

## Nieuwsbrief

Nummer 13 -  
mei 2008



*Beste lezer*

### **1. Algemeen**

Voor u ligt de 13<sup>e</sup> editie van onze nieuwsbrief, en de eerste van dit jaar. 2007 was voor ons een cruciaal jaar. De bouw van ons woonhuis heeft ons helemaal in beslag genomen. Maar het einde is in zicht. Ook met Netelvuur zijn we heel wat nieuws van plan. Herbronnen was nodig. De zolder wordt volledig omgevormd tot een schoenenvrije ruimte met foetons. Deze wordt vanaf september benut voor sessies relaxatie of teambuilding, theeceremonies, enz. Verder staan heel wat activiteiten op stapel. Over al deze activiteiten vindt je meer informatie in deze nieuwsbrief.

### **2. Nieuwe Activiteiten :**

#### ***'Samen koken samen eten'***

Wil je graag vrienden en familie verrassen met je kookkunsten ? Dan starten we vanaf september met een doe-reeks aromatisch koken. In een kleine groep gaan we in de keuken aan de slag met essentiële oliën en hydrolaten. Er wordt gezellig getafeld en genoten van een eenvoudig en aromatisch seizoensmenu.

Kortom, geen "Tables d'hôtes" maar "Tables d'Aromes" !

#### Praktisch :

Iedere derde vrijdag van de maand

Welkom vanaf 17.00 u. Einde rond 21.00 u. We eten omstreeks 19.00 u

Reserveren voor elke woensdag.

Kostprijs : 16 €/persoon en 6 € voor kinderen

#### ***De Pluktuin in 2008***

In 2007 beleefden we weinig plezier aan onze pluktuin. De kruiden stonden permanent nat, zodat het plukken van kruiden voor drogerij of maceraat bijna uitgesloten was.

Dit jaar mikken we op een betere oogst. De goudbloemen, de driekleurige viooltjes en de korenbloemen zijn gezaaid. Er werden opnieuw sintjanskruid en arnica aangeplant... én dit jaar werd zelfs de echte hibiscus voor thee gezaaid. Laat ons hopen dat we daar een en ander kunnen van oogsten om op te nemen in onze

theemelanges. Nog een nieuwkomer is de cranberry, die in februari aangeplant is. We hopen in het najaar al een eerste hoeveelheid ervan te kunnen plukken ... en verorberen.

Voor de vroege vogels onder de kruidenliefhebbers : de volgende weken kan reeds tijm, salie, melisse, driekleurig viooltje, echte kamille en bernagie geoogst worden. Om zeker te zijn van uw oogst is het aangewezen om op voorhand even te checken wat allemaal kan geplukt worden.

#### Afspraken :

- plukken kan alleen op woensdag en zaterdagmiddag;
- de (democratische) prijs wordt vooraf afgesproken;
- je brengt zelf mandjes of bokalen mee;
- je houdt rekening met het gepaste oogsttijdstip voor iedere plant.

#### ***Aromatisch strijkwater***

Wie zijn was- en linnengoed een aromatisch geurtje wil geven kan tijdens het distilleerseizoen gedistilleerd kruidenwater bekomen.

Het betreft hier niet gefilterd hydrolaat.

Om ecologische redenen wensen wij daar geen verpakking voor te voorzien. Wel vragen we dat geïnteresseerden op voorhand een container ter beschikking stellen. Het water wordt dan afgetapt op het moment dat gedistilleerd wordt. Het gedistilleerd water wordt tijdelijk bewaard tot het moment van afhaling.

Kostprijs : 2 €/5 liter ... voor een verfrissende geur in de klerkast !

#### ***Aromavontuur : een evocatie van geur en smaak***

Wil je essentiële oliën gebruiken voor meer dan alleen maar een lekker geurtje?

Twijfel je soms omtrent het correct gebruik van essentiële oliën ? Wil je ze ook in de keuken gebruiken ?

Dan is er ....Aromavontuur : een interactieve kennismaking met aromatherapie.

Centraal hierbij staat het gebruik van een 9-tal essentiële oliën in huis, verzorging en keuken.

De sessie omvat :

- toelichting bij de werking en het gebruik van essentiële oliën;
- kleine degustaties;
- het maken van eenvoudige bereidingen;
- korte relaxatie- en meditatie momenten.

Kortom een boeiende mix van theorie en praktijk in een ontspannen sfeer.

#### Praktisch :

Duurtijd : 3 tot 4 uren

Aantal personen : min. 6 - max.15

Meebrengen : badhanddoek en eventueel pantoffels (een deel van de sessie gaat door in een schoenvrije ruimte); losse kledij is aangewezen.

#### Kostprijs :

35 €/persoon (degustaties, tekst, recepten en bereidingen inbegrepen)

Inschrijven door overschrijven van een bedrag van 35€ x aantal personen op rekeningnr. 735-0060638-01 met vermelding van het telefoonnummer van de contactpersoon en de vooraf gereserveerde datum.

