

Zeg het met (eetbare) bloemen

De bloemenwinkels hebben het straks weer druk met Moederdag op komst. Maar misschien is het een keer leuk om het anders aan te pakken en eetbare bloemen op tafel te zetten in plaats van die standaard bos rozen.

Mijn man en ik doen nu mee met een wetenschappelijk onderzoek waarbij we verschillende interventies 10 dagen moeten volhouden om te bepalen wat deze interventies voor de gezondheid betekenen. Hiervoor hebben we bloed laten afnemen – maar liefst 8 buisjes ☺ - waarmee de gezondheidsstatus voor de start, na 10 dagen en na 3 maanden wordt afgelezen. Hieronder het protocol waar we ons aan moeten houden deze 10 dagen. Over de meeste interventies heb ik al eerder een artikel geschreven. Dit gaat over Intermittent Living (artikel; ‘extreme prikkels, (OER)gezond’ e.a.)

Protocol onderzoek Intermittent Living – periode van 10 dagen

- *Adapted cold shower*; 2 minuten aangenaam warm, 3 minuten koud douchen (artikel; ‘intermittent koude of warmte training, een weldaad voor de mens’)
- *Slow breathing hypoxie* dagelijks (1 x 6 minuten). (artikel ‘Ademhalen, het goedkoopste en tevens mooiste cadeau ooit)
- *Maximale zittijd 3 uur per dag*
- *Iedere 30 minuten een sitting break*; na elk half uur zitten 1 minuut bewegen
- *5 x 30 minuten middelmatig actief bewegen in 10 dagen* (hartslag > 120)
- *Nacht vasten; minimum 13 uur niet eten* (liefst langer tot 16 uur) 8 dagen van de 10 (eerdaags lezing ‘IF; Intermittent Fasting’ n.a.v. veel vragen over vorig artikel; ‘Wat heeft Paaseieren zoeken met afvallen te maken’)
- **120 verschillende voedingsmiddelen per 10 dagen, waarbij de voedingsmiddelen moeten bestaan uit groenten, fruit en eiwitten van gevogelte, vis of plantaardige eiwitten** (geen soja, geen graanproducten en geen ‘zoogdieren’. Dus ook geen melk en melkproducten)

Ja, dat laatste is nog even een ‘dingetje’. Weet u hoeveel ‘plantjes’ u eet in een maand? Waarschijnlijk komt u ook in een maand tijd niet aan de 120 verschillende gezonde voedingsmiddelen. Ons is nu dus opgedragen om elke dag minimaal 12 verschillende voedingsmiddelen te eten en dat 10 dagen lang. Wanneer we vandaag bv de kalkoen hebben klaargemaakt met ui, champignons en paprika, mogen we die groenten de volgende dag best weer eten, want staan bij ons op de gezonde lijst, maar we mogen dat dus niet meer meetellen. Echt 120 VERSCHILLENDE voedingsmiddelen. Best een uitdaging om daar mee van start te gaan moet ik zeggen.

Hoe komen we aan die verschillende voedingsmiddelen die voornamelijk uit groenten bestaat?

Er komen al wel steeds meer ‘vergeten’ groenten terug in de schappen zoals pastinaak, zoete aardappel, zeewier etc. Maar in de natuur zijn nog veel meer eetbare planten te vinden. Onze voorouders vonden het heel gewoon om te leven met, naast en in de natuur. Tegenwoordig zijn we hier heel ver van verdwaald en is het bijna ‘eng’ om brandnetels te gebruiken in de thee of in een maaltijd. Ik weet nog dat ik samen met mijn vriendin naar Terschelling ging om te studeren en voor het eten gingen we vaak brandnetels plukken om daar soep van te maken of gewoon te koken en zo te eten, net als spinazie. Mijn man weet dat niet, maar ik haal nu ook nog regelmatig de jonge blaadjes van de brandnetels uit de tuin en stop die in de smoothie samen met 7-blad. Ook Zevenblad is een heel gezond gewas en bijna overal in te gebruiken. Vroeger had ik er een broertje dood aan wanneer mijn tuin weer vol stond met dit gewas, maar nu haal ik het weg uit de moestuin en eet ik het



lekker op. Zevenblad hoort eigenlijk in het rijtje thuis van andijvie, sla en andere groenten. Ook daslook is gezond en lekker. Het is beter dan de groenten die in de winkel liggen vol pesticiden, wat we overigens wel normaal vinden. Ik laat deze planten nu dus toe in mijn (moes)tuin.

