

Nieuwsbrief

Nummer 11 - mei 2007



1 Opendeur

Naar aanleiding van het begin van de zomer en het feest van Sint-Jan houdt Netelvuur samen met "De spiraal - psycho energetische gezondheidspraktijk Antwerpen" op zondag 24 juni 2007 een opendeurdag met Sintjans- en Lavendelfeest onder het motto ' Natuurlijk gezond en ontspannen de zomer tegemoet '.

Programma

| | |
|---------------|---|
| 11u00 - 12u30 | workshop culinaire aromatherapie : gebruik van etherische olies in drankjes en hapjes |
| 14u00 - 15u00 | zomerzonnwenderitueel met groepsmeditatie |
| 15u00 - 17u00 | proefsessies Reiki, voet-/oorreflexmassage, hoofd- & gelaatsmassage, oorkaarsenbehandeling |
| 17u15 | kruidenpluk en afsluiten van de dag met ritueel rond Sintjansvuur |
| Doorlopend | demonstratie van distillatie van lavendel; aftappen van aromatisch strijkwater (fles meebrengen !); aanwezigheid van Oxfam-stand en 'MOS' (Milieuzorg Op School) -mobiel van Freinetschool De Klimop in Brugge |

Info

Christel Van Vooren Tel 09/259.98.91 GSM : 0472/73.45.18 <http://www.netelvuur.be>

Christel Grieten Tel 03/236.14.31 GSM : 0484/782.122

<http://de.spiraal.googlepages.com>

2 De pluktuin opent zijn deuren

Voor hen die zelf theemengsels willen maken of tincturen willen maken is er goed nieuws. Vanaf vandaag kan er terug geplukt worden in de pluktuin. Natuurlijk staan niet alle gewassen tegelijkertijd in bloei. Daarom wordt telkens de 1^{ste} en de 15^{de} van de maand een bericht gestuurd naar alle geïnteresseerden om te berichten over wat op welk

moment kan geoogst worden. Gelieve hiervoor uw naam op te geven per e-mail (netelvuur@hotmail.com).

De praktische afspraken even op een rijtje :

- u brengt zelf een korf mee.
- de openingsuren van de pluktuin zijn: woensdag van 14.00 tot 16.00 u en zaterdag van 14.00 tot 16.00 u. Een belletje op voorhand wordt gewaardeerd;
- de prijs wordt per pluk afgesproken. Deze wordt grosso modo als volgt berekend:
 - bloemen (Kamille, Hypericum, Arnica, Calendula, Korenbloem....) : 1 €/liter;
 - bladkruiden of bloeiend kruid (Melisse, Agrimonia, Bergamotkruid,...) : 1 € / emmer.

3 Weetjes

Beurs Hof en Huis

Van donderdag 17 tot en met zondag 20 mei troffen enkelen onder jullie onze stand aan op de beurs Hof en Huis. Deze beurs ging door in het park van het kasteel d'Aertrycke en werd georganiseerd door het magazine Nest. Christel werd op de eigen stand op zondag 20 mei geïnterviewd door Gudrun Cottenier rond het thema kruiden.

Op de beurs organiseerde Netelvuur ook een kleine wedstrijd. Bedoeling was uit 8 kruiden er 3 te herkennen en deze 3 kruiden te associëren met een bepaald flesje olie (keuze uit 9 oliën). De juiste oplossing was: 1) bergamotkruid : flesje A; 2) dragon: flesje B; 3) venkel: flesje D. Van de 93 ingediende formulieren haalden er 9 de eindmeet. Uit deze 9 juiste oplossingen werd een winnaar geloot die een uniek kistje met 9 Netelvuur oliën kan afhalen. Winnaar is mevrouw Levez Dominique uit Brugge die wij bij deze van harte proficiat wensen.

Uniek kistje Netelvuur oliën

Het (handgemaakt) kistje met 9 eigen oliën dat op de beurs Hof en Huis voor het eerst werd voorgesteld kan u ook kopen. Het bevat 9 flesjes (5 ml) van volgende etherische oliën: pepermunt; roomse kamille, venkel; koreander; bergamotkruid; dragon; rozemarijn; tijm en lavendel. De prijs bedraagt 70 EUR. Zeker en vast een leuk geschenk voor elke herborist, aromatherapeut of goede gebruiker.

