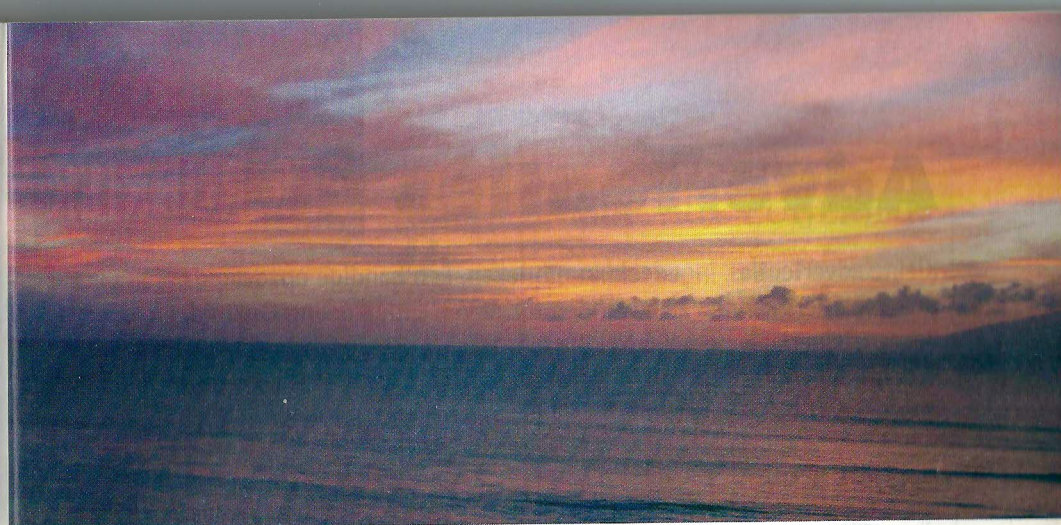
Deze grote knijpers, precies op maat voor tafelpoten en leuningen, kosten € 3,50 per stuk en € 12,95 per set van 4. Te bestellen via www.speelbelovend.nl, of 035-6479155



HAIKU

*buiten sneeuwt het nog
witte tulpen in hun vaas
lijken te dansen*

- JAC VROEMEN -



NACHTKRACHT

Avondrust

Deel je dag in op een goede nachtrust! Het menselijke lichaam ontspant het beste wanneer het zich in ieder geval één keer voor een slaaperiode stevig heeft ingespannen, het liefst in de buitenlucht. Lukt dat niet en wil je

toch verzekerd zijn van lekker slapen, doe na het avondeten dan iets wat noch een hersenkraker is zoals schaken, noch emotioneel belastend zoals thrillers. Tips: een pianoconcert beluisteren, je kamer opruimen, bewust een plezierig gesprek voeren met je partner. Helpt ook dat niet, schrijf dan je zorgen op voor het slapen gaan en verbrand het papiertje symbolisch. Welterusten!

MEDICIJNBUIDEL

Huislook

(Sempervivens Tectorum)



Dit oeroude inheemse vetplantje doorstaat de felste kou en is bovendien geneeskrachtig. Heb je een ontstoken schrammetje of een puistje, leg er dan gerust een huislookblaadje op. Pluk het cellofaanachtige velletje eraf en leg het zo op de ontstoken huid. Helpt ook bij aften, leg er zo vaak mogelijk zo'n stukje op. Verzacht brandwondjes en versnelt het genezingsproces.

Nog steeds vind je huislook op daken en in

dakgoten. Het zou onweer en bliksem tegenhouden, mits de plant niet bloeide. Huislook is gewijd aan Wodan, en heette Wodans Baard vanwege de dikke beharing rond zijn soms witberijpte bloemstengels