

Preppers Bijbel



Index

Mijn prep lijst.....	20
HOUDBAARHEID:.....	20
POT /BLIK VOEDSEL:.....	21
DROOG VOEDSEL.....	21
VLOEISTOFFEN.....	21
EHBO.....	22
HYGIËNE.....	22
ANDERE BENODIGDHEDEN.....	22
Opslag.....	22
WATERZUIVERING.....	23
Benodigdheden.....	23
Haal de zichtbare troep uit het water.....	23
Kook het water.....	23
Verwijder chemische verontreinigingen.....	24
Zuiver het water met chemicaliën.....	24
Informatie over Hadex.....	24
HADEX® het drinkwater desinfectie- en reinigingsmiddel.....	24
Eetbare planten.....	25
Daslook (Allium ursinum).....	25
Pinksterbloem (Cardamine pratensis).....	25
Vlierbloesem (Sumbucus nigra).....	26
Bieslook (Allium schoenoprasum).....	26
Paardenbloem (Taraxacum officiale).....	27
Meidoorn (Cataegus sp.).....	27
Sleutelbloem (Primula veris).....	28
Madeliefje (Bellis perennis).....	28
Aardakker.....	29
Aardappel.....	30
Aardbei.....	31
Aardbeiboom.....	32

Aardbeimelde.....	33
Aardkastanje.....	34
Aardpeer.....	35
Adderwortel.....	36
Alpenaardbei.....	37
Amerikaanse grondnoot.....	38
Amerikaanse look.....	39
Amerikaanse vogelkers.....	40
Apothekersroos.....	41
Appelbes.....	42
Beemdkroon.....	43
Bereklauw.....	44
Bergbonenkruid.....	45
Bergthee.....	46
Beuk.....	47
Bijvoet.....	48
Biscuitroot.....	49
Blauwe bosbes.....	50
Boerenwormkruid.....	51
Boomui.....	52
Bottelroos.....	53
Brave hendrik.....	54
Broodwortel.....	55
Duindoorn.....	56
Duizendblad.....	57
Dwerg Kornoelje.....	58
Echt lepelblad.....	59
Echte sleutelbloem.....	60
Egelantier.....	61
Fluitekruid.....	62
Franse aardkastanje.....	63
Geelwortel.....	64
Gele kornoelje.....	65
Geranium.....	66

Gewone klaproos.....	67
Goudsbloem.....	68
Groenlof.....	69
Grote engelwortel.....	70
Grote Lisdodde.....	71
Hartgespan.....	72
Haverwortel.....	73
Hertshoornweegbree.....	74
Hondsdrif.....	75
Honingbes.....	76
Hyssop.....	77
Jeneverbes.....	78
Kaasjeskruid.....	79
Kardoer.....	80
Kleefkruid.....	81
Kleine pimpernel.....	82
Kleine veldkers.....	83
Kluwenklokje.....	84
Knolcapucien.....	85
Knolkervel.....	86
Knolraap.....	87
Krentenboompje.....	88
Kruizemunt.....	89
Lambertsnoet (De rode hazelaar).....	90
Langstelige olijfwilg.....	91
Laurier.....	92
Linde.....	93
Maarts viooltje.....	94
Maggikruid.....	95
Mariadistel.....	96
Brandnetelstamppot.....	97
Brandnetelthee.....	97
Meidoorn.....	98
Melganzevoet.....	99

Mierikswortel.....	100
Moerasspirea.....	101
Moerbei.....	102
Muskuskaasjeskruid.....	103
Muurpeper.....	104
Oca.....	105
Oerprei.....	106
Oost-Indische kers.....	107
Oregano.....	108
Paardebloem.....	109
Paarse dovenetel.....	110
Paksoi.....	111
Paprika.....	112
Parelui.....	113
Passievrucht.....	114
Pastinaak.....	115
Peerlijsterbes.....	116
Pepermunt.....	117
Peterselie.....	118
Polei.....	119
Pompoen.....	120
Postelein.....	121
Zadenlijst met instructies.....	122
Dwergappel 'Red Spur Delicious'.....	122
Planten.....	122
Verzorging.....	122
Bijzonderheden.....	122
Dwergabrikoos.....	123
Planten.....	123
Verzorging.....	123
Bijzonderheden.....	123
Grijze oesterzwammen.....	124
Planten.....	124
Verzorging.....	124

Oesterzammen oogsten.....	124
Bijzonderheden.....	124
Zaailint bieslook, dille en basilicum Mix.....	125
Planten.....	125
Verzorging.....	125
Oogstmethode.....	125
Bijzonderheden.....	125
Gebruik.....	126
Zaailint Uien Mix.....	127
Planten.....	127
Verzorging.....	127
Bijzonderheden.....	127
Zaadpads Oregano.....	128
Planten.....	128
Verzorging.....	128
Oogstmethode.....	128
Bijzonderheden.....	128
Munt Zaadpads.....	129
Planten.....	129
Verzorging.....	129
Bijzonderheden.....	129
Fijne Bieslook Zaadpads.....	130
Planten.....	130
Verzorging.....	130
Bijzonderheden.....	130
Spaanse Peper Cayenne Long Slim.....	131
Planten.....	131
Verzorging.....	131
Bijzonderheden.....	132
Zaadpads Peterselie 'Bravour'.....	133
Planten.....	133
Verzorging.....	133
Bijzonderheden.....	133
Eikenbladsla 'Red Salad Bowl'.....	134

Planten.....	134
Verzorging.....	134
Watermeloen Crimstar F1 Hybride.....	135
Planten.....	135
Verzorging.....	135
Bijzonderheden.....	136
Suikermeloen Magenta F1 Hybride.....	136
Planten.....	136
Zie watermeloen.....	136
Verzorging.....	136
Zie watermeloen.....	136
Bijzonderheden.....	136
Zie watermeloen.....	136
Rode Bieten 'Kogel'.....	137
Planten.....	137
Verzorging.....	137
Bijzonderheden.....	138
Snacktomaat 'Modus'.....	139
Planten.....	139
Verzorging.....	139
Bijzonderheden.....	140
Peertomaat 'Red Pear'.....	141
Planten.....	141
Verzorging.....	141
Bijzonderheden.....	142
Tuinboon 'Witkiem'.....	143
Planten.....	143
Verzorging.....	143
Oogstmethode.....	143
Zaailint met gemengde Slasoorten.....	144
Planten.....	144
Verzorging.....	144
Bijzonderheden.....	144
Gebruik.....	144

Zaailint Zomerwortel 'Nantes'	145
Planten.....	145
Verzorging.....	145
Bijzonderheden.....	145
Zaailint Lente-ui 'White Lisbon'	146
Planten.....	146
Verzorging.....	146
Bijzonderheden.....	146
Zaadpads Rucola.....	147
Planten.....	147
Verzorging.....	147
Oogstmethode.....	147
Zaailint Bosaardbeien 'Solemacher'	148
Planten.....	148
Verzorging.....	148
Oogstmethode.....	148
Zaadpads Basilicum.....	149
Planten.....	149
Verzorging.....	149
Bijzonderheden.....	149
Kropsla 'Jiska'	150
Planten.....	150
Verzorging.....	150
Doperwt 'Express-le-Genereux'	151
Planten.....	151
Verzorging.....	151
Bijzonderheden.....	152
Krulsla 'Lollo Rossa'	153
Planten.....	153
Verzorging.....	153
Komkommer 'Gemini 7 F1 Hybride'	154
Planten.....	154
Verzorging.....	154
Bijzonderheden.....	155

Haricot vert 'Atlantide'.....	156
Planten.....	156
Verzorging.....	156
Kruldijvie de Meaux.....	157
Planten.....	157
Mais tasty sweet.....	157
Planten.....	157
Witlof Mechelse.....	158
Planten.....	158
Broccoli 'Marathon F1 Hybride.....	158
Planten.....	158
Spruitkool Topline F1 Hybride.....	159
Planten.....	159
Bloemkool Amazing.....	160
Planten.....	160
Boerenkool Reflex F1 Hybride.....	161
Planten.....	161
Bushcraft Recepten.....	162
Deegwaren.....	162
Kruiden Gezond van A tot Z.....	201
Kruidengeneeskunde - Natuurgeneeswijze.....	201
Kruiden - Natuurlijke Geneesmiddelen.....	202
Kruiden - Klachten Aandoeningen.....	202
Geneeskrachtige Kruiden - Gezond van A tot Z.....	203
Kruiden - Sex Potentie Libido - Afrodisica.....	203
Kruidentoepassing.....	203
Kruiden Bereiding.....	203
Verse Kruiden Gedroogde Kruiden.....	203
Kruiden bereiding.....	204
Kruiden Thee Aftreksel.....	204
Kruiden Sap.....	204
Kruiden Essence.....	204
Kruiden Olie.....	204
Kruiden Siroop.....	204

Kruiden Zalf.....	205
Kruiden Bad.....	205
Kruiden Compres.....	205
Verse Bladeren Compres.....	205
Damp Compres.....	205
Kruiden Kussen.....	205
Geneeskrachtige Gezonde Kruiden - Alfabetische Index.....	205
Gezonde Kruiden Index.....	206
Kruiden Sex Afrodisica.....	206
Kruiden Gezond van A tot Z.....	206
Kruiden met de letter A.....	206
Kruiden met de letter B.....	206
Kruiden met de letter C.....	207
Kruiden met de letter D.....	207
Kruiden met de letters E F.....	207
Kruiden met de letter G.....	207
Kruiden met de letters H I J.....	207
Kruiden met de letters K L.....	208
Kruiden met de letters M N.....	208
Kruiden met de letters O P R.....	208
Kruiden met de letter S.....	208
Kruiden met de letters T U V.....	209
Kruiden met de letters W Y Z.....	209
Geneeskrachtige Kruiden A.....	209
Acerola kers.....	209
Agnus Castus.....	210
Alfalfa.....	211
Aloë Vera.....	212
Aluinwortel.....	213
Artisjok.....	213
Amerikaanse Vogelkers.....	214
Amerikaanse Vuilboombast.....	214
Atriplex halimus.....	215
Geneeskrachtige Kruiden B.....	215

Bamboe.....	215
Beredruif.....	216
Berk.....	216
Bernagie.....	217
Biergist.....	218
Blaaswier.....	218
Blauwe Bosbes.....	219
Bonepeulen.....	220
Borage.....	220
Brandnetel.....	221
Buchu.....	222
Geneeskrachtige Kruiden C.....	222
Canadese geelwortel.....	222
Cat's Claw.....	223
Chinese engelwortel.....	223
Chlorella.....	224
Citroengele honingklaver.....	224
Citroenmelisse.....	225
Clove.....	225
Cranberry.....	225
Geneeskrachtige Kruiden D.....	226
Dadelion.....	226
Damiana.....	227
Daslook.....	227
Duivelsklauw.....	228
Duizendblad.....	229
Geneeskrachtige Kruiden E – F.....	230
Echinacea.....	230
Eleutherococcus.....	231
Ephedra.....	232
Fenegriek.....	232
Geneeskrachtige Kruiden G.....	233
Gelderse Roos.....	233
Gember.....	234

Gentiaanwortel.....	235
Ginkgo (biloba).....	235
Ginseng.....	236
Gotu Kola.....	237
Guarana.....	238
Guldenroede.....	239
Geneeskrachtige Kruiden H - I - J.....	240
Helmkruid.....	240
Helonias.....	241
Hoefblad.....	242
Hop.....	242
Indiaanse klaver.....	243
Iris Versicolor.....	244
Jeneverbes.....	245
Geneeskrachtige Kruiden K – L.....	245
Kamille.....	245
Kaneel.....	246
Karaya.....	247
Kava Kava.....	247
Kliswortel.....	248
Knoflook.....	249
Lakplant.....	250
Laminaria.....	251
Lindespint.....	251
Geneeskrachtige Kruiden M – N.....	252
Maagdenpalm.....	252
Maretak.....	253
Mariadistel.....	254
Meidoorn.....	255
Mierikswortel.....	256
Moederkruid.....	256
Moerasspiraea.....	257
Muizedoorn.....	258
Nymphaea.....	258

Geneeskrachtige Kruiden O - P – R.....	259
Olijfblad.....	259
Paardestaart.....	260
Papaya.....	261
Pompoenpitten.....	262
Rabarber (Chinese).....	262
Robertskruid.....	263
Rode Klaver.....	263
Rode Lepespint.....	264
Rode Wingerd.....	264
Geneeskrachtige Kruiden S.....	265
Sarsaparilla.....	266
Salie.....	266
Sint Janskruid.....	267
Slaapmutsje.....	268
Smeerwortel.....	269
Geneeskrachtige Kruiden T - U – V.....	270
Tandpijnboom.....	270
Tarwegras.....	271
Teunisbloem.....	272
Tijm.....	272
Ui.....	273
Valeriaan.....	274
Venkel.....	275
Vlier.....	276
Vuilboom.....	276
Geneeskrachtige Kruiden W - Y – Z.....	277
Waterkers.....	277
Weegbree.....	278
Wilde Yam.....	279
Wilgeschors.....	279
Yohimbe.....	280
Yucca.....	281
Yumel.....	281

Zoethout.....	282
Zwarte Bes.....	283
Handboog.....	284
PVC Handboog maken.....	287
Vallen en strikken.....	302
Van brandnetel tot touw.....	305
Vuur maken.....	306
Brandbaarheid van diverse houtsoorten.....	308
Verkoold katoen maken.....	309
Tips en andere manieren voor vuur.....	310
Kaart en Kompas lezen.....	313
Hoe bouw ik een alcohol Stove.....	329
Verdedigings wapens.....	335
Tazer en of Stun Gun.....	335
Hoe maak/gebruik je een Solar Oven.....	342
Lichtgewicht Solar Oven.....	343
Heavy Duty Solar Oven.....	350
Natuurlijke zeep.....	361
Hoe maak je een lockpick.....	363
Drinkwater destilleren.....	365
Hoe maak je een Speedy Sticker.....	368
Autokrik Papier brikettpers.....	370
Biomassa briketten handpers bouwtekening.....	376
Simpele brikettenpers.....	387
Demontabele energievrije portable wasmachine.....	391
Sandalen maken.....	403
Paracord Reddings Riem (PRR) maken.....	411
Introductie van aquaponics.....	420
Wat is fuik/val zetten?.....	439
Petroleumlamp lont maken.....	504
Biobrandstof maken.....	505
Mini Bio-gas-installatie m.b.v. voedselafval.....	509
Wind-energie van wasmach.onderdelen.....	517
Opnieuw bedraden van stator.....	518

Mijn prep lijst

HOUDBAARHEID:

Product	Omschrijving	Bederf kenmerk	Richtlijn houdbaarheid
Zeer lang houdbaar			
Zout		Mits droog bewaard	Tot 1 jaar (en mogelijk langer) na THT, mits product de Kenmerkende eigenschappen nog heeft En er geen gebreken aan product / verpakking waarneembaar zijn.
Suiker		Geen bederf, na lange tijd mogelijk muf	
Mie, macaroni, spaghetti	Droge pasta producten		
Koffie, thee			
Rijst			
Instant poeder	Kruidenmix, pudding		
UHT-verpakt Frisdrank, Vruchtsap		Smaak kan achteruit gaan	
Vol conserven blik of glas	Groente, fruit, soep, vlees, Vis, koffiemelk, jam	Roest blik/dop Gasvorming (bolstaand)	
Siroop, stroop			
snoepgoed	Lollies, zuurtjes		

Product	Omschrijving	Bederf kenmerk	Richtlijn houdbaarheid
Lang houdbaar			
Meel		Muf, mijt	Tot 2 mnd(en mogelijk langer) na THT, mits product de Kenmerkende eigenschappen nog heeft En er geen gebreken aan product / verpakking waarneembaar zijn.
Droge koekjes			
Muesli, ontbijtgranen			
broodbeleg	Pindakaas, hagelslag, Pasta's	Rans worden van het vet	
Chips, zoutjes, pinda's			
Olie, frituurvet			
Instant poeder, vet	Soep, melkpoeder		
Fritessaus, ketchup			
UHT-verpakt houdbare melk/vla		Omgevingsgeur kan door verpakking	