Bioweek 2007

Bio is lekker, bio is gezond en bio is goed voor het milieu. Onder dit motto organiseert de biologische landbouwsector de bioweek voor het grote publiek. Mensen overtuigen om voor bio te kiezen is het doel van de bioweek. De editie 2007 gaat door van 2 tot 10 juni 2007.

Kleuren en hun betekenis

Kleuren vertalen gevoelens. Alvorens een logo wordt ingekleurd of producten een bepaalde kleur krijgen is het goed de positieve en negatieve boodschappen die een kleur oproept te onderkennen. In ons logo zitten groene en rode elementen. Groen drukt de nood uit om anders te zijn, om buiten de massa te staan en niet met de stroom mee te

drijven. De kleur symboliseert hoop, leven, natuur, nieuwigheid en innovatie, maar negatief ook naïviteit of jaloezie. Rood verbeeldt dan weer vitaliteit, vrijheid, passie, warmte, avontuur, energie, onafhankelijkheid en levendigheid, maar is dan weer vrij individueel.

Wellnessparty's bij u thuis?

Tupperware is de meest bekende, maar nu is er ook de wellness aan huis. Tijdens een wellnessparty geniet je thuis samen met vriendinnen van een massage, gelaatsbehandeling of oorkaarstherapie. Sommigen huren er zelfs een jacuzzi of sauna bij. Eens iets anders toch dan de jaarlijkse barbecue. En nog gezond ook. Meer info op het [www](#).

Biolandbouw en milieubelasting

Uit twee studies van de Universiteit van Wageningen blijkt wat we al lang weten: biolandbouw is beter voor milieu en dierenwelzijn. De milieubelasting door gebruikte biologische bestrijdingsmiddelen is minimaal. Het vee gedraagt zich veel natuurlijker. Een rapport van de FAO, de voedselorganisatie van de VN, ziet de belangrijkste troeven van de biologische landbouw in de milieuvriendelijke en lokaal beschikbare productie.

Extract van de yucca plant iets meer bekend

Ook in Wageningen ontdekten onderzoekers dat een extract van de yuccaplant schurft kan bestijden in de appelteelt. Zeker een mogelijk initiatief ter vervanging van de bestaande bestrijdingsmiddelen met koper en zwavel die ook nu bij gebrek aan beter in de biologische appelteelt worden gebruikt.

Oogsten bij de bioboer

40 Leuvenaars oogsten groenten en fruit dagvers bij de bioboer. Een oogstaandeel kost er 160 EUR per jaar en volstaat om een graantje mee te pikken van de opbrengsten die twee percelen vlakbij de abdij van het Park opbrengen. De opbrengsten worden gedeeld in vertrouwen en in overleg. De leden kunnen ook meedenken en beslissen over het teeltplan en eventuele investeringen.

StapAf: nieuw Oostvlaams fietsmagazine

Veel fietsen en niet vergeten om op tijd en stond eens af te stappen. Dat is de boodschap die Toerisme Oost-Vlaanderen wil meegeven in het nieuwe gratis fietsmagazine StapAf. Wel wordt een kleine tussenkomst gevraagd in de portkosten. De nieuwe publicatie brengt niet minder dan 24 bladzijden reportages, weetjes en praktische informatie én een uitneembaar middenkatern met 5 uitgewerkte fietsroutes. Elke recreatieve fietser kan met deze nieuwe publicatie zijn of haar hart ophalen. StapAf verschijnt twee keer per jaar. Vraag een gratis abonnement aan via toerisme@oost-vlaanderen.be of lees StapAf op je pc. Het magazine is ook in pdf-formaat te lezen op de website van Toerisme Oost Vlaanderen: www.tov.be.

4 Cursusaanbod 2007

| Wanneer | Wat | Waar |
|-----------------------------|-------------------------------------|-----------|
| Woensdag 3/10 19u30-22u00 | Hydrolaten | Netelvuur |
| Woensdag 10/10 19u30-22u00 | Hydrolaten | Netelvuur |
| Woensdag 17/10 19u30-22u00 | Hydrolaten | Netelvuur |
| Woensdag 24/10 19u30-22u00 | Hydrolaten | Netelvuur |
| Donderdag 8/11 14u00-17u00 | Bereidingen van kruiden met alcohol | Netelvuur |
| Donderdag 15/11 14u00-17u00 | Bereidingen van kruiden met olie | Netelvuur |
| Donderdag 21/11 14u00-17u00 | Aromatisch drankjes en hapjesbuffet | Netelvuur |
| Donderdag 13/12 14u00-17u00 | Zelf eindejaarsgeschenken maken | Netelvuur |
| Donderdag 20/12 14u00-17u00 | Zelf eindejaarsgeschenken maken | Netelvuur |

Cursus hydrolaten

4 woensdagavonden : 3, 10, 17 en 24 oktober van 19.30 u tot 22.00 u

Rozenwater, Hamameliswater, Korenbloemwater, Brandnetelhydrolaat, Melissewater....