### **3. Open deur op zondag 29 juni 2008**

Om 11.00 gaan de deuren open.

#### Programma :

##### **11.00 u : *workshop zelf maceraten maken***

Einde juni is de meest kleurrijke periode in onze kruidentuin. Bijna alle bloemen staan dan in bloei. Om deze reden organiseren wij op die dag een plukdag, die in het teken staat van zelf maceraten of medicinale oliën maken.

Na een algemene toelichting over de verschillende plantaardige basisoliën en het maceratieproces, gaan we zelf aan de slag.

Iedere deelnemer ontvangt 1 liter ontgeurde zonnebloemolie en kan de bloemen (Kamille, Goudsbloem, Sintjanskruid, Valkruid) naar keuze plukken en macereren.

#### Praktisch :

- duurtijd : van 10.00 u tot 16.00 u;
- aantal deelnemers : max. 20 personen;
- inschrijving verplicht vóór 21/06 per e-mail ([netelvuur@hotmail.com](mailto:netelvuur@hotmail.com) + vermelding van telefoonnummer);
- Kostprijs : 15 €/persoon contant te betalen voor 11 u;
- meebrengen : eventueel een mandje en een keukenhanddoek.

##### **14.00 u : *demonstratie drogen van kruiden***

Herboristerie Helianthus stelt een unieke drooginstallatie op zonne-energie voor het drogen van kruiden ter beschikking van Netelvuur. Er wordt uitleg gegeven bij het drogen van kruiden.

##### **15.30 u : *lezing over het gebruik van maceraten en medicinale oliën in combinatie met etherische oliën***

#### Doorlopend :

- demonstratie van het distilleerproces
- droogjes en natjes verzorgd door Oxfam-wereldwinkel Zomergem

### **4. Cursussen**

Volgende cursussen staan in 2008 nog op het programma:

#### ***Cursus cosmetica : 7/10, 14/10, 21/10 en 28/10 van 19.00 u tot 22.00 u***

In een 4-tal lesavonden leren we hoe we zelf gezichtscremes maken, alsook zalven, shampoo, haarbalsem, tandpasta ...

Hierbij wordt uitsluitend met natuurlijke en biologische grondstoffen gewerkt (hydrolaten, etherische olie en plantaardige olie).

Iedere les bestaat uit een deel theorie en praktijk. Iedere deelnemer maakt 2 producten per lesavond.

Kostprijs :

100 €/persoon (syllabus en bereidingen inbegrepen)

Inschrijven door overschrijven van een bedrag van 100 € op rekeningnr. 735-0060638-01 met vermelding van uw telefoonnummer + cursusnaam

***Cursus Hydrolaten : 18/11, 25/11, 2/12 en 9/12***

Rozenwater en lavendelwater hebben we wel al eens gebruikt, maar brandnetelhydrolaat, melisse- of korenbloemwater zijn voor velen nog ongekend terrein.

Deze cursus omvat toelichting bij de eigenschappen van hydrolaten, de kwaliteitseisen, het productieproces, de werking en de toepassingsgebieden. Per les worden een aantal hydrolaten uitvoerig besproken, en wordt er 1 hydrolaat gedistilleerd.

Het distillaat wordt verwerkt in een product of verdeeld onder de cursisten. Deze cursus is een aanrader voor hen voor wie aromatherapie meer is dan alleen etherische oliën.

Kostprijs :

100 €/persoon (syllabus en bereidingen inbegrepen)

Inschrijven door overschrijven van een bedrag van 100 € op rekeningnr. 735-0060638-01 met vermelding van uw telefoonnummer + cursusnaam

***5. Tijdelijke promotie (van 1 juni tot 30 juni)***

a. **25 % korting** op

*essentiële olie van Lavandula x intermedia 'grosso' (Lavandin)*

Essentiële olie van Lavandin wordt ten onrechte vaak als minderwaardig beschouwd ten opzichte van de Echte Lavendel. Voor uitwendige toepassingen (verstuiven, bad, shampoo) is de Lavandin daarentegen bij uitstek geschikt : in crèmes, shampoo, verstuiven, in bad .....

Voor een zomers geurtje : gebruik Lavandin !

b. *ontgeurde zonnebloemolie*

Zonnebloemolie is een olie die bij uitstek geschikt is voor het maken van maceraten of medicinale oliën. Zij bezit een zeer evenwichtige samenstelling van verzadigde en onverzadigde vetzuren (waardoor deze minder vet aanvoelt op de huid) en is bovendien rijk aan vitamine E - wat de bewaarbaarheid verhoogt.

Wie zelf goudsbloemolie of sintjanskruidolie wil maken, kan ontgeurde biologische zonnebloemolie bij ons verkrijgen per liter (normaal alleen te verkrijgen in de handel per 25 liter).

Kostprijs : 3,5 €/liter.

---

*Verantwoordelijke uitgever : Christel Van Vooren Veldhoek 33 te 9931 Oostwinkel*