POT /BLIK VOEDSEL:

Bruine bonen	Witte bonen	Tuin bonen
Haricot bonen	Sperziebonen	Witte boon met saus
Doperwten	Doperwten met wortel	Wortels
Spinazie	Spruiten	Rode kool
Rode bieten	Maïs	Maïs mix
Appelmoes/compote	Knoflook	Zuur product augurk/ui
Paprika	Champions	Soepen
vruchten	knakworst	Mosterd
Vis	Vlees	Leverpastei
Jam	stroop	

DROOG VOEDSEL

rijst	Koffie	Thee
Zout	Kruiden	Instant poeders (pudding)ed
Suiker	Muesli	ontbijtgranen
Mie	Macaroni	Spaghetti
Fusilli	Bouillonblokjes	Peper
Popcorn(voor op vuur)	Rundvlees jus	limonade poeder vitamine c
Meel kant en klaar		

VLOEISTOFFEN

water	Sterke drank	Frisdrank
Sappen	spiritus	Hadex
olieen		

EHBO

Ontsmetting	Drukverband	Pleisters
Hechtmateriaal (incl. naald)	Latex handschoen	Verbanddoos (meerdere)
pijnstillers	Paracetamol	Norit
gaasverband	sporttape	

HYGIËNE

Groene zeep	Maandverband	Handzeep (geen parfum)
Handdoeken	Biotex	washand
Wc papier	Natte doekjes	Scheermesjes
Wattenschijf/staaf	Zakdoekjes	keukenrollen
theedoeken	Soda	bleek

ANDERE BENODIGDHEDEN

Camping gasset 2 pits	Vaseline 4 potjes
Voorraad gasbusjes	Waxinelichtjes
Kaarsen	Lucifers 4x box 10
hadex (waterzuivering)	Pipetten 4 stuks(voor hadex)
Wapens (hem en haar)	Kogeltjes 2x 1500 stuks
Messen (hem en haar)	Vuurstick magnesium (H&H)
Slaapzakken 2x	Rugzakken 2x
Eetgerei 2x	Wandel/bergschoenen (H&H)
Dekens	Ledlamp incl. voorraad batterijen
Kolen/briketten	regenkleding
koffiefilters	Lege flessen (voor opslag water)
wetsteen	Staalwol
9 volt batterijen	blikopener
merkstift	Hand bijltje
uierzalf	talkpoeder

Opslag

Opbergboxen a 30 ltr

WATERZUIVERING

Benodigdheden

- Fles of bak voor vuil water
- Doek of koffiefilter
- Fles voor schoon water
- Brander en pannetje
- Chloordruppels (Hadex) zie informatie
- Jodiumoplossing of betadineoplossing
- Norit
- Microfilter
- Vitamine C-tabletten of oploslimonade met Vitamine C

Stappen 1 t/m 4

Haal de zichtbare troep uit het water

Je staat in de woestijn bij een oase. De enige waterbron in de wijde omtrek ligt aan je voeten. Het ziet er bruin en modderig uit. Niet echt drinkbaar dus. Nóg niet. Je hebt natuurlijk wel gezorgd dat je een bak of fles voor vuil water mee hebt en een fles voor schoon water. Haal een doek, theedoek, T-shirt of koffiefilter tevoorschijn en zeef daarmee het ergste zand en troep uit het water.



1.

Kook het water

Het gezeefde water is natuurlijk vervuild: er zitten miljarden micro-organismen in die ziekten kunnen veroorzaken. De belangrijkste zijn bacteriën, virussen en protozoa (bijvoorbeeld amoeben en parasieten). Verder kunnen er giftige chemische verbindingen in het water zitten, zoals zware metalen of landbouwchemicaliën. Ten slotte kan er (te) veel zout in het water zitten zoals bij zeewater.

Wat kun je aan al deze ongemakken doen? Om te beginnen kun je het water koken. Over de duur en de temperatuur waarbij dit moet gebeuren verschillen de meningen. De meeste bacteriën gaan snel dood **boven de 70°C**. Pasteuriseren zoals met melk gebeurt is dan ook slechts een kwestie van seconden verhitten boven deze temperatuur. Het water even aan de kook brengen is voor niet al te vervuild water dus prima geschikt. Sommige ziekteverwekkers zijn echter resistent tegen hoge temperaturen. Daarom wordt vaak aanbevolen het water enkele minuten **door te koken**.

Verwijder chemische verontreinigingen



Als je denkt dat het water na koken wel bacterie-vrij is maar nog chemicaliën bevat kun je dit met koolstof (norit) verwijderen. De meeste chemicaliën binden namelijk aan norit. Daarom werkt het ook als je per ongeluk gif hebt

binnengekregen. In je maag bindt het gif dan aan norit. Norit is bij de apotheek verkrijgbaar. Meng de korrels met het gekookte water en filter het geheel vervolgens door een schone doek of koffiefilter. Er bestaan ook waterfilters met een koolstofelement. Dat heeft dezelfde werking. Ziekteverwekkers krijg je hiermee niet uit het water.



2.

Zuiver het water met chemicaliën

Koken heeft nadelen. Het kost brandstof en je moet een pannetje en brander bij je hebben. Heb je dat niet of is dat te zwaar om mee te nemen dan kun je water ook chemisch zuiveren. De meest bekende methode is met chloor, verkrijgbaar onder de naam **Hadex**. Voeg vijf druppels aan een liter water toe en wacht vervolgens een half uur. Chloor is echter niet werkzaam tegen amoeben en juist deze ziekteverwekkers komen veel voor in gebieden waar mensen en dieren leven rond een open riool en watervoorziening. Denk aan dichtbevolkte ontwikkelingslanden als India en Nepal.

Jodium doodt wel alle ziekteverwekkers. Je kunt het soms als oplossing of tinctuur kopen bij de apotheek (2-4% in water). Een nadeel van jodium is dat mensen met een slechte schildklierwerking of een jodiumallergie deze methode niet kunnen gebruiken. De vieze smaak die het water na chemische zuivering heeft kun je gemakkelijk tegengaan. Een beproefde methode is **na de inwerkingstijd** wat vitamine C-tabletten toe te voegen. Een prima alternatief is limonadesiroop of beter nog: limonadepoeder met vitamine C die in veel landen te krijgen is (bijvoorbeeld onder de naam Tang). Goedkoop, lichtgewicht en lekker.

Informatie over Hadex

HADEX® het drinkwater desinfectie- en reinigingsmiddel

Hadex is een veilig, effectief en makkelijk toepasbaar product. De werking van Hadex berust op het vertrouwde **chloorprincipe**. Hadex start onmiddellijk met de desinfectie en na een korte inwerkperiode van 30 minuten, is het water geschikt voor consumptie.

Desinfectie drinkwater normale kwaliteit

Hadex kan goed worden bewaard en is tenminste 1,5 jaar houdbaar bij normale omstandigheden ($t=25-30^{\circ}\text{C}$). Indien Hadex in de koeling wordt bewaard ($t\leq 6^{\circ}\text{C}$) bedraagt de houdbaarheid tenminste 3 jaar.

- 10 ml Hadex op 50 liter water
- 20 ml Hadex op 100 liter water

Eetbare planten

Enkele bekende eetbare planten zijn:

- Brandnetel
- Daslook
- Braam
- Meidoorn
- Zuring
- Vlierbes
- Hondсроos

Daslook (*Allium ursinum*)



Daslook is vooral te vinden in bossen, parken en landgoederen, op schaduwrijke plaatsen. De bladeren zijn vaak al eind maart te vinden, de bloemen pas in april-mei.

Het is familie van de knoflook, en dat is goed te merken aan de smaak van de bloemen, knoflookachtig en vooral scherp. Ze voegen een pittig element toe aan salades. Je kunt ze over andere gerechten strooien, waar je de scherpe smaak aan toe wilt voegen. Ook is het lekker om

enkele bloemen in olijfolie te laten trekken. Deze olie kun je vervolgens gebruiken door salades of om mee te bakken.

Pinksterbloem (*Cardamine pratensis*)



Pinksterbloem groeit langs sloten, in weilanden en is ook wel in bossen te vinden. De bloemen bloeien van april t/m juni.

De bloemen zijn het lekkerst als ze rauw gegeten worden, ze hebben dan een pittige smaak.

Vlierbloesem (*Sambucus nigra*)



De vlier is een struik die overal te vinden is en heel veel verschillende toepassingen heeft. De bloemschermen die rond mei-juni bloeien, zijn erg lekker om in allerlei recepten te verwerken.

De bloemknoppen (die vaak al in april te vinden zijn) kunnen in azijn ingelegd worden, waarna ze net zo gebruikt kunnen worden als kappertjes.

De bloemen zelf kunnen rauw gegeten worden, bijvoorbeeld door salades of gestrooid over gebak of nagerechten. Ze kunnen verwerkt worden in jams en siroop, al dan niet in combinatie met andere bloemen en/of vruchten. Deze jam/siroop zijn erg lekker in combinatie met zoete nagerechten en gebak.

Ook erg lekker zijn vlierbloesempannenkoekjes. Hiervoor kun je hele bloemschermen in beslag dopen, of lose bloementjes aan het beslag toevoegen. Verder is de bereiding precies zo als bij gewone pannenkoeken.

Gedroogd kun je er een lekkere thee van zetten (hoewel die niet bij iedereen in de smaak valt). Ook kun je van gedroogde of verse bloesem een bubbeldrank maken, die iets weg heeft van champagne.

Bieslook (*Allium schoenoprasum*)



Bieslookstengels worden natuurlijk al eeuwen (of langer nog...) in de keuken gebruikt. Maar de bloemen kun je net zo goed eten.

Ze geven salades een lekkere pittige smaak. Ook kunnen ze toegevoegd worden aan bijvoorbeeld kwark of boter.

Paardenbloem (*Taraxacum officinale*)



Wie kent de paardenbloem niet... Hij is werkelijk overal te vinden. De bloemen bloeien van april tot oktober.

De bloemen zijn een leuke toevoeging aan salades en dergelijke, eventueel uit elkaar gehaald (paardenbloemen bestaan uit heel veel kleine bloementjes)

Van de bloemen kun je verder siroop en jam maken. Ook erg lekker zijn paardenbloempannenkoekjes, op dezelfde manier gemaakt als bij vlierbloesem. Verder schijn je wijn te kunnen maken van de bloemen.

Meidoorn (*Cataegus* sp.)



De meidoorn is een struik die te vinden is in parken, verwilderde stukken groen en in bossen. De bloemen beginnen te bloeien in mei (vandaar de naam...).

De bloemen kunnen zo van de struik gegeten worden en toegevoegd worden aan salades. Ook kan er thee van gezet worden.

De bloemetjes kunnen versuikerd worden of ingevroren in ijsklontjes. Verder kan er lekkere siroop en jam mee gemaakt worden, alleen heb je dan wel veel bloemen nodig.

Sleutelbloem (*Primula veris*)



De sleutelbloem groeit in graslanden en open bossen.

De bloemen kunnen gegeten worden door de sla, of gestrooid over gebak en nagerechten, vooral versuikerde bloemen zijn dan mooi. Drankjes met sleutelbloemen in ijsblokjes staan ook erg leuk.

Verder kan je er jam en siroop van maken, hoewel de bloemen niet echt een uitgesproken smaak hebben. Ook kun je er thee van zetten, die enigzins naar honing smaakt.

Let op: De sleutelbloem is een beschermde soort!

Madeliefje (*Bellis perennis*)



deze moet dan niet te heet zijn.

Madeliefjes groeien op grasvelden, langs slootkanten en op verwilderde stukken groen. De bloemen bloeien eigenlijk het hele jaar door wel (alleen in de winter zijn ze moeilijk te vinden), maar vooral van april t/m juni.

De bloemetjes kunnen verwerkt worden door salades en versuikerd staan ze heel lief op gebak en nagerechten. Je kunt ze ook gebruiken als versiering in de soep, maar

Verder kan er siroop van gemaakt worden en kunnen ze toegevoegd worden aan jam.

Aardakker



Aardaker (*Lathyrus tuberosus*)

Beschrijving: De aardaker is een meerjarig winterhard knolgewas en komt van nature in Nederland en de rest van Europa voor. De plant krijgt mooie paarse bloemen waar in het verleden wel parfum uit is gewonnen. Vroeger werd deze plant veel als groente gegeten en zelfs uitgevoerd naar Frankrijk. Vandaar dat de plant de naam Hollands muisje kent. Deze klimplant bindt daarnaast ook stikstof in de grond en is dus een goede natuurlijk grondbemester. De knolletjes worden als aardappels gekookt of net als tamme kastanje's gepoft. Ze kunnen ook tot plantaardige olie verwerkt worden. Een oud recept: knolletjes 1uur koken, pureren en met melk en kruiden opdienen. De bloemen, jonge scheuten en zaadpeultjes zijn ook eetbaar.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: juli, augustus

Vruchtmaanden: oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Aardappel



Aardappel (*Solanum tuberosus*)

Beschrijving: De aardappel is in onze Westerse wereld een van onze belangrijkste voedselgewassen. Aardappelen leveren een hoge opbrengst per vierkante meter en omdat ze veel zetmeel opslaan in hun knollen zijn ze zeer voedzaam. De aardappel kan in een permacultuursysteem gebruikt worden om de grond los te maken voor gewassen wat een jaar erna geplant kan worden. Ook wordt de verbouw van aardappelen vaak met sheet mulchen gecombineerd, voor details daarover zie de sectie voorbeelden en verdieping en zie het stuk over permacultuur van Jaap Krater. Aardappelen zijn er in vele maten, kleuren en smaken. Door verschillende rassen te kweken verklein je de kans op desastreuze ziektes in je systeem. Het is niet alleen slim maar ook ontzettend leuk om veel verschillende soorten aardappelen te kweken. Zo heb je de gewone bruine aardappels zoals we die kennen maar ook mooie roodachtige en zelfs zwarte aardappelen met een dieppaars vruchtvlees. Ook is het leuk om in smaken te experimenteren, zo zijn zoete aardappels zeer de moeite van het uitproberen waard.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: juni

Vruchtmaanden: augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Aardbei



Aardbei (Fragaria)

Beschrijving: De aardbei is een zeer bekende vrucht. De aardbei is zelffertil, waardoor geen kruisbestuiving nodig is. Een goede bestuiving door wind en/of insecten is echter noodzakelijk voor het verkrijgen van goed gevormde, volledig uitgerepte vruchten. De aardbei staat het liefst op een zonnige plek en is tegenwoordig ook in hangpotten te groeien. Dit heeft als voordeel dat deze hangpotten aan de muur kunnen worden gehangen waardoor deze ruimte gebruikt kan worden voor de verbouw van deze lekkere en gezonde vrucht. Dit maakt de aardbei zelfs geschikt om midden in de stad op het balkon te kweken.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: mei

Vruchtmaanden: juni, juli

Notities:

.....

.....

.....

.....

Aardbeiboom



Aardbeiboom (*Arbutus unedo*)

Beschrijving: Deze wintergroene boom komt voor in Ierland en in het Middellandse Zeegebied en groeit daar uit tot een hoogte van 11 - 15 m. Het is een decoratieve, exotische struik die bloeit met prachtige witte bloemen. De glanzende bladeren zijn smal elliptisch, tot 10 cm lang en hebben een gezaagde rand. Deze vruchten lijken op aardbeien en zijn 2,5 cm groot, zijn eetbaar en ze smaken zoet/zuur.

Men gebruikt deze vruchten ook wel bij de bereiding van wijnen en likeuren. Ook kan er jam gemaakt worden van de vruchten. De aardbeienboom staat in bloei waar andere planten en bomen zich opmaken voor de winter. Het is een mooie aanvulling in de tuin. Winterhardheid -15°C. Zet de boom dus op een warme goed beschutte plek of haal hem in de winter naar binnen.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: januari, februari, maart, oktober, november, december

Vruchtmaanden: oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Aardbeimelde



Aardbeimelde (*Chenopodium capitatum*)

Beschrijving: Aardbeispinazie of ook wel aardbeimelde genoemd behoort tot het geslacht van de ganzevoetfamilie (*Chenopodium*).