Kun je dit ook eten?

Deze vraag slaat op veel planten en bloemen in onze omgeving. Er groeien veel kruiden, groenten maar ook onkruiden in de buurt. Kruiden en groenten worden geassocieerd met koken en onkruid met tuinieren. Wie een hobbytuinier is zal het onkruid direct te lijf gaan en weghalen tussen de mooie planten die er wel mogen staan. Vaak wordt onkruid gezien als ongewenste overdadige indringers. Terwijl groenten en kruiden die in gerechten verwerkt worden een heel andere waarde hebben. Maar is deze scheiding wel terecht? Zuring bijvoorbeeld groeit overal en wordt gezien als onkruid, maar is familie van de rabarber die we wel op ons bordje willen hebben. Het onkruid wordt verdelgd, vertrapt en gemaaid. Maar in mijn ogen worden vele onkruiden zwaar ondergewaardeerd. Wanneer we ons meer in deze materie verdiepen, komen we tot de ontdekking dat de door de mens ingestelde onderverdeling ons hopeloos te kort doet. Groenten in de winkels bevatten niet meer de goede vitaminen en mineralen die we dagelijks nodig hebben (meer hierover in mijn lezing 'hebben gezonde mensen voedingssupplementen nodig?').



Zeker in de supermarkten is de

kwaliteit van de groenten niet opperbest. Koop liever bij een goede groentewinkel of bij de boer.

Maar wanneer je iets anders wilt uitproberen waarin nog wel de vitaminen en mineralen zitten is het een idee om het veld in te gaan en daar je slag te slaan voor aan tafel. Het jonge blad van 7-blad zit boordevol vitaminen en mineralen en zijn goed te verwerken in salades. Het wat oudere blad kan gemakkelijk meegenomen worden in een stoofpotje of verwerkt worden in hartige taarten. Bovendien sieren de bloemen je bord, die overigens ook nog eetbaar zijn. Velen van u zult nu zeggen 'o, nooit geweten dat je dat ook kan eten!' Als je hier een beetje in gaat verdiepen kan je je maaltijd zeer verrijken met deze onkruiden. Dit verrijken is op verschillende manieren. Grotere variëteit in je voeding. Meer vitaminen en mineralen. En je verrijkt je portemonnee, want het kost niets. Het kost alleen wat moeite om er op uit te gaan.

Oude kennis wordt weer hip.

Zoals eerder gezegd wisten onze voorouders precies wat we wel en wat we niet uit de natuur konden eten. Maar deze oude kennis is aardig in een 'verdomhoekje' terecht gekomen omdat we gaan voor gemak. Maar er is nu een trend gaande dat deze oude kennis weer hip gaat worden. We krijgen steeds meer interesse in de natuur. Wie de boeken van Anastasia heeft gelezen begrijpt ook dat de natuur eigenlijk alles is wat we nodig hebben. Eten uit de natuur is biologisch eten in de overtreffende trap. Wel raadzaam om eerst wat te leren over eetbare planten en bloemen voordat je ze gaat plukken om te eten. In principe kan je alles eten, echter sommige gewassen kan je slechts één keer eten, omdat ze giftig zijn.

Moederdag tips

Daarom misschien een leuk idee om voor Moederdag een afspraak te maken om eens met een gids een wandeling te maken langs de velden of bossen om te zien wat er allemaal groeit en bloeit om te eten.

Of maak voor je lieve moeder een mooie bloemenkrans van de eetbare **MAdelIEFjes**. Met deze madeliefjes kan je daarna je salade versieren. Of op een toast met tapenade leggen. De blaadjes smaken naar veldsla en de kleine blaadjes van de bloem zijn ook nog eens rijk aan mineralen.

Veel plezier met het naar buiten gaan, de vrije natuur in, bij het aanpassen van je tuin om bepaalde plantensoorten toe te laten en/of bij het uitbreiden van je kookkunsten met gebruik van natuurlijke eetbare planten en bloemen.

Wanneer we op deze manier naar onkruiden gaan kijken, moet het ons in ieder geval wel lukken om aan de 120 verschillende voedingsmiddelen te komen.

Fijne Moederdag



Inez Plaatsman
Unique Fitnesscentrum
Orthomoleculair therapeut
Fysiotherapeut
Docent Lichamelijke Opvoeding
Klinisch psycho-neuro-immunoloog (io)