Voor velen onder ons een nog ongekend terrein.

In een 4-tal lesavonden leren we iets over de bijzondere eigenschappen van hydrolaten, de werking, de productiewijze, de kwaliteitseisen, de verschillende soorten. Een aantal hydrolaten worden afzonderlijk besproken.

Het theoretisch gedeelte wordt aangevuld met een praktisch gedeelte waarbij enkele samengestelde hydrolaten gedistilleerd worden en vervolgens verwerkt in een product (gel, crème, lichaamsmelk, haarpakking).

Kostprijs : 100 €/persoon (ingrediënten en syllabus inbegrepen)

Aantal deelnemers : max. 10

Inschrijven uiterlijk vóór 26 september door overschrijving van het bedrag van 100 € op rekeningnr. 735-0060638-01 met vermelding van uw telefoonnummer.

Bereidingen van kruiden met alcohol

Donderdag 8 november 14.00 - 17.00 u

Hoe kunnen we onze eigen medicinale tinctuur maken ? Hoe kruiden verwerken in likeurtjes en medicinale wijnen ? Hoe kruiden laten gisten ?

Je leert het allemaal op één namiddag.

Na een theoretisch gedeelte ga je zelf aan de slag. Iedereen maakt zijn eigen producten die meegenomen worden naar huis.

Kostprijs : 25 €/ persoon (ingrediënten en syllabus inbegrepen)

Aantal deelnemers : max. 12

Inschrijven uiterlijk vóór 1 november door overschrijving van 25 € op rekeningnr. 735-0060638-01 met vermelding van uw telefoonnummer.

Bereidingen van kruiden met olie

Donderdag 15 november 14.00 - 17.00 u

Welke verschillende plantaardige oliën bestaan er ? Wat is hun specifieke werking en hoe kies ik een olie voor een bepaalde toepassing ? Hoe maak ik zelf een medicinale olie en een keukenolie ? Hoe verwerk ik medicinale oliën in badolie, massageolie, zalf

Kostprijs : 25 €/ persoon (ingrediënten en syllabus inbegrepen)

Aantal deelnemers : max. 12

Inschrijven uiterlijk vóór 8 november door overschrijving van 25 € op rekeningnr. 735-0060638-01 met vermelding van uw telefoonnummer.

Aromatisch drankjes- en hapjesbuffet

Donderdag 21 november 14.00 - 17.00 u

Deze middag staat in het teken van het aromatiseren van diverse soorten drankjes - frisdranken, alcoholische dranken, melk- en yoghurt drankjes, groendtesappen - en hapjes door middel van hydrolaten en essentiële oliën.

Programma :

Toelichting bij de gebruikswijze van aroma's

Toelichting van de recepten

Bereiding

Degustatie van de bereidingen

Kostprijs : 30 €/ persoon (ingrediënten en syllabus inbegrepen)

Aantal deelnemers : max. 12

Inschrijven uiterlijk vóór 15 november door overschrijving van 30 € op rekeningnr. 735-0060638-01 met vermelding van uw telefoonnummer.

Zelf eindejaarsgeschenken maken

2 donderdagnamiddagen : 13 en 20 december van 14.00 tot 17.00

Deze namiddagen vangen aan met een vragenronde waarin de deelnemers hun wensen kunnen uiten omtrent de te maken producten. Vervolgens wordt een theoretisch gedeelte toelichting gegeven bij de ingrediënten en de recepten. Nadien kan iedereen zelf aan de slag gaan. Iedereen maakt een 3-tal producten naar keuze.

Kostprijs : 30 €/ persoon (ingrediënten inbegrepen)

Aantal deelnemers : max. 12

Inschrijven uiterlijk vóór 6 december door overschrijving van 30 € op rekeningnr. 735-0060638-01 met vermelding van uw telefoonnummer.

Verantwoordelijke uitgever : Kurt Van den Bunder Veldhoek 33 te 9931 Oostwinkel