Afkomstig uit het Middellandse-Zeegebied wordt deze groente ook in onze contreien geteeld.

De tot een halve meter hoge groente heeft enkele decoratieve kenmerken welke deze dan ook speciaal maken. Het blad dat lichtgroen, golvend ingesneden staat en lichtjes getand is zorgt voor een goede opvulling. Zoals de echte aardbei heeft deze groente ook een schijnvrucht aanwezig op de plant.

Zaaien van de aardbeispinazie of melde kan vanaf maart tot juni...en dit in een vochtrijke, goed doorlaatbare zaaigrond. Het is een zeer gemakkelijke teelt die het eveneens uitstekend doet in een pot. Verspenen kan in potjes of je kan ze ook onmiddellijk uitplanten in volle grond.

Het blad is na een maand oogstbaar als spinazie. Hierbij plukt men de bladeren gewoon af tot aan de stengel. De bladeren zijn lekker en smaken naar hazelnoot. Je bereidt ze zoals spinazie, of je voegt ze rauw toe aan slaatjes.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus

Vruchtmaanden: juli, augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Aardkastanje



Aardkastanje (*Bunium bulbocastanum*)

Beschrijving:

Aardkastanjes smaken zeer goed, de wortel/knollen kunnen zowel rauw als gekookt gegeten worden. De smaak lijkt op die van gepofte tamme kastanjes. Ook de zaden en bloemen kunnen als kruid gebruikt worden. De *Bunium Bulbocastanum* staat op de rode lijst en behoort tot de bedreigde en zeer zeldzame planten in Nederland. Alleen in Zuid Limburg komt de Aardkastanje sporadisch voor in kalkgraslanden. De plant is te herkennen aan zijn specifieke bladvorm, namelijk driehoekig, twee tot drievoudig gevederd. De knolvorming is heel plotseling en vrijwel geheel rond. In de herfst sterven de bovengrondse delen af en overwintert de overigens winterharde knol. Vegetatieve vermeerdering is heel goed mogelijk door splitsing van de worteldelen in het vroege voorjaar als de plant begint uit te lopen.

Nadat de zaden zijn gevormd, zal dit deel van de plant uitdrogen.

op dit moment zal men vele knolachtige (zij zijn geen echte knollen) uitroeisels aan de wortel vinden. Deze kunnen rauw worden gegeten. Met zijn distinctieve kastanjesmaak zijn ze als snack (voor aperitief!) erg lekker.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: juni, juli

Vruchtmaanden: november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Aardpeer



Aardpeer (*Helianthus tuberosus*)

Beschrijving: De aardpeer, ook wel bekend als Topinamboer of Jeruzalemse Artisjok is net als de aardappel een goed eetbaar knolgewas wat een flinke oogst per vierkante meter op kan leveren. Hoewel de aardpeer minder bekend is dan de aardappel heeft deze plant vele voordelen in een permacultuursysteem. De aardpeer is een sterk groeiende plant en groeit zowel redelijk hoog als erg dicht. Dit maakt deze plant dan ook ideaal als omheining en windkering voor andere lagere planten. Deze plant kan goed worden gebruikt om een zonnecirkel mee aan te leggen. Zie voor een uitleg over wat een zonnecirkel is in de permacultuurcursus. Daarnaast is de aardpeer verwant aan de zonnebloem en kan in een goede zomer prachtig bloeien. Er zijn verschillende varianten van de aardpeer te verkrijgen als pootgoed bij onderstaande leverancier. De aardpeer is een echte aanrader voor iedereen die met permacultuur aan de gang is.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: juli, augustus

Vruchtmaanden: november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Adderwortel



Adderwortel (*Polygonum bistorta*)

Beschrijving: Een overblijvende plant, die in groepjes bij elkaar groeit, 20-50 cm hoog.

Bladeren: langwerpig of pijlvormig aan lange gevleugelde stengels, met zilverachtige haren op de nerven aan de onderkant.

Bloemen: rose aren aan het eind avn een rechte, kale steel, tot 70 cm hoog.

De plant is rijk aan mineralen.

Gekookt kunnen de bladeren als groente gegeten worden of verwerkt tot pasteitjes, groenteballetjes of soep.

De plant werd gebruikt als wondkruid en bloedstelpend middel, alsmede ook tegen slangenbeten.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Alpenaardbei



Alpenaardbei (*Fragaria alpina*)

Beschrijving: De bosaardbei komt in Nederland en België algemeen voor in bossen en in de wegbermen van bosrijke streken. De *Fragaria alpina* staat ook bekend als *Fragaria vesca* 'Semperflorens' en geeft iets grotere vruchten dan de "echte bosaardbei". Ze groeien in bepaalde bergachtige streken in Europa.

Al deze aardbeien kunnen prima verwilderen door zaad. Vermeerdering door uitlopers of scheuren van de planten wordt zelden gedaan. Ze zijn allemaal prima te zaaien zonder verlies van hun typische kenmerken. Aardbeien zijn immers zelfbestuivers. Geschikt om te bakken, voor salades of als versiering van schotels. Zaaien: januari – april

"Deze soort groeit het liefst in half schaduw. Ze bemint een luchtigen, sterk met ouden koemest bemesten grond en ook tamelijk veel vocht; besproeien als 't niet regent, is op hoge, spoedig uitdroogende gronden noodzakelijk.

De plantjes worden in de maand juni of juli geplant, op 50 centimeter van elkaar, op verschen grond, zorgvuldig van al hare ranken ontdaan; men knijpt of snijdt ze ten minste elke maand af, tot aan den wintertijd; ze dragen in het jaar na de planting en worden, zodra de oogst binnen is en de jonge plantjes die men voor het volgende jaar behoeft, er afgenomen zijn, meedogenloos uitgeroeid, omgeschoffeld en weggeworpen."

Plantenlaag: Bodemkruipers

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Amerikaanse grondnoot



Amerikaanse grondnoot (*Apios Americana*)

Beschrijving: De *Apios America* soms ook wel Indianen aardappel of Amerikaanse grondnoot genoemd, is een vlinderbloemige klimmer die prachtige leverkleurige bloemen produceert en reeds vanaf het tweede jaar ondergrondse knollen levert. Lang wachten, dat wel, maar eenmaal echt gesettled geeft deze plant tot 2,5 kg opbrengst. Verder is de plant prachtig mooi en kan mooi in een pergola of in een afscheiding. De plant is meerjarig en winterhard.

De voedzame knol heeft een hoog gehalte aan eiwit. En wanneer je de knol in de herfst oogst kun je hem roosteren en dan is de *apios* op zijn best. De smaak is zonder meer verrukkelijk.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: september

Vruchtmaanden: oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Amerikaanse look



Amerikaanse Look (*Allium cernuum*)

Beschrijving: Eigenlijk kun je alle Alliumsoorten eten (bieslook, prei etcetera), maar van de ene soort is het blad lekker, van de andere de bol of bloem.

Allium cernuum = Amerikaanse (bies)look, indianenlook: een perfecte smaakmaker. Snipper de blaadjes in de salade of stoof ze. De bloemen zijn erg lekker, de lekkerste Alliumbloemen omdat ze ook nog eens knapperig zijn. Gebruik de individuele bloemen in slaatjes en dressings of het hele bloemhoofd ter decoratie.

Mooi bloeiende borderplant, waarvan het blad en de bloemen ook te eten zijn. Een echte bijenplant.

Herkomst: Noord-Amerika.

Hoogte: 30 cm

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Amerikaanse vogelkers



Amerikaanse vogelkers (*Prunus serotina*)

Beschrijving: De kleine bessen die in trossen aan de Amerikaanse vogelkers verschijnen zijn eetbaar. Dit zijn dus Amerikaanse kersen. Ze zijn enkel smakelijk wanneer ze rijp zijn; dan is de kleur zeer donkerrood, bijna zwart. Amerikaanse kersen zijn uit de hand eetbaar, weliswaar met een enigszins bittere smaak, maar zeer dorstlessend. Men kan er jam, sap e.d. van maken. Er wordt wel vermeld dat Amerikaanse vogelkers giftig is. Wat hier bedoeld wordt is dat het blad en de pit inderdaad giftig zijn, wat bij gewone kersen eveneens het geval is. Het is dus sterk af te raden kersenpitten door te slikken. De Amerikaanse vogelkers kan erg sterk groeien en tot wel 20 meter hoog worden. Ook trekt deze plant, zoals uit de naam al is af te lijden, vogels aan. Pas er wel voor op dat deze plant niet te veel gaat woekeren. De plant kan soms zo sterk groeien en uitzaaien door vogels dat de plant als schadelijk wordt gezien voor natuurgebieden.

Plantenlaag: Hoge bomen

Bloeimaanden: mei, juni

Vruchtmaanden: augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Apothekeersroos



Apothekeersroos (*Rosa gallica*)

Beschrijving: Uitstoelende, bladverliezende heester, tot 100 cm hoog, met stekels.

Bloemen: felrood en welriekend.

Vruchten: felrood en bolrond.

Van de bladeren is thee te zetten.

De bloemblaadjes worden gebruikt in smaakstoffen, parfums, poeders, olien en potpourri's. De olie wordt toegepast in de aromatherapie tegen spanningen, emotionele stress, postnatale depressies en slapeloosheid.

Tinctuur helpt tegen keelpijn.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: juni

Vruchtmaanden: augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Appelbes



Beschrijving: Deze bladverliezende fruitstruik komt van nature in Oost-Europa en het oosten van Noord-Amerika voor. De appelbes is eenhuizig, tweeslachtig en zelfbestuivend. De bessen zijn vooral geschikt om tot sap, confituur of jam te verwerken. De struiken krijgen simpele edoch elegante bloemen en in de herfst verkleurt de struik in de prachtigste herfstkleuren.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: mei, juni

Vruchtmaanden: juli, , augustus

Notities:

.....

.....

.....

.....

Beemdkroon



Beemdkroon (*Knautia arvensis*)

Beschrijving: Geweldig plant voor vlinders. De lichtblauwe bloemen bloeien van juni tot september. Het is een plant die wel graag wat ruimte om zich heen heeft. De plant heeft sappige bladeren die voor de liefhebber door de sla kunnen worden gemengd. Hij produceert veel nectar en is daarom een geliefde insectenplant. Imkers noemen deze plant een drachtplant omdat ze nectar en stuifmeel levert aan de bijen. De plant staat op de rode lijst met bedreigde soorten. In Nederland vooral nog voorkomend in Limburg. Ze houden van kalkrijke, droge tot vochtige grond. Vlinders, zweefvliegen en bijen zijn gek op de bloemen! Een grapje van vroeger: blaas tabaksrook op de bloem en deze wordt gifgroen, vandaar de bijnaam: het tabaksbloempje.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Bereklauw



Bereklauw (*Heracleum sphondylium*)

Beschrijving: De inheemse berenklauw (niet de reuzeberenklauw!) is een verrukkelijke groente. Let wel op of je gevoelig bent voor het sap van de plant; onder invloed van zonlicht kan dit tot een soort brandblaren leiden. De jonge bladeren en stengels zijn lekker in de sla, de grote knoppen met daarin de bloemen en nieuwe scheuten eveneens. De zaden zijn lekker in vruchtengerechten.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september, oktober, november

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Bergbonenkruid



Beschrijving: Meerjarige plant, 50 cm hoog.

Het verse, bloeiende kruid als ook gedroogd worden in de keuken gebruikt bij vis- en vleesgerechten, maar voornamelijk bij het koken van bonen. Als thee of tinctuur werkt het als zenuwversterkend middel. De etherische olie is een antisepticum en stimulant.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:
.....
.....
.....
.....

Bergthee



Bergthee (*Gaultheria procumbens*)

Beschrijving: Kruipende, groenblijvende struik, 15 cm hoog; bodembedekker.

Blad: donker, glimmend, dik, leerachtig.

Bloemen: wit, wasachtig, hangend en klokvormig.

Vruchten: bessen, knalrood; blijven 's winters aan de struik.

Het wordt als smaakmaker veel gebruikt voor snoep en medicijnen.

Van het kleine blad wordt ook vaak thee getrokken.

De vruchten zijn eetbaar.

Uit het stevige wordt de zogenaamde 'wintergroenolie' gewonnen, gebruikt tegen reumatische pijnen.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: juni, juli

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Beuk



Beuk (*Fagus sylvatica*)

Beschrijving: Een statige, bladverliezende boom met een gladde, grijze schors, tot 40 m hoog.

Bladeren: heldergroen, alternerend, ovaal.

Bloemen: de mannelijke slap neerhangend, aan stelen; de vrouwelijke in paren. **Vruchten:** vier in een stekelige bruine bolster, september-oktober. Als ze rijp zijn, openen deze zich in vier lobben, waarbij bruine, driekantige noten vrijkomen.

Verse beukenbladeren zijn heerlijk in salades.

Beukennootjes zijn lekkere nootjes, zowel rauw als geroosterd of te verwerken tot beukennotenolie.

Plantenlaag: Hoge bomen

Bloeimaanden: april, mei

Vruchtmaanden: oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Bijvoet



Bijvoet (*Artemisia vulgaris*)

Beschrijving: Overblijvend kruid, 60-120 cm hoog.

Bladeren: van boven donkergroen en vrijwel kaal, van onderen witviltig, 1- tot 2-voudig veerdelig met lancetvormige, voor het grootste deel gaafrandige bladslippen van 0,5 cm (soms tot 0,8 cm) breed; de bovenste bladen zijn geoord en stengelomvattend.

Bloemen: eerst gelig, later roodbruin; rijk vertakte, bebladerde pluimen.

De bladeren kunnen rauw aan salades toegevoegd worden. Meegekookt heeft het een vollere smaak en is lekker bij vette vlees- en visgrechten.

Het helpt tegen spijsverteringsklachten en eetlustgebrek.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Biscuitroot



Biscuitroot (*Lomatium cous*)

Beschrijving: De wortel van de biscuitroot (Engelse naam) is eetbaar, zowel rauw als gekookt. De wortel wordt meestal eerst geschild. Verder kan de wortel ook gedroogd en vermalen worden tot meel. En in die vorm gebruikt worden voor verschillende toepassingen. De plant komt uit midden en noord Amerika en wordt daar als gewas door bepaalde indianenstammen gegeten.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: mei, juni, juli

Vruchtmaanden: augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Blauwe bosbes



Blauwe bosbes (*Vaccinium corymbosum*)

Beschrijving: De blauwe bosbes kent komt van nature voor in de V.S. In Noord- en Midden-Europa komt de gewone bosbes (*Vaccinium myrthillus*) voor. Eens struik met kale twijgen, 20-50 cm hoog. Bladeren: ovaal, licht getand.

Bloemen: enkel, neerhangend, groenig rose bolronde klokjes.

Vruchten: klein, rond, zwart en bedauwd.

De hier besproken soort, *Vaccinium corymbosum*, levert de grootste bessen. De blauwe bosbes is eenhuizig en moet door insecten worden bestoven. Bij de meeste rassen is kruisbestuiving niet nodig maar door er een ander ras bij te planten, krijgt u een hogere productie, een vroegere oogst en grotere bessen.

De bessen kunnen rauw gegeten worden, maar ook worden verwerkt tot jam, pudding, taart, enz.. Ze bevatten een hoog zuurgehalte en hebben een grote geneeskrachtige werking.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: april, mei

Vruchtmaanden: juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Boerenwormkruid



Boerenwormkruid (Tanacetum vulgare)

Beschrijving: Een overblijvende plant, middelgroot, bijna onbehaard.

Bladeren: getand, geveerd.

Bloemen: geel, op knoopjes lijkend, in grote trossen.

Boerenwormkruid ruikt als sterke zalf en heeft een hete bittere smaak. Door die eigenschappen weert het mieren en andere insecten af.

