



Deze nieuwsbrief:

- ♥ Workshop Geef je weerstand een ruggensteun met de natuur
- ♥ Opleiding Voeding & Medicijn uit de natuur
- ♥ Recept vlierbessensap of siroop

De zon heeft dit jaar prachtig geschenen en samen met de benodigde regen straalt de natuur met een overvloed aan o.a. prachtige bramen en vlierbessen! Ze zijn volop aan het rijpen. Wil je deze vruchten dus graag verzamelen, het is nu hét moment voor het oogsten van bramen en vlierbessen!

Hoe groot het geschenk van de vlier dit jaar zou zijn, was bepalend voor de winterse workshop waarin weerstandsverhoging centraal staat. Uiteraard gaan we in de workshop met meer medicinale plantenbereidingen aan de slag dan alleen met de vlier (maar liefst 10 verschillende weerstandsverhogende plantenextracten komen aan bod), maar niettemin is zo'n workshop zonder vlier not done.

De workshop kan dus aangeboden worden :) er liggen plenty vlierbessen geduldig in de vriezer te wachten op november. Je gaat niet van de partij zijn, maar wilt wel graag vlierbessensap of siroop maken? Op het eind van deze nieuwsbrief vind je het recept zodat je thuis aan de slag kunt.

Je wilt graag vlier oogsten, maar hebt schrik één van de giftige vliersoorten te verwisselen met de eetbare gewone vlier? In het *basiskookboek eetbare wilde planten* op bladzijde 140 staat nauwkeurig beschreven hoe je de verschillende vliersoorten van elkaar kunt onderscheiden:

<https://www.eetbarewildeplanten.com/boeken/basiskookboek-eetbare-wilde-planten>



Workshop Geef je weerstand een ruggensteun met de natuur ♥

Voortvloeiend uit het dit jaar gepubliceerde *kleine grote handboek natuurgeneeskundige zelfzorg* een winterse workshop waarin weerstandsverhoging centraal staat. Zodat griep, *ontsteking van de onderste luchtwegen* (longen) en verkoudheid (ontsteking van het slijmvlies in de neus, keel en bijholtes) zonder succes aan jouw deur kloppen. En mocht je toch ziek worden, hoe je jouw lichaam optimaal met de natuur ondersteunt om ze als de weerwind weer de deur uit te jagen.

Naast een stuk fytochemische theorie (welke plantenstoffen zijn verantwoordelijk voor welke werking) voor wie wetenschappelijk geïnteresseerd is, ga je praktisch aan het slag. Je maakt kennis met **10** verschillende

weerstandverhogende plantenextracten (medicinale plantenbereidingen). Het is echter niet alleen maar werken maar ook heerlijk beleven. **Een zinnenprikkend feestje aan geur en smaak!**

Praktische gegevens

De workshop vindt plaats te Tilburg (een paar minuten lopen vanaf het Centraal Station) op zondag 23 november van 13.00 tot 17.00. De deelnamekosten bedragen €90, inclusief alle materialen en het mee naar huis nemen van de medicinale plantenbereidingen (sommigen in een voorraadpotje en sommigen in je buik). Er is ruimte voor 6 deelnemers.

Wil je graag deelnemen, op mijn website [eetbarewildeplanten.com](https://www.eetbarewildeplanten.com) vind je het aanmeldingsformulier:

<https://www.eetbarewildeplanten.com/overige-activiteiten/workshop-geef-je-weerstand-een-ruggensteun-met-de-natuur>

Opleiding Voeding & Medicijn uit de natuur

De datum waarop een nieuw 1^e leerjaar van de 2-jarige opleiding Voeding & Medicijn uit de natuur start, is bekend: 22 februari 2026. Er is (jaarlijks) ruimte voor maximaal 6 nieuwe leerlingen; er zijn voor 2026 nog enkele plaatsen beschikbaar. Meer informatie vind je op mijn website: <https://www.eetbarewildeplanten.com/wildpluk-opleiding-voeding-medicijn-uit-de-natuur>



RECEPT vlierbessensap of siroop

Benodigheden: rijpe vlierbessen, eventueel wat bramen, water, suiker. Eventueel: gember en citroen of kaneel en anijs.

- Doe in een steelpan 1 deel rijpe vlierbessen met een gelijk deel water. Eventueel kun je deels rijpe bramen nemen (rijk aan vitamine C en antioxidanten). Kook tot de vruchten openbarsten en het sap eruit lekt – ongeveer 15 minuten.
- Zeef de pitjes uit het afkooksel want zij bevatten blauwzuur en druk met de bolle kant van een lepel al het sap er goed uit.
- Je kunt het sap direct drinken, invriezen of met suiker conserveren om het te bewaren.
- Om het te conserveren weeg je het verkregen sap en weeg je een gelijk deel suiker af.
- Breng het sap met de suiker aan de kook en roer goed tot de suiker is opgelost. Je vlierbessensiroop is nu gereed en kan in een schoongemaakte glazen fles worden gegoten om te bewaren. Of je kunt ervoor kiezen

nog wat extra's toe te voegen om de aardse smaak wat lichter te maken én omdat het de vliersiroop met een extra boost verrijkt:

Meng door de kokendhete siroop ruim geraspte gember (ontstekingsremmend, verbetert de doorbloeding en verwarmt, bevordert de spijsvertering en leverontgifting) met enkele schijfjes citroen met schil (vitamine C en antioxidanten) of wat kaneel (verwarmend, antiseptisch antioxidanten) met steranijs (antiviraal, antibacterieel, slijmoplossend). Laat het extract 24 uur rustig staan zodat de extra planten hun waardevolle stoffen aan het extract kunnen afgeven. Vervolgens zeef je de gember met citroen of de kaneel met anijs eruit. Breng de siroop opnieuw aan de kook en schenk de kokendhete siroop in een fles om te bewaren.

- Enkele toepassingsmogelijkheden: je kunt bijvoorbeeld een lepel sap puur nuttigen, een lepel sap door bijvoorbeeld yoghurt mengen of een flinke scheut sap in een mooi glas schenken en dat aanvullen met bruiswater (koolzuurhoudend water) voor een chique weerstandsbooster.

Heb een schitterende nazomer 

Marion de Kort

