



December

Nieuwsbrief

Ik dacht dat het misschien leuk was om te zien wat de initiatieven zijn in andere wijken van Almere. Dit is o.a. een initiatief van de Bouwmeesterbuurt. Klik op de foto hier onder om de YouTube film te kunnen zien.





Duizendblad

Deze plant heeft verrassende kwaliteiten. Sommigen beweren dat een laag duizendbladstengels een kruiwagen vol huisafval snel omzet in goede compost. Het wortelsap zorgt ervoor dat buurplanten minder vlug ziek worden. Die burens krijgen bovendien een voller aroma waardoor hun geur en smaak alleen maar verbetert. Duizendblad lokt vlinders en ontvangt ze met open takjes, want het is een 'waardplant'. Dat wil zeggen een 'gastheer'. Maar meestal beklagt hij zich die gastvrijheid achteraf wel. De vlinders leggen namelijk hun eitjes op de plant, en dan ... snoepen de uitgekomen rupsjes de plant helemaal kaal. Wees dan maar eens 'gastheer'

Duizendblad is een vrouwenplant omdat ze actieve stoffen bevat die chemisch heel sterk op het vrouwelijke hormoon oestrogeen lijken. En ze kunnen ook de werking ervan nabootsen. Het gaat om de flavonoïden apigenine en luteoline. Duizendblad werkt doeltreffend bij menstruatiekrampen. Drink hiervoor 4 kopjes duizendbladthee per dag. Overgiet twee theelepels kruid per kop kokend water en laat 5 minuutjes trekken.

Opgelet: duizendblad stimuleert de baarmoeder. Gebruik er niet te veel van als je zwanger bent.

Recept voor kruidenpannenkoeken met duizendblad

250 g bloem
1/4 l water
1 ei
1/2 l melk
een sprits zout
20 g boter
25 g duizendbladblaadjes en 10 g andere kruidjes zoals citroenmelisse, tijm, rozemarijn,

Doe de bloem, het ei, de melk, het water en het zout in een kom. Meng alles onder elkaar en laat even rusten. Doe er dan de kruiden onder. Mix deze kruiden en doe ze in het deeg. Bak ze met een beetje boter goudbruin in de pan.



Roergebakken spruitjes

Met gember, komijn, ui, rozijnen en walnoten

Bijzonder hoe, naarmate je ouder wordt, je smaak kan veranderen, want nu is de spruit een van mijn lievelingsgroenten in de winter. Zeker na dit recept, omdat de zoete kracht van de spruit mooi tot haar recht komt.

Ingredienten

- 400 gram spruitjes, schoongemaakt
- en gehalveerd
- 2 cm verse gemberwortel, geschild
- 1 rode ui, gesnipperd
- 1 teen knoflook, gesnipperd
- 1 eetlepel komijnzaad
- 1 eetlepel kerriepoeder
- 3 eetlepels rozijnen
- 50 gram gepelde walnoten, gehalveerd en geroosterd
- olijfolie
- zeezout

Werkwijze

Verhit een laagje olie in de wok. Fruit hierin de ui met knoflook, gember, kerriepoeder en komijn tot er een mooie curry ontstaat. Voeg de spruitjes toe en roerbak het geheel nog zo'n 4 minuten. Voeg de rozijnen toe en 1 dl water. Laat het geheel nog vijf minuten sudderen tot de spruitjes beetgaar zijn en het vocht zo goed als verdampt is. Garneer met de walnoten