Het jonge blad is op zijn frist in april en kan gebruikt worden in de omelet en als smaakmaker in pudding met eieren.

Vroeger werd de plant gebruikt als middel tegen wormen bij mensen en vee. In de plant zit het giftige thujon dat wormafdrijvend is, vooral van spoel- en lintwormen. In hoge dosering is de werkzame stof giftig en wordt daarom tegenwoordig niet meer voor dit doeleinde gebruikt. In de homeopathie wordt het nog wel gebruikt tegen extreme vermoeidheid. Geplant tussen rijen wortelen in de groentetuin helpt hij tegen de wortelvlieg. Uitwendig kan het gebruikt worden als lotion bij schurft. Wat boerenwormkruid in de schoenen zou helpen tegen chronische koorts. Het werd ook gebruikt tegen artritis en verkoudheid. Ook was het kruid veelvuldig in gebruik om een abortus op te wekken. Hoge doses veroorzaken duizeligheid, krampen, buikpijn en kunnen dodelijk zijn.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: april

Notities:
.....
.....
.....
.....

Boomui



Boomui (*Allium cepa viviparum*)

Beschrijving: Boomui, Egyptische ui of levendbarende ajuin is een overblijvende (!) uiensoort van 30-120 cm hoog.

Ziet er helemaal uit zoals de ui, met dit verschil dat er in de top van de bloemstengel ook kleine broedbolletjes, naast of in plaats van bloemen, gevormd worden die ook een ui zijn; deze kan je weer uitplanten. Die broedbolletjes maken weer nieuwe scheuten en dan krijg je een soort boomstructuur, vandaar de naam boomui. De plant vermenigvuldigt zich door de bolletjes af te stoten, die dan spontaan gaan wortelen. Je kan de broedbolletjes natuurlijk zelf ook ergens anders uitplanten. De broedbolletjes blijven heel tijdens het bakken en stoven en kunnen ook ingelegd worden in azijn. Het (afgesneden) blad kan rauw gebruikt worden in salades.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: mei, juni

Vruchtmaanden: juli

Notities:

.....

.....

.....

.....

Bottelroos



Bottelroos (*Rosa rugosa*)

Beschrijving:

De bottelroos of rimpelroos is al heel lang in cultuur. Het is één van de meest aangeplante rozensoorten. Het is niet bepaald een fraaie roos, die opvalt vanwege de bloemkleur, de opbouw van de bloem en evenmin vanwege fraai blad. Nee, bottelroos is zo geliefd vanwege de geurende bloem en de feloranje of oranje-rode gekleurde bottels. De bottels bevatten veel vitamine C.

Lekkere rozenbotteljam verkrijgt je door honderd gram vruchten in te koken met vijftig gram suiker. Voeg daaraan een eetlepel citroensap en een geplette kruidnagel toe. De tot moes gekookte rozenbottels overgieten in een zeef. Plet met een lepel het moes en wrijf het door de zeef. De ingedikte gelei vervolgens filteren door een doek om de haartjes, die rondom de zaden zitten, eruit te halen. Giet de jam vervolgens over in een jampot en sluit het af met het deksel. Koel weggezet kan de jam enkele maanden goed blijven.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: juni, juli

Vruchtmaanden: augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Brave hendrik



Brave Hendrik (*Chenopodium bonus-henricus*)

Beschrijving:

Brave Hendrik is een zeer oude inheemse groente. De naam is ontstaan door het feit dat het een meerjarige plant is, waarvan je steeds kan plukken. De zaden van de Brave Hendrik worden in Duitsland gebruik om kippen te mesten, en wordt daar 'Fette Henne' genoemd. De wortels worden ook wel gebruikt tegen hoest bij schapen.

De Brave Hendrik komt voor op bewerkte, vochtige, zeer stikstofrijke grond rondom boerderijen, mesthopen en plekken waar geürineerd wordt. Voor de teelt van de Brave Hendrik moet er in de lente in goed losgemaakte grond worden gezaaid. De plant wordt 15 tot 60 centimeter hoog en bloeit van mei tot augustus met een vrij korte, sterk vertakte bloeiwijze. Het blad en de jonge scheuten kunnen worden geoogst.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: mei, juni, juli, augustus

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Broodwortel



Broodwortel (*Psoralea esculenta*)

Beschrijving: De broodwortel is een gewas waar de wortel van wordt gegeten en bij indianen als lekkernij werd beschouwd. In de jaren 1800 werd deze plant naar Europa gebracht maar werd toen niet goed ontvangen. De wortel kan zowel rauw als gekookt worden gegeten. Ook kan de wortel gedroogd en gemalen worden en dan gebruikt worden als basisingredient voor o.a. cakes en pap. Verder bindt de plant stikstof en is zo een natuurlijke bemester van de grond voor zichzelf en omringende planten.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: mei, juni, juli

Vruchtmaanden: oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Duindoorn



Duindoorn (*Hippophae rhamnoides*)

Beschrijving:

Duindoorn is een tweehuizige struik met een hoogte van ongeveer 2 tot 5 meter hoogte. Hoewel de vruchten van de duindoorn nogal zuur zijn, bevatten ze erg veel vitamine c. Het schijnt dat de zure smaak enigszins verminderd wordt door vorst. In de winter zijn de bessen in trek bij vogels. Van nature komt de duindoorn voor op schrale gronden, zoals in de duinen. Hij weet zich daar te handhaven door een symbiose met een stikstoffixerende bacterie. Duindoorn is een waardplant van verschillende soorten nachtvinders. Soms wordt de specifieke ondersoort [Hippophae rhamnoides turkestanica](#) genoemd. Deze soort is vooral een variëteit die meer richting het oosten wordt gevonden en daar wellicht beter groeit.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: april, mei

Vruchtmaanden: januari, februari, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Duizendblad



Duizendblad (*Achillea millefolium*)

Beschrijving: Een stevige, varenachtige, overblijvende plant, die in groepjes bij elkaar groeit, 10-100 cm hoog en sterk ruikend.

Bladeren: donkergroen, veerachtig.

Bloemen: cremewit, platte bloemhoofdjes en rose straalbloemen in schermen met een top; soms bloeien ze tot Kerst.

Als kruid is de beste pluktijd, net wanneer de plant begint te bloeien.

Voor gebruik als groente dienen bladeren gebruikt te worden van middelbare leeftijd.

In kleine hoeveelheden toegevoegd aan salades heeft het een verkoelend, wat bitter effect.

Gekookt (10 minuten) of gestoofd is ook een goede toepassing.

Uitwendig gebruikt is het een bloedstelpend middel; inwendig gebruikt stimuleert het juist bloedingen!

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: juni

Notities:

.....

.....

.....

.....

Dwerg Kornoelje



Dwerg Kornoelje (*Cornus canadensis*)

Beschrijving:

Kornoelje valt vooral op door mooie bloemen of kleurige takken. Van sommige struiken is de vrucht goed eetbaar. Kornoelje-jam is niet alleen bijzonder, maar ook heel lekker. Het geslacht *Cornus* is rijk aan soorten en variëteiten. Daar zitten bijzondere en gewone soorten tussen. Een bijzonder laag blijvende kornoelje is ***Cornus canadensis***. Deze kruipende soort wordt niet veel hoger dan 20 cm. De plant is inheems in Noord-Amerika. De bladeren zijn opvallend mooi van vorm en frisgroen van kleur. Zoals bij bijna alle kornoeljes zijn in het blad de licht gebogen nerven goed zichtbaar. Het is een prima bodembedekkende plant voor een humusrijke en wat vochtige bodem. Een plaats in de halfschaduw is zonder meer nodig om een mooi dek over de grond te krijgen. De bloemen zijn groenwit van kleur en verschijnen in juni - juli. Het vruchtbeginsel ligt in het centrum van de omgevende vier bloembladen. In september - oktober verkleuren de groene bessen naar felrood. De tros bestaat uit 4 - 7 langwerpige ronde bessen. De vruchten zijn een delicatessen.

De Lappen verwerken de bessen tot een vruchtengelei. In diverse soorten pudding is het vruchtmoes een welkome variatie.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli

Vruchtmaanden: september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Echt lepelblad



Echt lepelblad (*Cochlearia officinalis*)

Beschrijving: Tweejarige of vaste plant, 5-50 cm hoog, met lang gesteelde, niervormige onderste bladeren in een losse rozet. De stengelbladeren zijn stengelomvattend en vlezig.

Bloemen: wit, soms zachtrose.

De plant werd vroeger meegenomen op verre zeereizen als middel tegen scheurbuik, vanwege zijn hoge gehalte aan vitamine C.

De bladeren worden vers gegeten of als kruidenthee verwerkt. Ook kan er een tonicum van gemaakt worden.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: april, mei, juni

Vruchtmaanden: maart, april, mei, juni, juli

Notities:

.....

.....

.....

.....

Echte sleutelbloem



Echte sleutelbloem (*Primula veris*)

Beschrijving: Klierharige, vaste plant.

Bladeren: grondrozet van fijnbehaarde bladeren, 5-15 cm lang.

Bloemen: diepgeel met oranje vlekken aan de basis van de kroonlobben, in een tros hangend.

Zowel de bloemen als de bladeren zijn eetbaar.

Thee wordt gebruikt tegen hoofdpijn, nervositeit, hoest, artritis.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: april, mei, juni

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli

Notities:

.....

.....

.....

.....

Egelantier



Egelantier (*Rosa rubiginosa*)

Beschrijving: De egelantier en de hondsroos zijn de wilde rozensoorten met rozenbottels.

Een ruige struik van 60 cm-2 m hoog met stekels.

Bloemen: roserood.

Bladeren: vijf- zeventallig.

Vruchten: vuurrood, bolvormig, eivormig.

De bloemblaadjes zijn als smaakmaker te verwerken in sap, jam, azijn, wijn en snoep.

De blaadjes zijn lekker als thee.

De rozenbottels bevatten veel vitamine C en zijn te verwerken tot jam, gelei en wijn.

Door zijn stekels is het een goede plant voor een omheining.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: juni, juli, augustus

Vruchtmaanden: augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Fluitekruid



Fluitekruid (*Anthriscus sylvestris*)

Beschrijving: Fluitenkruid dankt zijn naam aan het feit, dat door de holle stengel er fluitjes van gemaakt kunnen worden. Het is een rechtop groeiende, overblijvende plant met veel blad en vertakkingen, tot 1 m hoog, met holle, groene, gekerfde stelen, die harig zijn bij de grond, maar bovenin glad. Fluitenkruid is het naaste, wilde familielid van de gekweekte kervel. Ze hebben het frisse, kruidige aroma met elkaar gemeen. Fluitenkruid is de eerste schermbloemige die in de lente bloeit. Hij lijkt veel op giftige hondspeterselie en dollekervel, dus goed determineren!

Bladeren: grasgroen, enigszins donzig, gesplitst, lijkend op V-vormige varens.

Bloemen: zeer kleine, witte schermbloemen.

Rauw zijn de jonge bladeren lekker als toevoeging in salades. Verder is het een goede smaakmaker voor spierciebonen en omelet.

Een tweede oogst van niet-bloeiend blad verschijnt vaak in de herfst en blijft de hele winter groen. Lekker voor soepen en ovenschotels.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: april, mei, juni

Vruchtmaanden: maart

Notities:

.....

.....

.....

.....

Franse aardkastanje



Franse aardkastanje (*Conopodium majus*)

Beschrijving: Een tengere, overblijvende plant met enkele steel, 20-80 cm hoog.

Bladeren: veerachtig met smalle lobben.

Bloemen: wit, in volle, platte schermen.

Vruchten: geribbeld, eivormig.

De fijne witte wortels moeten voorzichtig worden uitgegraven (10-20 cm diep), want de stengel breekt snel af.

De min of meer ronde "noten", donkerbruin en zo groot als een walnoot, kunnen rauw gegeten worden, nadat ze gewassen en geschrapt zijn. De smaak zit tussen hazelnoten en bleekselderij. Ze kunnen ook gekookt worden in bouillon of aan stoofpotten worden toegevoegd; de smaak lijkt dan meer op die van pastinaak.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: mei, juni, juli

Vruchtmaanden: september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Geelwortel



Geelwortel (*Hydrastis canadensis*)

Beschrijving: Vaste plant uit bossen, 15-30 cm hoog, vormt tapijten. Vanuit de wortelstok rechtopgaande scheuten, elk met tweelobbige bladeren en een alleenstaande bloem.

Blad: tweelobbig.

Bloem: groenig witte meeldraden, geen kroonbladeren.

Een traditioneel Indiaans geneesmiddel; thee, getrokken van de felgele wortel, wordt gebruikt bij ontstekingen in de mond, keel en slijmvliezen, oorinfecties en geelzucht.

Het wordt ook als kleurstof gebruikt

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: mei, juni

Vruchtmaanden: oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Gele kornoelje



Gele kornoelje (Cornus mas)

Beschrijving: De gele kornoelje is een bijzondere plant gezien de plant in februari prachtig geel begint te bloeien. De rode takken zorgen ook in de winter voor een mooie plant. Tegenwoordig verwerkt men de vitamine- C- rijke bessen tot sap, jam, gelei, compote en wijn die helaas niet in de handel te verkrijgen zijn, maar door de Duitse, Oostenrijkse en Oost-Europese fruitboeren zelf geconsumeerd worden. Vaak worden zij vermengd met meloenen, peren en appels. Dit alles zorgt ervoor dat de kornoelje in Nederland relatief onbekend is. Alleen echter het uiterlijk van de plant en de vroege bloei maken hem een waardevolle toevoeging aan uw tuin.

Plantenlaag: Lage bomen

Bloeimaanden: februari

Vruchtmaanden: september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Geranium



Geranium (Pelargonium)

Beschrijving: Meerjarige, kruidachtige planten, oneindig veel varianten.

Bloemen: van wit tot alle schakeringen rose en rood.

Van de geranium zijn de bladeren en de bloemen eetbaar. De bladeren kunnen toegevoegd worden aan salades, stoofschotels, enz. De bloemen kunnen gebruikt worden in zoete gerechten.

De planten zijn weerstandsverhogend.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september, oktober, november

Vruchtmaanden: juli, augustus, september, oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Gewone klaproos



Gewone klaproos (*Papaver rhoeas*)

Beschrijving: Een harige, eenjarige plant, 30-60 cm hoog.

Bloemen: dieprood, vaak met een donker hart, slappe blaadjes.

Vruchten: zaadpeulen zijn glad en afgetopt als een omgekeerde kegel.

Geen enkel deel van deze plant is verdovend, in tegenstelling tot de *Papaverum somniferum*.

De doosvruchten zijn vanaf september plukrijp als ze grijsbruin van kleur zijn; droog ze in een papieren zak.

De zaadjes zijn goed eetbaar en kennen wij als maanzaad, te gebruiken in brood, koekjes, fruit en pasta.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Goudsbloem



Goudsbloem (*Calendula officinalis*)

Beschrijving: Een winterharde, eenjarige plant van 30-50 cm hoog.

Bladeren: groen, harig, en peddelachtig van vorm, gaafrandig.

Bloemen: oranjegeel.e kunnen zowel in rauwe als gekookte, gestoofde gerechten gebruikt worden.

Medicinaal is het vooral bekend om de wondhelende eigenschappen.

Langs het huis geplant, houdt het mieren tegen.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september

Vruchtmaanden: juni, juli, augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Groenlof



Groenlof (*Cichorium intybus*)

Beschrijving:

Groenlof (*Cichorium intybus* var *foliosum*) is weer eens zo'n buitenbeentje dat alleen nog gratie krijgt bij de 'alternatieve' consument. Er zijn 2 types in de *Cichorium intybus* familie: het loftype (zoals witlof, wordt ook wel het Verona-type genoemd), en het slatype (zoals groenlof, wordt ook wel Chioggia-type genoemd). De meeste kookboeken zijn het bestaan van deze groente vergeten of negeren het doelbewust. Onterecht, want wat bleek uit onze populariteitsmeting: groenlof valt redelijk goed in de smaak.

Groenlof is een bladgroente met spitse, langwerpige kroppen en groeit op elke grond (een lichte bemesting is voldoende). De plant is familie van witlof en andijvie en kan een klein beetje vorst verdragen, vandaar zeer geschikt voor najaarteelt.

Groenlof wordt meestal gestoofd. Verwijder de groene toppen en zo nodig de buitenbladeren. Hou je van een beetje bitter, laat ze er dan aan. Even stoven en daarna mengen in een aardappelpuree of hesprolletjes mee maken of gewoon puur... Rauw kan ook (in reepjes)! De groente kan lang bewaard worden in de koelkast, afgedekt om uitdroging te voorkomen.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: augustus, september, oktober, november

Vruchtmaanden: augustus, september, oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Grote engelwortel



Grote engelwortel (*Angelica archangelica*)

Beschrijving: Vaste plant, tot 2 m hoog, met stevige, holle, groene stengels.

Bladeren: wortelbladeren met een ronde, buisvormige steel, driehoekig of ruitvormig, 2 tot 3-voudig geveerd, tamelijk onregelmatige slippen, grof getand, bovenste bladeren verkleind tot grote, opgeblazen scheden, eindblaadje vaak 3-lobbig, vaak aflopend aan de voet, geurend.

Bloemen: groenig.

ruchten: hebben brede, kurkachtige vleugels.

Het is een plant met een hoog suikergehalte en wordt daarom veel in zoete gerechten verwerkt.

De verse bladeren worden toegevoegd aan soepen, vis en gestoofde vruchten.

De zaden worden gebruikt bij likeuren als Chartreuse.

De gesuikerde stengels worden verwerkt in gebak.

een thee van de zaden en de gedroogde wortel bestrijdt bloedarmoede, bronchitis, astma en alcoholisme.

Tegenwoordig wordt de plant nog toegepast om te spijsvertering te bevorderen, met name bij mensen met veel stress.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus, september

Vruchtmaanden: maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Grote Lisdodde



Grote Lisdodde (*Typha latifolia*)

Beschrijving:

De grote lisdodde (*Typha latifolia*) is een plant uit de lisdoddenfamilie (Typhaceae). Het is een tot ruim 2 m hoge plant van voedselrijke oevers met lange grote bladeren, en een karakteristieke bruine 'sigaar' aan het uiteinde van zijn stengels. De plant bloeit in juni en juli met de mannelijke aar meestal direct boven de vrouwelijke lichtbruine aar, waaraan de bloemen zitten. Bij rijpheid zijn de vrouwelijke aren zwartachtig bruin; de sigaren. Bij de kleine lisdodde (*Typha angustifolia*) zijn de rijpe sigaren geelachtig tot groenachtig van kleur.

Gebruik:

De pluus uit de rijpe bloeiwijze is heel handig bij het aanmaken van vuur.

Eetbare delen van de grote lisdodde:

De witte binnenkant van de jonge scheuten is eetbaar, zelfs rauw. Het stuifmeel van de lisdodde bloem is bruikbaar als meel (bloem) voor het bakken van een koek. Per bloem levert dat ongeveer een eetlepel meel op. In het voorjaar kunnen de jonge knoppen gegeten worden als een soort asperges. De wortelstokken zijn zeer zetmeelrijk en een bron van voedsel. De wortels kunnen geschild worden. Vervolgens kan men de vezels koken, bakken, drogen, vermalen tot meel

Plantenlaag: Waterplanten

Bloeimaanden: juni, juli

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Hartgespan



Hartgespan (*Leonurus cardiaca*)

Beschrijving: Sterk geurende, vaste plant, 30-200 cm hoog.

Bladeren: tegenoverstaand, verdeeld in 3-7 getande lobben, uitwaaierend vanaf de bladvoet.

Bloemen: wit of lichtroze, 8-12 mm, met dicht behaarde bovenlip, in compacte kransen.

De bladeren kunnen gebruikt worden voor het kruiden van erwten- en linzensoep. Vroeger werd het ook gebruikt bij het bereiden van bier.

De plant wordt al zeer lang voor medicinale doeleinden gebruikt bij hartklachten en spierkrampen.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Haverwortel



Haverwortel (*Tragopogon porrifolius*)

Beschrijving:

De haverwortel wordt ook wel armeluisasperges, witte schorseneren, oesterplant, boksbaard of keukenmeidenverdriet genoemd. De haverwortel behoort tot de composietenfamilie (Compositae oftewel Asteraceae). De gebruikelijke Nederlandse naam voor de soort (Heukels' Flora van Nederland) is Paarse morgenster.

De plant kan worden gezaaid in maart tot mei, waarna er in oktober tot februari geoogst kan worden. De tot 30 centimeter lange, harige penwortel kan alleen in het eerste jaar geoogst worden, omdat hij in het tweede jaar te houtig wordt als ook de bloeiwijzen zich ontwikkelen.

Zaaien in maart/april, oogsten in oktober t/m begin december.

De haverwortel wordt hoofdzakelijk als wortelgroente gebruikt, maar ook de bladeren kunnen in salades worden verwerkt of op dezelfde manier als spinazie worden bereid. De zoet smakende, melksap bevattende wortel, waarvan de smaak aan oesters doet denken, is zeer voedzaam. De wortels moeten onder water worden geschild, vanwege het kleverige melksap.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden:

Vruchtmaanden: oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Hertshoornweegbree



Hertshoornweegbree (*Plantago coronopus*)

Beschrijving:

De hertshoornweegbree is een in Nederland inheemse, eenjarige of meerjarige, tweeslachtige, 5 tot 20 centimeter hoge kruidachtige plant die als groente kan worden gegeten. De plant heeft een penwortel.

De hertshoornweegbree is al 400 jaar als groente in cultuur. Hij kan als groente van maart tot augustus worden gezaaid en al na zeven tot acht weken worden geoogst.

De jonge bladeren zijn geschikt voor consumptie. Ze kunnen worden gekookt of rauw in salades worden verwerkt.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden:

Vruchtmaanden: mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Hondsdrif



Hondsdrif (Glechoma hederacea)

Beschrijving: Hondsdrif is een sterke bodembedekker, met mooie ronde blaadjes en paarse bloemetjes. Het is een krachtig geneeskruid bij luchtwegklachten, o.a. bij het losmaken van taai slijm. De blaadjes hebben een krachtige smaak, kijk zelf in welke hoeveelheden je ze wilt toevoegen aan salades, dressings of hartige gerechten, zoals gehaktbrood. Het is een goede plant om 'moeilijke' stukken in de tuin mee te bedekken, zoals schaduwachtige plekken onder heesters.

Plantenlaag: Bodemkruipers

Bloeimaanden: maart, april, mei

Vruchtmaanden: maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Honingbes



Honingbes (*Lonicera caerulea*)

Beschrijving: De honingbes, soms ook wel blauwe honingbes of blauwe kamperfoelie genoemd is een zeer winterharde fruitstruik die tot 2 meter hoog kan worden. De plant bloeit erg vroeg en geeft in mei al de eerste vruchten. De blauwzwarte vruchten smaken zoet en worden al lange tijd vers gegeten. De vruchten worden ook gebruikt om sappen, moes, jams etc van te maken.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: maart

Vruchtmaanden: mei, juni

Notities:

.....

.....

.....

.....

Hyssop



Hyssop (*Hyssopus Officinalis*)

Beschrijving: Aromatisch vaste plant, 20-60 cm hoog, stengel houtig aan de voet.

Bladeren: smal, tegenoverstaand.

Bloemen: blauw of violet, 2-lippig, in slanke aren aan de top.

De blaadjes kunnen zowel vers als gedroogd gebruikt worden in diverse gerechten, zoals verse vis, pastetjes, zoete gerechten.

Als thee kalmeert het de zenuwen en zuivert het bloed.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september

Notities:
.....
.....
.....
.....

Jeneverbes



Jeneverbes (*Juniperus communis*)

Beschrijving: Een groenblijvende struik van 1,5-3 m hoog.

Bladeren: stekelige naalden in kransen van drie.

Bloemen: klein, geel, aan de basis van de bladeren.

Vruchten: de groene besachtige kegel in juni rijpt in september-oktober van het tweede jaar tot blauwzwart. aan de vrouwelijke struik.

Uiteraard worden ze gebruikt in de jenever, maar ze worden ook wel geroosterd en gemalen en gebruikt als koffie. In Zweden en Frankrijk maken ze er een soort bier van en jam. Gekneusde bessen zijn een heerlijke smaakmaker bij vlees, maar vooral bij wild.

De bessen worden ook gebruikt bij blaasontsteking en de olie bij reumatische klachten en zenuwpijnen.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: mei, juni

Vruchtmaanden: september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Kaasjeskruid



Kaasjeskruid (*Malva verticillata*)

Beschrijving:

De botanische naam *Malva* is afgeleid van het Oudgriekse *malassoo*, wat verzachten betekent of van het Hebreeuwse *malluah* = saladeachtige groente. Kaasjeskruid wordt zo genoemd omdat de vruchten wat op een Goudse kaas lijken.

Het decoratief krullende grote blad van deze *Malva* wordt gebruikt in de Turkse keuken om rijst of gehakt in te rollen voor het stoven. Kan ook als salade gegeten worden. De Chinezen gebruiken deze plant al eeuwen in allerlei gerechten. Pluk het jonge blad voor in een lekkere, gezonde salade. Het ronde blad heeft vaak rode nerven. Je kunt koken (soep), stoven, bakken en roosteren. Bereiden als spinazie.

De plant wordt 1 - 1.5 m groot.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: mei, juni, juli, augustus, september

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Kardoen



Kardoen (*Cynara cardunculus*)

Beschrijving:

Kardoen is een distel, verwant aan de artisjok. Het is een heel oude, meerjarige groente uit het Middellandse Zeegebied. De gebleekte bladribben kunnen gekookt gegeten worden. De fraaie artisjokachtige bloemen, zijn echter ook eetbaar (bereiden als artisjok). Een deel van de plant kan ook gebruikt worden als stremsel voor vegetarische kazen.

Zaaien vanaf eind mei in de volle grond.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: augustus, september

Vruchtmaanden: juli, augustus

Notities:

.....

.....

.....

.....

Kleefkruid



Kleefkruid (*Galium aparine*)

Beschrijving: Een verspreid groeiende, stoppelige, eenjarige plant van 50-180 cm hoog met vierkante stengels.

Bladeren: smal, puntig, in kransen van 6-8, bedekt met piepkleine, naar beneden wijzende stekeltjes.

Bloemen: onopvallend wit of groenwit.

De naam kleefkruid is heel toepasselijk, want de plant blijft overal aan vast kleven. Die eigenschappen verdwijnen echter, als de plant enkele seconden in kokend water is ondergedompeld. Vanaf het voorjaar tot het eind van het jaar, zelfs bij sneeuw en vorst, kan de plant geplukt worden. Kort gekookt of gestoomd, voordat de harde ronde zaadjes verschijnen, is de plant eetbaar, alhowel wel wat draderig. De jonge scheuten kunnen in soep en pasteitjes worden gebruikt. De zaadjes worden ook wel geroosterd en als koffie gebruikt.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: mei, juni

Vruchtmaanden: mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Kleine pimpernel



Kleine pimpernel (*Sanguisorba minor*)

Beschrijving: Vaste plant met een bebladerde bloeistengel, 10-90 cm hoog.

Blad: rozet van geveerde wortelbladen.

Bloemen: groenig, dicht opeen in bol- of eironde bloeiwijzen van 10-30 cm lang. Ze hebben 4 kelkbladen, maar geen kroonbladen.

Het blad wordt vooral gebruikt in salades en hebben een zachte komkommersmaak.

Maar je kan het natuurlijk ook gebruiken in soepen, sauzens of stoofschotels.

De plant is vaak groenblijvend, dus dan het hele jaar te oogsten.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: mei, juni, juli, augustus, september

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Kleine veldkers



Kleine veldkers (*Cardamine hirsuta*)

Beschrijving: Eenjarige plant van 5-25 cm hoog.

Bladeren: samengesteld, als de kers.

Bloemen: wit, klein, in vertakte trosjes.

Het is een van de vroegst eetbare kruiden en kan al vroeg in het jaar geplukt worden.

De gehele plant kan gegeten worden en heeft een prettig zoete, mild peperige smaak. Hij kan verwerkt worden in salades, is een goede vervanger van waterkers en gaat heel goed samen met roomkaas.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: februari, maart, april, mei, juni, juli

Vruchtmaanden: februari, maart, april, mei, juni, juli

Notities:

.....

.....

.....

.....

Kluwenklokje



Kluwenklokje (*Campanula glomerata* - L.)

Beschrijving:

In het Nederlands heet de *Campanula glomerata* het Kluwenklokje, in het Fries: Bondelklokje, in het Engels Clustered Bellflower, in het Frans Campanule agglomérée en in het Duits Büschel Glockenblume.

Het kluwenklokje groeit in het wild in het rivierengebied en Zuid-Limburg, komt daar heel zelden voor en staat op de rode lijst van bedreigde plantensoorten. Deze plant is ook gecultiveerd.

Verschijsning:

Het kluwenklokje is 30 tot 90 cm hoog en is een overblijvende plant. Het heeft een wortelstok en rechtopstaande bloeisstengels. De baderen zijn kort behaard, de onderste met een lange steel, rond of hartvormig, gekarteld, stengelbladeren vaak smaller, een korte steel of zonder steel en dan de stengel voor de helft omvattend. De bloemen zijn dichte eindelingse kluwen, daaronder soms nog enkele bloemen, trechter- tot klokvormig, helderblauw, soms lichter blauw of wit, naar boven gericht, 1½ tot 3 cm, kelkslippen langwerpig, spits. De vruchten zijn doosvruchten rechtop, behaard. De bloemen zijn zelfbevruchtend.

Gebruik:

De bloemen van het Kluwenklokje zijn eetbaar en staan vrolijk in salades. Er is geen geneeskruidige werking bekend van deze bloem

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Knolcapucien



Knolcapucien (*Tropaeolum tuberosus*)

Beschrijving:

De knolcapucien groeit in zuid amerika (waar deze Mashua genoemd wordt) tegen de hellingen van de Andes en is een familielid van de Oostindische kers. Hij klimt tot 2 meter hoog en is in staat om zich met zijn bladstelen zich overal aan vast te hechten.

De planten vormen vanaf half oktober tot half november peervormige knollen van 5 tot 12 cm lang. De knollen hebben paarsachtige inkepingen en moeten voor de eerste echte vorst geoogst worden en bewaard worden in vochtig zand, net als de Topinamboer oftewel de aardpeer. Naast de knol is ook het blad van de knolcapucien uitstekend eetbaar en kan in allerlei salades verwerkt worden.

De plant heeft verder de positieve eigenschap zeer resistent te zijn tegen ziektes en insecten. Het bevat stoffen die tegen nematoden, bacterien en insecten werken en wordt daarom in Zuid Amerika soms ook als pestafweer tussen gewone aardappelen geplant. In hoeverre de plant ook slakresistent is zoals het nichtje de Oostindische kers moet nog blijken. Verder lijkt het erop dat het grote koolwitje door deze plant aangetrokken wordt en graag haar rupsen hierop afzet.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Knolkervel



Knolkervel (*Chaerophyllum bulbosum*)

Beschrijving: Ondanks de naam is er geen enkele verwantschap met kervel. Tot het begin van de 19e eeuw werd knolkervel in Europa nog veel verbouwd. 'Gemaksgroenten' hebben 'm in de vergetelheid doen raken.

Teelt: Zaaïen in het najaar of met de pot even het vriesvak in - het is namelijk een koude-kiemer, die even vorst moet hebben, om te ontkiemen (niet bij min 18, hoor, min 6 is al genoeg. Een paar dagen, want anders verdrogen de zaden). Oogst de korte dikke penwortel 8 tot 9 maanden na het zaaien. Het blad doet wel aan kervel denken. Waarschijnlijk zorgde dit voor de naam.

Smaak: De knolkervel smaakt dus niet naar kervel, maar heeft een zachtzoete naar kastanje neigende smaak.

In de keuken: Knolkervel is zeer geschikt, om er een lekkere puree van te maken. In combinatie met een (vlees-)stoofschotel een ware delicatessen. De knollen wassen, in stukken snijden en gaar koken met een beetje zout in ca. 15 minuten. Daarna pureren, scheutje melk erdoor roeren en een klontje boter.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden:

Vruchtmaanden: augustus, september

Notities:
.....
.....
.....
.....

Knolraap



Knolraap (*Brassica rapa*)

Beschrijving:

Knolraap, ook meiraap, meiknolletje, knol of raap genoemd (*Brassica rapa*) is een oude groente die in Nederland vrijwel alleen nog door de amateurtuinder en in de biologische landbouw geteeld wordt, maar bijvoorbeeld in België en Frankrijk heel gewoon is. Knolrapen worden vers gegeten en kunnen ook in salades gebruikt worden. Knolrapen moeten niet verward worden met koolraap. Sommige rassen van knolraap kunnen uitgroeien tot een gewicht van ruim 1 kg.

De naam "meiraap" duidt op het feit dat de knolraap alleen in het voorjaar geteeld wordt, omdat de plant niet winterhard is. De stoppelknol is ook een knolraap, die vroeger veel na de graanoogst gezaaid werd en aan het vee wordt gevoerd. Bij stoppelknollen zijn er rassen met en zonder knol.

Knolrapen werden al geteeld door de Romeinen en de Oude Grieken. De domesticatie heeft waarschijnlijk plaatsgevonden in Afghanistan, Pakistan en het Middellandse Zeegebied.

De knol vormt zich bovenin de penwortel en in de stengel onder de laagste bladeren, en is daarmee iets tussen wortelknol en stengelknol in. De rest van de penwortel is dun en 10 of meer cm lang.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden:

Vruchtmaanden: oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Krentenboompje



Krentenboompje (Amelanchier)

Beschrijving:

krentenboompje (*Amelanchier*) is een geslacht van ongeveer 25 soorten heesters uit de rozenfamilie. Het geslacht is inheems in de gematigde gebieden van het noordelijk halfrond. De meeste soorten komen voor in Noord-Amerika, enkele soorten komen in Europa en Azië voor. De naam Amelanchier is afgeleid van de amelanche, de Franse naam van het Europees krentenboompje.

Het krentenboompje is een breeduitgroeende, bladverliezende struik die tot 12 meter hoog kan worden. In Nederland komen twee soorten in het wild voor op zandige gronden. Het [Amerikaans krentenboompje](#) (*Amelanchier lamarckii*) en het [Drents krentenboompje](#) (*Amelanchier laevis*). De vruchten van het krentenboompje zijn eetbaar en rijk aan vitamine a. Ze kunnen ook tot jam verwerkt worden.

Plantenlaag: Lage bomen

Bloeimaanden: april, mei

Vruchtmaanden: juni, juli

Notities:

.....

.....

.....

.....

Kruizemunt



Kruizemunt (*Mentha spicata*)

Beschrijving: De kruizemunt ofwel groene munt is een sterk geurende vaste plant van 30-60 cm hoog, die zich vermeerderd met wortelstokken.

Bladeren: afgerond, hartvormig

Bloemen: violet.

Van de bladeren (voor de bloei plukken!) kun je de bekende muntthee zetten, maar ze kunnen ook gebruikt worden in (fruit)salades, dranken, soepen, vleesgerechten.

De plant bevat een hoog gehalte aan vitamine A en C.

Het stimuleert de stofwisseling en wordt toegepast bij hoofdpijn en migraine.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus, september

Vruchtmaanden: maart, april, mei, juni, juli

Notities:

.....

.....

.....

.....

Lambertsnoot (De rode hazelaar)



Lambertsnoot (*Corylus maxima*)

Beschrijving: De rode hazelaar ook wel bekend als Lambertsnoot lijkt veel op zijn groene broertje de gewone hazelnoot. De kleur is een van de belangrijkste verschillen. Gezien de struikvorm is de Lambertsnoot ook goed te gebruiken in een haag als windkering. Daarnaast zijn de noten ook goed te eten.

Plantenlaag: Lage bomen

Bloeimaanden: februari, maart, april

Vruchtmaanden: september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Langstelige olijfwilg



Langstelige olijfwilg (*Elaeagnus multiflora*)

Beschrijving:

Familie van de Duindoorn.

Bladverliezende struik met eetbare frizure vruchten. De hoogte na 10 jaar is 2 m. De bloemkleur is lichtgeel. Deze plant is goed winterharden kan ook tegen zout.

De vitaminerijke vruchten zijn aantrekkelijk rood, met zilveren glans en ongeveer 2 cm lang en 1 cm breed. De zuurzoete, wrange vruchten geschikt voor jam, confituur en voor vers gebruik.

De eiwit- en vetrijke zaden kunnen na het pellen rauw of gekookt opgegeten worden en hebben een fijne smaak. Uit de vruchten kan ook olie worden geperst.

Om te kunnen oogsten is een warme, beschutte standplaats noodzakelijk.

Plantenlaag: Struiken

Bloeimaanden: oktober, november, december

Vruchtmaanden: april, mei, juni

Notities:

.....

.....

.....

.....

Laurier



Laurier (*Laurus nobilis*)

Beschrijving: Een groenblijvende, aromatische boom van 90-180 cm hoog. In Zuid-Europa winterhard en groter.

Bladeren: groen, glanzend, 5 cm.

Bloemen: witachtige, staan in schermen in de bladoksels.

Vruchten: eivormig, besachtige steenvruchten, die als ze rijp zijn zwart kleuren.

Het blad wordt als keukenkruid gebruikt en kan het hele jaar door geplukt worden.

Meestal wordt het blad meegekookt met soep, saus of stoofschotels, en daarna verwijderd, want het blad zelf is taai. Het wordt ook gerbuikt voor het maken van laurierdrop.

Het bevordert de spijsvertering en helpt tegen kaalheid.

Plantenlaag: Lage bomen

Bloeimaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Linde



Linde (*Tilia europaea*)

Beschrijving:

Een grote, bladverliezende boom tot 46 m hoog met een donkerbruine stam met knobbels en zijscheuten. De Hollandse linde, soms ook koningslinde of Europese linde genoemd, is een kruising van de kleinbladige en de grootbladige linde.

Bladeren: groot, hartvormig, glad aan de bovenkant, lichter van kleur aan de onderkant met een paar plukjes fijn wit haar.

Bloemen: neerhangende trossen met sterk riekende gele bloemen.

Van de bloesem kan lindebloesemthee gemaakt worden.

De bladeren zijn een goede groente voor salade of als broodbeleg.

Het zoete sap kan in het voorjaar geoogst worden en kan worden gedronken of worden geconcentreerd tot een zoete siroop.

De thee van de bladeren wordt aangeraden bij zenuwstoringen, migraine, slapeloosheid, verkoudheid en luchtwegklachten. De binnenste schors wordt toegepast bij nieraandoeningen en ziekten van de kransslagader.

De Linde kent twee verwanten die ook zeer goed eetbaar zijn. Dit zijn de [fijnbladige linde \(*Tilia cordata*\)](#) en de [grootbladige linde \(*Tilia platyphyllos*\)](#).

Plantenlaag: Hoge bomen

Bloeimaanden: juni, juli

Vruchtmaanden:

Notities:
.....
.....
.....
.....

Maarts viooltje



Maarts viooltje (*Viola odorata*)

Beschrijving: Laag kruipend en donzig plantje van 5-15 cm hoog.

Bladeren: rond.

Bloemen: blauwpaars of wit.

De bloemen worden in de keuken gebruikt vanwege hun geur en decoratieve kwaliteiten. Ook als smaakmaker worden ze toegevoegd aan pudding.

De bladeren worden gebruikt als salade of als versiering

Gesuikerde bloemen: Doop de bloemen, met de steel eraan, eerst in geklopt eiwit en dan in fijne suiker; laat de bloemen een paar dagen drogen op vetvrij papier. Daarna in goed afgelsoten doos te bewaren in de koelkast.

Medicinaal werkt de plant bij hoest , hoofdpijn en reumatische klachten; de wortel wordt gebruikt als braakmiddel en bij obstipatie.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: maart, april, mei

Vruchtmaanden: maart, april, mei

Notities:

.....

.....

.....

.....

Maggikruid



Maggikruid (*Levisticum officinale*)

Beschrijving: Maggikruid, ook wel lavas genoemd.

Een stevige, sterk geurende, vaste plant, 100-250 cm hoog.

Blad: 2-3-voudig geveerd, lobben diep en onregelmatig getand.

Bloemen: groenig geel.

Vruchten: 5-7 mm, met ribben en vleugels.

De plant heeft een vrij sterke smaak, die op selderij lijkt.

De bladeren kunnen in vele gerechten verwerkt worden, maar wordt vooral gebruikt in de soep; het wordt ook wel maggikruid genoemd.

Zaden worden ook verwerkt in brood en desserts.

Van het gedroogde blad kan een koortswerende thee gezet worden.

Het kruid wordt afgeraden bij zwangerschap.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: mei

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Mariadistel



Mariadistel (*Silybum marianum*)

Beschrijving: Een stekelige een- of tweejarige plant tot 1,5 m hoog, met donzige stengels.

Bladeren: donkergroen, stekelig, met complexe witte nerven.

Bloemen: paars; het dekblad eindigt in gele stekels.

Bijna alle delen van de plant zijn eetbaar. De jonge scheut, in de lente dicht bij de wortel afgesneden, met een deel van de stengel eraan is gekookt heerlijk van smaak. De wortels kunnen als schorseneren gegeten worden. De geschilde stelen, eerst geweekt in water, kunnen gekookt worden als rabarber. De stekelige dekbladen om het grote bloemhoofd kunnen als artisjok worden gekookt en gegeten.

Het werkt ontgiftend op de lever, stimuleert de spijsvertering, bloeddoorstroming en borstvoeding.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september

Brandnetelstamppot



Nodig:

- 500g aardappels
- een flinke bos brandnetels, kort gekookt
- klontje boter
- peper en zout naar smaak

Zo ga je te werk:

- Kook de aardappels tot de gaar zijn en giet het water af
- Voeg de brandnetels toe en meng door elkaar
- Voeg de boter, peper en zout toe en stamp het geheel fijn.

Brandnetelthee



- Verwarm een theepot voor.
- Stop ong. 30 gram brandnetelsnippers in de pot(4 eetlepels)
- Giet hier 6 dl. kokend water bij
- Deksel op de theepot en even 10 minuten laten trekken.
- Zeef de thee in een glas (anders komen alle bladeren mee)
- En... Klaar is de thee om gedronken te worden

Meidoorn



Meidoorn (Crataegus)

Beschrijving:

Van het geslacht meidoorn (Crataegus) komen in de Benelux twee soorten inheems voor. Dit zijn de [Eenstijlige meidoorn](#) (Crataegus monogyna syn. C. oxycantha) en de [Tweestijlige meidoorn](#) (Crataegus laevigata). De eenstijlige meidoorn kan een boom worden tot 10m hoog terwijl de tweestijlige meidoorn een struik is die tot 4,5m hoog wordt. Ze bloeien in mei/juni met sterk geurende bloemen. Op de takken zitten doorns.

De jonge aprilblaadjes zijn waarschijnlijk de eerste wilde groente, en hebben een prettige nootachtige smaak. Meidoornbessen zijn wellicht wel de meest voorkomende bessen in de herfst. De vruchten kunnen zowel rauw als gekookt gegeten worden. Ze hebben een fijne smaak. Ze zijn zoet en licht sappig. Goed te gebruiken in toetjes/deserts. Gekookt goed te gebruiken in taarten. De vruchten kunnen ook gedroogd worden.

Meidoorn wordt vanouds gebruikt bij hartklachten en verbetering van de doorbloeding van de bloedvaten.

Naast deze inheemse soorten zijn er een groot aantal soorten in de plants for a future database te vinden. Kijk op hun website voor een [overzicht van Crataegus soorten](#).

Plantenlaag: Lage bomen

Bloeimaanden: mei, juni

Vruchtmaanden: augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Melganzevoet



Melganzevoet (*Chenopodium album*)

Beschrijving: De plant was vroeger bekend als melde en is familie van de gecultiveerde spinazie. en calcium dan rauwe kool.

Hij bevat meer ijzer en eiwit dan enige koolsoort of spinazie en meer vitamine B1

Het is een eenjarige plant met stijve, rechtopstaande stelen, 20-150 cm hoog.

Bladeren: ruitvormig, grijsgroen.

Bloemen: zachtgroen, piepklein en samengebald in aren.

Vruchten: heel klein, elk met een bruinzwart zaadje.

De gehele plant kan rauw gegeten worden, maar is waarschijnlijk het lekkerst gekookt of in de soep.

Hij smaakt lekker pittig, als jonge boerenkool of broccoli.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Mierikswortel



Mierikswortel (*Armoracia rusticana*)

Beschrijving: Een robuuste overblijvende plant, tot 125 cm hoog, met een stevige penwortel.

Bladeren: groot, licht getand, kreukelig en lijkend op zuring, groeien recht uit de grond tot een hoogte van ongeveer 1 m.

Bloemen: een pluim witte bloesems aan een lange aar.

Het gaat bij deze plant om de wortel, die opgegraven moet worden.

De wortel smaakt scherp en bijtend vanwege de mosterdolie.

Na het schillen, blijft de pure, witte mierikswortel over, die geraspt zo gebruikt kan worden als kruiden bij vlees of vis. Ook is hij lekker in een yoghurt- of mosterdsaus.

De wortel heeft een stimulerende en antibiotische werking, nuttig bij infecties van de urinewegen, jicht, reuma en problemen bij de bloedsomloop. maar moet met mate gebruikt worden.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden: mei, juni, juli, augustus, september

Vruchtmaanden: oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Moerasspirea



Moerasspirea (*Filipendula ulmaria*)

Beschrijving: Grote vaste plant, 60-120 cm hoog, op vochtige plaatsen.

Blad: samengesteld met paren grote getande blaadjes, met verspreid daartussen veel kleinere blaadjes.

Bloemen: roomwit, talrijk, dicht opeen in bloeiwijze van ca. 25 cm lang.

De bloemen worden gebruikt als luchtverfrisser, maar ook om dranken geuriger te maken.

Een aftreksel van de bloemen werkt pijnstillend, tegen koorts en nierstenen.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli, augustus

Vruchtmaanden: juni, juli, augustus

Notities:

.....

.....

.....

.....

Moerbei



Moerbei (*Morus nigra*)

Beschrijving:

De moerbei kent verschillende rassen, in Nederland komen vooral de Zwarte Moerbei en Witte Moerbei voor. De moerbei is eenhuizig en kruisbestuiving is meestal niet nodig. De geelgroene, eenslachtige kleine bloemen zijn weinig opvallend. De mannelijk bloemen staan in ronde katjes en vallen na de bloei af. De moerbei groeit langzaam en het kan daarom 6 tot 10 jaar duren voordat u de eerste moerbeien kunt oogsten. De vruchten van de zwarte moerbei zijn echter een ware lekkernij zowel voor de mens als voor vogels. De bomen kunnen behoorlijk oud worden dus wanneer de productie op gang komt kunt u er een aantal tiental jaren van genieten.

De vruchten van de witte moerbij ([Morus alba](#)) zijn ook te eten al worden ze vaak wat minder lekker gevonden dan die van de zwarte moerbij.

Plantenlaag: Lage bomen

Bloeimaanden: mei, juni

Vruchtmaanden: augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Muskuskaasjeskruid



Muskuskaasjeskruid (*Malva moschata*)

Beschrijving: Alle Malva soorten hebben eetbare blaadjes en bloemen, met een milde smaak en stevige structuur. Goed te gebruiken in salades op dezelfde manier als sla.

Muskuskaasjeskruid wordt 30 tot 70 cm hoog en stelt geen hoge eisen aan de grond. De plant heeft een voorkeur voor een redelijk vruchtbare en doorlatende bodem en komt ook in het wild voor. De plant is goed bestand tegen vorst.

De wilde variant heeft rosse blaadjes, er zijn varianten met witte blaadjes. Na de bloei bij de grond afsnijden levert een 2e bloei in de nazomer. De plant is ongevoelig voor vraat, hij is wel gevoelig voor roest, een schimmel die op de bladeren groeit.

De blaadjes bevatten slijmstoffen die gunstig werken bij diarree en verstopping. Helpt bij een droge keel en hoest.

Je kunt flink oogsten van het blad. Uiteindelijk zal de plant gaan bloeien en kun je de bloemen gebruiken.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Muurpeper



Muurpeper (Sedum acre)

Beschrijving: Zodevormend, groenblijvende, vaste plant, 5-12 cm hoog.

Blad: 3-6 mm lang, vlezig en bol, dicht opeen op korte steriele scheuten, en op groetere afstand van elkaar op bloemdragende stengels.

Bloemen: felgeel.

De gedroogde en gemalen bladeren hebben een hete pepersmaak en kunnen als specerij gebruikt worden.

Hij kan bij inwendig gebruik blaren veroorzaken. Vooral uitwendig gebruikt om likdoorns te verwijderen.

Te vinden op platte daken van schuren

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: mei, juni, juli, augustus

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Oca



Oca (Oxalis Tuberosus)

Beschrijving: De Oxalis tuberosus oftewel de Oca is net als de knolcapucien afkomstig uit midden en zuid amerika en groeit in de Andes tot op zeer grote hoogten. Ze kunnen dus tegen een stootje, vandaar dat je ze hier in warme zomers een beetje moet beschermen tegen te grote hitte. De Oca is een nogal bossig gewasje dat niet groter wordt dan een centimeter of dertig. Er zitten per plantje niet veel knolletjes aan, maar door een flinke hoeveelheid knolletjes te planten, kan de opbrengst meer dan acceptabel zijn.

De Oca lijkt wat de blaadjes betreft ontzettend veel op de Oxalis Deppei. Maar het verschil is het aantal blaadjes. De Oxalis Deppei is een echte geluksklaver met zijn vier blaadjes en zijn bruinroodachtige hart. (het blaadje lijkt zelfs op het ijzeren kruis zoals onze Oosterburen ooit droegen). De Oca heeft drie blaadjes die enigzins afhangen.

Door het oxaalzuur smaken de knollen aanvankelijk lichtzuur tot bitter. Maar daar bestaat een zeer goede oplossing voor. Door de knollen lekker een drie tot een viertal dagen in de vensterbank in de zon te leggen, ondergaat de smaak een zeer aangename metamorfose. De knolletjes gaan zoeter smaken en krijgen een bloemiger mondgevoel. Als de knolletjes rijp zijn beginnen de bladeren af te sterven, dan is tevens de tijd aangebroken dit gewas te oogsten.

Onze jaartelling verbleekt bij de gedachte dat deze knol al drie keer zo lang door de mens gegeten wordt. Hij werd namelijk door de Inca's al zesduizend jaar geleden gedomesticeerd, net zo als de Mashua die wij kennen als de knolcapucien

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden:

Vruchtmaanden: juli, augustus

Notities:

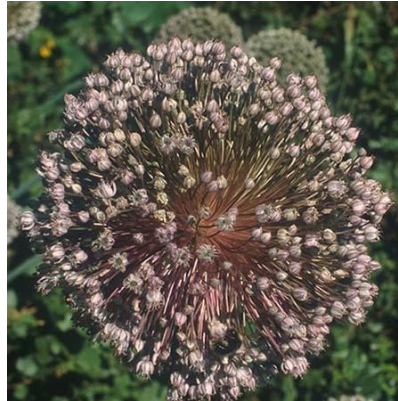
.....

.....

.....

.....

Oerprei



Oerprei (*Allium porrum*)

Beschrijving: Oerprei of parellook, ziet er uit als een kruising van prei en sjalot.

Na overwintering groeien ze uit en vormen in de loop van de zomer enkele grote en een heleboel kleine zij-preitjes. Eind augustus sterft de hele plant bovengronds af en laat een groep witte knolletjes achter in de grond. De grootste knollen worden geoogst, de kleinere worden onmiddellijk terug uitgeplant om in september opnieuw uit te lopen. Het boeiende aan deze plant is dat je hem het hele jaar door en gedurende de verschillende stadia van het groeiproces kunt oogsten; jonge preitjes in de winter en het voorjaar, prei in het voorjaar en de zomer, knolletjes in de nazomer, jonge scheutjes in de herfst.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juni, juli

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Oost-Indische kers



Oost-Indische kers (*Tropaeolum majus*)

Beschrijving: De Oost-Indische kers is bij vele mensen slechts bekend als decoratieve plant maar dat doet multifunctionele plant tekort. Daarnaast heeft de plant verder vele nuttige voordelen in de tuin. Zo houdt de Oost-Indische kers slakken op afstand, trekt bladluizen aan waardoor deze bijvoorbeeld niet op de fruitboom gaan zitten waar u deze plant onder zet. Verder is de Oost-Indische kers een waardplant voor rupsen van o.a. koolwitjes. Verder is de Oost Indische kers een echte bodemkruiper en kan hele gebieden van uw tuin bedekken, gelukkig is de plant gemakkelijk weg te halen als de groei te sterk wordt. Ook kan de plant als klimplant worden gebruikt. In de herfst zaait de plant zichzelf weer uit als uw de zaden laat liggen en is daarom ondanks dat het een eenjarige plant is, een plant die vaak maar 1 keer aangeplant hoeft te worden. De Oost-Indische kers is een makkelijke, mooie en zeer nuttige plant en past daarom op verschillende plaatsen goed in een permacultuursysteem. Het is een snelle groeier en zaait zich zelf uit.

Zowel de bladeren als de bloemen en de vruchtjes zijn eetbaar. De plant bevat veel vitamine C. De bladeren smaken peperig en zijn heerlijk toegevoegd aan de salade. De bloemen zijn natuurlijk heel decoratief in gerechten. De vruchtjes kunnen als kappertjes in azijn ingemaakt worden. Medicinaal heeft een antibiotische werking.

Plantenlaag: Bodemkruipers

Bloeimaanden: augustus, september

Vruchtmaanden: mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Oregano



Oregano (*Origanum vulgare*)

Beschrijving: Wilde marjolein of oregano is een tenger kruid, wat tot 1 m hoog wordt, met donzige stengels die vlak onder de top van de plant flink vertakken.

Bladeren: ovaal, niet getand.

Bloemen: licht, rosepaars, soms wit boven aan de plant.

Wilde majolein is pittiger dan de echte marjolein en wordt zoeter, als hij wordt gedroogd.

Pluk takjes met bloem en al en gebruik het rauw als toevoeging bij salades en vooral bij vlees. Het geeft een fijn aroma aan oven- en stoofschotels, spaghetti'sauzen. De bloemen kunnen ook al of niet gesuikerd worden gegeten.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Paardebloem



Paardebloem (*Taraxacum officinale*)

Beschrijving:

In bosjes groeiende, harige, overblijvende plant van 5-40 cm hoog, met holle stelen. De hele plant geeft een melkachtig sap af als hij afgesneden wordt.

Bladeren: grof getand, groeiend vanaf de basis van de plant.

Bloemen: groot, goudgeel, bestaande uit een groot aantal fijne blaadjes, voornamelijk bloeiend in april en mei. Van de bloemen wordt in Frankrijk jam gemaakt.

De plant bevat veel vitaminen en mineralen.

De bladeren kunnen bijna het hele jaar door geoogst worden, de wortels in de herfst.

De bladeren (niet de stengels) kunnen rauw als salade gegeten worden en gekookt als spinazie.

Bladeren van de paardenbloem wordt soms molsla genoemd, omdat vroeger in molshopen naar paardenbloembladeren werd gezocht.

De wortels kunnen worden gedroogd , geroosterd en dan gemalen om te gebruiken als koffie. Ook kunnen de wortels gestoofd gegeten worden.

Het kruid werk vochtafdrijvend en versterkt de spijsverteringssappen. Met het melksap kan men wratten aanstippen.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november

Vruchtmaanden: februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november

Notities:

.....

.....

.....

.....

Paarse dovenetel



Paarse dovenetel (*Lamium purpureum*)

Beschrijving: Dovenetels worden zo genoemd, omdat hun blad eruit ziet als dat van de brandnetel, maar het brandt niet, als je ze aanraakt. Er bestaat ook een witte dovenetel.

Een donzige, eenjarige plant, 10-40 cm hoog.

Bladeren: in paren, hartvormig, getand en puntig.

Bloemen: rosepaars in kransen, kan in zachte weersomstandigheden het hele jaar bloeien.

De beste pluktijd is wanneer de bloemen uitgekomen zijn en de bladeren hun maximale grootte hebben bereikt, zonder te verdorren.

De jonge scheuten en bladeren kunnen gekookt (10 minuten) gegeten worden..

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Vruchtmaanden: maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Paksoi



Paksoi (*Brassica campestris*)

Beschrijving:

Van oorsprong is paksoi, familie van de Chinese kool, afkomstig uit China en Oost-Azië en via emigratie van Chinezen over de hele wereld verspreid. Paksoi is een langwerpige, open bladkool met vaak niet meer dan acht tot tien grote groene bladeren en spierwitte nerven. De bladeren vormen geen hart, maar groeien op verschillende hoogten aan de stengel.

Paksoi komt oorspronkelijk uit Azië maar is al geruime tijd in Nederland verkrijgbaar en wordt hier ook geteeld. De smaak van de knapperige licht- tot donker groene bladeren lijkt op die van Chinese kool maar is iets pittiger.

Tegenwoordig wordt paksoi het hele jaar door in Nederland geteeld. Paksoi kan vanaf half juli tot half augustus in volle grond worden geteeld. Paksoi wordt vaak in perspot opgekweekt. Doordat paksoi snel groeit en geen zware krop moet vormen kan die al na zes weken geoogst worden. Vanaf september wordt paksoi onder glas geteeld. Chinese koolsoorten, zoals paksoi, zijn in principe niet geschikt om te bewaren zoals rode of witte kool.

De groente heeft qua smaak wat weg van Chinese kool. Paksoi is uitstekend te gebruiken in de Indische en Chinese keuken. De groente wassen en in fijne reepjes snijden. Reken voor 1 persoon 250 gram groente wanneer de groente gekookt wordt gegeven. Voor een salade is 150 gram per persoon genoeg. Natuurlijk is paksoi ook goed rauw te eten.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden:

Vruchtmaanden: september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Paprika



Paprika (*Capsicum annuum*)

Beschrijving:

De paprika's zoals wij ze allemaal kennen, worden vanwege hun vorm ook wel blokpaprika's genoemd. Zeer bekend zijn de rode, groene en gele en ook de oranje komen we steeds vaker in de supermarkt tegen. Er zijn ook paprika's in bijzondere kleuren. Alle paprika's zijn eerst groen voordat ze hun eigenlijke kleur krijgen.

Paprika's zijn zowel warm als koud te bereiden. Was de paprika voor gebruik .

Wanneer u een paarse paprika verhit, wordt deze groen. Hou hier rekening mee als u paarse paprika's hebt voor het kleureffect.

Sommige mensen krijgen maagklachten van paprika's. In dat geval is het aan te raden de schil te verwijderen met een dunschiller. U kan ook de paprika verhitten boven een gasvlam en vervolgens de zwartgeblakerde schil afspoelen. Na een half uurtje in de oven op 225°C en een vijftal minuutjes in een gesloten plastic zak laat de schil eveneens gemakkelijk los.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus

Vruchtmaanden: augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Parelui



Parelui (*Allium ampeloprasum*)

Beschrijving:

Allium ampeloprasum, de parelui is inheems in Zuid-Europa, Noord-Afrika en Klein-Azië tot in de Kaukasus. De lengte van de bloemstelen is erg variabel, van 0.5 tot 1.2 meter. Tegen de tijd dat de bloei aanvangt, zijn de bladeren goeddeels verdord. Het bloemschermbestaat uit vele witte, soms roze bloemetjes. De kogelronde bloemschermen zijn gevat in papierige schutbladen die afvallen wanneer de honderden minieme bloempjes opengaan. De meeldraden en de helmknoppen steken uit boven het bloemschermbest. Het blad is grijsgroen, tot 45 cm lang, heeft ruwe randen en voelt wasachtig aan.

De bol is rauw en gekookt eetbaar. De kleine bollen kunnen aanzienlijk verschillen in grootte; van 2 tot 6 cm. Ze smaken redelijk sterk naar knoflook and zijn lekker toegevoegd in gekookte maaltijden. De bollen van gecultiveerde pareluien kunnen zeer groot zijn met een milde knoflook smaak. De bladeren kunnen ook rauw of gekookt worden gegeten. Ze zijn beschikbaar van de late herfst tot het voorjaar. De bloemen kunnen ook gegeten worden en hebben net als de bladeren ook een knoflook smaak. De bloemen staan o.a. leuk in salades.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Passievrucht



Passievrucht (*Passiflora caerulea*)

Beschrijving: De passiebloem is een klimplant die men vaak tegenkomt in tuinen als sierplant. De vruchten zijn echter ook eetbaar en zijn rijk aan vitamine c, hoewel de smaak niet zo lekker is als die van *Passiflora edulis*, die ook wel in supermarkten wordt aangeboden als vrucht. Passievruchten moeten lang rijpen. Hoewel sommige passiebloemen zelfbestuivend zijn, is dat bij deze soort niet het geval. Omdat de dieren die voor de bestuiving zorgen hier niet van nature voorkomen, is het verstandig om de bloemen zelf te bestuiven. Vermenigvuldiging geschiedt dmv stekken of zaaien. Passiebloemen zijn niet volledig winterhard, het verdient dus de voorkeur om deze plant op een beschutte, goed afgewaterde plek te zetten. Als alternatief kan men de passiebloem ook als kuipplant behandelen, dan kan u ook andere soorten overwegen.

Plantenlaag: Klimplanten

Bloeimaanden: juli, augustus, september

Vruchtmaanden: september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Pastinaak



Pastinaak (*Pastinaca sativa*)

Beschrijving:

Pastinaak wordt ook wel pinksternakel of witte peen genoemd. Het is een wit-gele wortel met een pittige smaak. Het is familie van de gewone wortel, maar is iets zoeter van smaak en wat zachter van samenstelling. De pastinaak is een echte wintergroente. De specifieke smaak wordt pas verkregen als de vorst er overheen is gegaan. Vroeger verving de pastinaak zelfs de aardappel. Tegenwoordig is deze groente echter wat in de vergetelheid geraakt.

De pastinaak wordt doorgaans in de tweede helft van april gezaaid. Bij vroeger zaaien gaat de plant al in het eerste jaar bloeien. Pastinaak wordt pas in november geoogst. Later oogsten in december of zelfs januari is ook mogelijk omdat de wortel in de grond niet dood vriest.

Pastinaken smaken heerlijk in soepen, hutsepot en stoofschotels, maar kunnen ook in rauwkostsalades verwerkt worden. Pastinaak is gebakken ook erg lekker. Voor u pastinaak bakt, dient u de pastinaak te koken. Pastinaak heeft een zoete smaak die u gemakkelijk kan combineren met andere wortelsoorten.

Plantenlaag: Knolgewassen

Bloeimaanden:

Vruchtmaanden: januari, februari, maart, juni, juli, augustus, september, oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Peerlijsterbes



Peerlijsterbes (*Sorbus domestica*)

Beschrijving:

De peerlijsterbes is een oude zeldzame fruitboom. Hij is een langzame groeier en wordt 12-15 m. Als bosboom kan hij zelfs 30 m hoog worden. Deze grote bomen hebben een brede kroon. De bladeren lijken op die van de lijsterbes. Zij zijn oneven geveerd en hebben 12 tot 16 blaadjes. De lichtroze bloemen verschijnen in april/mei in tuilen. Een deel van de bloemen ontwikkelt zich tot peer - of appelvormige vruchten die van september tot oktober rijpen. Het zijn schijnvruchten en zo groot als een kers of pruim. De van de boom afvallende vruchten zijn groen, geel of geelgroen, aan de door de zon beschenen zijde ook rood. Het gehalte aan looistof (tannine), appelzuur en vitamine C is het grootst in halfrijpe toestand. De vruchten zijn dan wrang en ongenietbaar.

De peerlijsterbes houdt van een zacht klimaat en een voedingsrijke, liefst kalkklei of leemhoudende bodem en een lichte, zonnige plek. Hij is enigszins vorstgevoelig.

Snoeien en verplanten zijn niet aan te bevelen, omdat de boom niet van de verstoring van zijn wortelsysteem houdt.

Sorbus domestica pyrifera heeft peervormige vruchten. Pyyrifera is in de wilde natuur vaker te vinden dan Pomifera.

Plantenlaag: Hoge bomen

Bloeimaanden: april, mei

Vruchtmaanden: september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Pepermunt



Pepermunt (*Mentha piperita*)

Beschrijving: Vaste plant, 30-80 cm, van bijna onbehaard tot grijs wollig.

Blad: langwerpig, gesteeld, met sterke muntgeur.

Bloemen: lila-rose, in langwerpige aar.

Van de verse bladeren is heerlijke muntthee te zetten. Het wordt veel gebruikt als smaakmaker in zoete gerechten, parfums en olien.

Pepermuntolie heeft verdovende, antibacteriele en ontstekingsremmende eigenschappen.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus, september

Vruchtmaanden: maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Peterselie



Peterselie (*Petroselinum crispum*)

Beschrijving: Tweejarige kruid in koudere srfeken, overblijvend in warmere streken, 20-30 cm hoog.

Er zijn drie soorten: krulpeterselie, bladpeterselie en wortelpeterselie.

Blad: krullend of glad.

Bloemen: wit.

Van de krul- en bladpeterselie wordt het blad, liefst rauw, gegeten en van de wortelpeterselie de wortel. Het is rijk aan vitamine A en C. Lekker in kruidenboter, saus en soep.

Het is een goed kruid voor nierklachten.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: augustus

Vruchtmaanden: maart, april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Polei



Polei (Mentha pulegium)

Beschrijving: Kruipende, vaak zodevormende, vaste plant, 10-40 cm.

Bladeren: tegenoverstaand, 8-30 mm, geuren naar pepermunt.

Bloemen: klein, lila, in dichte kransen in oksels bovenste bladeren.

De bladeren kunnen gebruikt worden in stoofschotels en vullingen, en als thee.

Een aftreksel werkt goed bij hoest en astma.

Niet gebruiken tijdens zwangerschap.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden: juli, augustus, september

Vruchtmaanden: april, mei, juni, juli, augustus, september, oktober

Notities:

.....

.....

.....

.....

Pompoen



Pompoen (*Cucurbita maxima*)

Beschrijving:

Pompoenen zijn er in vele verschillende soorten en maten. De pompoen wordt zowel om de eetbaarheid als om de sierwaarde gekweekt. De planten staan het liefst op een zonnige plek en staan het liefst met hun wortels in de meststoffen. Op een composthoop doen ze het heel goed. De eenjarige planten kunnen met voldoende groeimogelijkheden dan ook vele tientallen meters groeien en de vruchten kunnen bijzonder groot en zwaar worden. Pompoen wordt onder andere gebruikt voor in de soep maar is ook als gebakken groente goed te eten. De pompoen is een van de drie soorten van een oude bekende samenplantingsvorm. De andere twee van deze combinatie zijn de mais en de klimboon. Het idee is dat eerst de mais geplant wordt, nadat deze opgekomen is wordt er een boon bij de mais gezet die de maiskolf gebruikt als klimstok, als laatste worden er pompoenen tussen gezet die met hun snelle groeikracht en grote bladeren tussen de mais en bonen doorgroeien en zo het licht van de bodem afhouden om onkruidvorming tegen te gaan. Zo kun je op 1 stuk grond tegelijkertijd drie gewassen groeien die elkaar alle stimuleren!

Plantenlaag: Bodemkruipers

Bloeimaanden: september

Vruchtmaanden: oktober, november, december

Notities:

.....

.....

.....

.....

Postelein



Postelein (*Portulaca oleracea*)

Beschrijving:

Postelein is een oer-Hollandse groente maar doet met z'n fris zure smaak haast exotisch aan. De blaadjes van dit groene gewas zijn betrekkelijk klein, de helft van deze groente bestaat uit blad en de andere helft bladsteel. Er bestaat winter- en zomerpostelein. Winterpostelein is een teer plantje waaraan ruitvormig blaadjes zitten. Winterpostelein wordt meestal gebruikt voor salades of stampot. De zomer postelein is wat forser van structuur, de stengels en de blaadjes zijn vlezig, deze is geschikt om te koken.

De kiemduur bedraagt 3 tot 7 dagen. Bij lage temperaturen zal het zaad slecht kiemen en de planten snel in het zaad schieten. Postelein verkiest vochthoudende humusrijke licht bodemtypes.

Vermenigvuldiging vindt plaats door zaad. Een maand na het zaaien kunnen de eerste jonge blaadjes worden geplukt.

Plantenlaag: Kruidlaag

Bloeimaanden:

Vruchtmaanden: mei, juni, juli, augustus, september

Notities:

.....

.....

.....

.....

Zadenlijst met instructies

Dwergappel 'Red Spur Delicious'



Planten

Maak voor *Malus domestica* 'Red Spur Delicious' een ruim plantgat en maak de grond goed los. Zet de kluit van de dwergappel op de juiste hoogte in het plantgat. De bovenkant van de kluit moet net iets onder het grondniveau komen. Vul het plantgat met aarde en druk stevig aan. Geef na het planten direct water. Deze dwergappel groeit het best op een zonnige plek.

Dwergappel in pot

Dit kleine appelboompje groeit uitstekend in een pot. Het boompje neemt maar weinig ruimte in maar geeft wel grote vruchten. Plaats de dwergappel 'Red Spur Delicious' op een beschutte en zonnige plek. U kunt een 'mini-boomgaard' maken door potten met dwergappel, dwergperzik, dwergkers en dwergabrikoos bij elkaar te zetten op uw terras of balkon.

Verzorging

De dwergappel 'Red Spur Delicious' is makkelijk te kweken. Geef het dwergboompje regelmatig water. Groeit uw dwergappel in een pot? Laat de kluit dan nooit uitdrogen. Het is aan te raden in het vroege voorjaar wat mest te geven die weinig stikstof bevat (N) en veel kalium (K).

Dwergappel snoeien

Voor een fraaie vorming van een jonge boom is regelmatige snoei vereist. Houd per boompje 5 hoofdtakken aan. Knip bij volwassen bomen alle nieuwe scheuten in januari voor de helft terug. Niet snoeien bij vorst.

Bijzonderheden

De dwergappel groeit maar weinig per jaar en zal dus niet teveel ruimte in gaan nemen. Plant in de buurt van dwergappel 'Red Spur Delicious' een ander ras voor de bestuiving. Zo bent u verzekerd van vruchten. De vruchten kunt u in oktober-november plukken. Wist u dat de appel familie is van de roos? Kijk eens goed naar de fraaie witte bloemen van de appel-bonsai. De gelijkenis met een enkelbloemige roos zal u zeker opvallen.

Notities:

.....

.....

.....

.....

Dwergabrikoos



Planten

Zorg ervoor dat de kluit van *Prunus armeniaca* goed vochtig is voor het planten. Zet de struik eerst in een emmer lauwwarm water. Maak een ruim plantgat en maak de grond goed los. Zet de kluit van de dwergabrikoos op de juiste hoogte in het plantgat. De bovenkant van de kluit moet net iets onder het grondniveau komen. Vul het plantgat met aarde en druk stevig aan. Geef na het planten direct water. De dwergabrikoos groeit uitstekend in goed doorlatende, vruchtbare grond. Geef de struik een beschut en warm plekje in de volle zon. Teelt in een kas of serre is ook mogelijk.

Dwergabrikoos in pot

Dit kleine abrikozenboompje groeit uitstekend in een pot. *Prunus armeniaca* neemt weinig ruimte in maar geeft wel grote vruchten. Plaats de dwergabrikoos op een beschutte en zonnige plek. U kunt een 'mini-boomgaard' maken door potten met dwergabrikoos, dwergperzik, dwergkers en dwergappel bij elkaar te zetten op uw terras of balkon.

Verzorging

Prunus armeniaca is een makkelijk te kweken zuidvrucht. Geef de abrikoos in droge perioden wel extra water. Teveel vruchtjes aan de takken is niet gewenst. Haal een aantal jonge vruchtjes weg zodat er zo'n 7-10 cm tussen de vruchten zit. Zo kunnen de abrikozen zich goed ontwikkelen. De oogst kan beginnen in augustus. Laat de abrikozen binnen nog even narijpen, zodat de vruchten nog wat zoeter worden. Geef een mulchlaag van compost rond de stam in het vroege voorjaar. Snoeien is nauwelijks nodig bij de abrikoos. Vorm jonge bomen en lestruiken zorgvuldig. Snoei bij volwassen bomen om de 2-3 jaar enkele oude takken weg.

Bijzonderheden

Prunus armeniaca is een ziektebestendige dwergabrikoos die heerlijk sappige vruchten draagt. De schil is geeloranje. De abrikoos bloeit in mei, de takken zijn dan overladen met charmante roze bloemen. Ook het blad is heel decoratief, zodat de dwergabrikoos van het voorjaar tot in de herfst decoratief is!

Notities:

.....

.....

.....

.....

Grijze oesterzwammen



Planten

U ontvangt van ons een kweekset, bestaande uit een bakje met een doorzichtig deksel, met oa. een plastic zak met substraat. Bij het openen van de verpakking moet het substraat wit doorgroeit zijn, anders de verpakking weer afsluiten met het plastic deksel en 10-14 dagen bij 20-25°C bewaren. Het plastic moet u daarbij om het substraat laten zitten.

U begint de teelt met het maken van een vijftal sneetjes van + 2-3 cm in het plastic waarin het substraat is verpakt waarna u het substraat begiet met een kwart liter water zodat het oppervlak vochtig is. (laat de set daarna staan bij een temperatuur van 20-25 °C met het plastic deksel erop)

Verzorging

Na ca. 2 weken verschijnen er witte knopjes. De bak nu in een ruimte met daglicht zetten bij een temperatuur van 10-15°C, echter niet in direct zonlicht. Zorg ervoor dat de bovenkant van het substraat NOOIT uitdroogt. Minstens één keer per dag moet u daarom de bovenkant met een plantensproeier bevochtigen (niet te nat). Uit de witte knopjes groeien steeltjes met grijze puntjes, de zgn. "oesterzwamkluit". Blijf dagelijks de grijze oesterzwammen besproeien anders zal de paddenstoel alsnog verdrogen.

Oesterzammen oogsten

De totale oogstduur van dit oesterzwampakket, kan wel drie maanden bedragen. Een kluit moet bij het oogsten ineens eruit gedraaid worden, er mag geen vruchtvlees blijven staan. Bij het gebruik de paddenstoel 1 cm. onder de lamellen afsnijden. De wat taaiere stelen kunt u voor sauzen en soepen gebruiken. Begin daarna weer met water geven enz.... U kunt ca. 3 keer oogsten van de verpakking. Maak daarvoor telkens op 5 andere plaatsen sneetjes in het plastic.

Bijzonderheden

Paddenstoelen groeien uit een netwerk van draden (het mycelium). De kweekbak die we leveren is gevuld met compost, hier zit het mycelium in. Dankzij voldoende vocht en warmte groeien de paddenstoelen uit het netwerk van draden. Zelf gekweekte oesterzwammen zijn extra smakelijk. U kunt ze verwerken in soepen en sauzen. Ook gebakken oesterzwammen zijn een delicatessen! Erg leuk en leerzaam om het groeiproces met uw (klein)kinderen te volgen.

Notities:

.....

.....

.....

.....

Zaailint bieslook, dille en basilicum Mix



Planten

De zaailinten met bieslook-, dille- en basilicumzaden hoeven niet te worden voorbehandeld. Ze zijn klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaiperiode onder glas: maart, in de volle grond eind april – mei.

Zaai in de volle grond, bij voorkeur in de halfvolle zon, vanaf april tot en met juli. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje, van ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin en leg het zaailint in het sleufje en maak het passend. Bedek het zaad met 0,5 cm aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei met water. Meerdere rijtjes zaaien op 20 cm. van elkaar.

Het zaad kiemt in 14 – 21 dagen, onder glas bij 20°C een week tot 2 weken. Laat kiemplanten niet verdrogen.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de planten goed groeien. Elke maand een beetje mest zorgt voor weelderige planten en een grotere oogst.

Oogstmethode

De oogstperiode van bieslook is vanaf 6 - 8 weken na zaaien, normaliter vanaf april tot diep in de herfst. De oogstperiode van dille is vanaf: 6 - 8 weken na zaaien, normaliter juli – november. De oogstperiode van basilicum is vanaf: 6 - 8 weken na zaaien, normaliter juli – september.

Oogst de kruiden per takje of per blad maar laat in elk geval het hart van de plant ongemoeid. U kunt het best oogsten mbv. een schaar, mes of met uw duim en wijsvinger, pas dan op dat u de plant niet uit de grond trekt. Oogst niet te veel van één plant. Zolang de plant nieuwe bladeren maakt kunt u er ook van blijven oogsten. U oogst op deze manier maanden achter elkaar van dezelfde plant!

Bijzonderheden

Bieslook: Bieslook (*Allium schoenoprasum*) is oorspronkelijk verspreid vanuit Noord-Azië en Europa. Tegenwoordig wordt het in de hele wereld gebruikt als smaakmaker van de maaltijd. Bieslook is een vertegenwoordiger van de lookfamilie (*Alliaceae*). De kleine bolletjes kunnen zich uitstekend handhaven in de winter en zullen het jaar erop terugkomen.

Dille: De eenjarige dille (*Anethum graveolens*) is een prachtige, fijn bladige plant. In de zomer (juni – september) bloeit dille met geelgroenige bloemen. Om zo lang mogelijk te kunnen oogsten moet u dit bloeien voorkomen, als u het om het blad gaat. In zomerborders kunt u de prachtige plant natuurlijk rustig tot bloei laten komen. Dille behoort tot de familie van de schermbloemigen (*Umbelliferae*). De plant is vermoedelijk afkomstig uit Azië en door de Romeinen door Zuid-Europa verspreid. Later is het door monniken naar de rest van Europa gebracht en gebruikt.

Basilicum: De van oorsprong uit India afkomstige basilicum (*Ocimum basilicum*) kennen wij vooral uit de mediterrane gebieden. Het is een eenjarige plant. In de zomer bloeit basilicum met roze/rode bloemen. Om zo lang mogelijk te kunnen oogsten moet u dit bloeien echter voorkomen. Basilicum is zeer gezond en wordt als geneeskrachtig aangemerkt. Het zou een heilzame werking hebben op de spijsvertering.

Gebruik

Bieslook: Bieslook heeft holle bladeren die na het knippen en snijden nog steeds rond zijn. De bieslookringetjes zijn heel decoratief bij salades. Bieslook is al heel lang in gebruik als kruid bij de maaltijd, vooral in salades en sauzen. Bieslook kan niet goed bewaard worden, daar staat tegenover dat je het bijna het hele jaar vers uit de tuin kunt oogsten. Het is zelfs mogelijk om het in te vriezen. Alle uien en ui-achtigen zijn zeer gezond en bevatten veel vitaminen, mineralen en antioxidanten.

Dille: Vers geoogste dille is heerlijk om te gebruiken voor uw kookkunsten. Gebruik dille alleen rauw. (bij koken verliest dille haar smaak). Verse dille is heerlijk bij visgerechten en in sauzen voor groenten en vlees. Dille wordt veel gebruikt bij verse komkommer met azijn, maar ook bij het inmaken van komkommer en augurken in (zoet)zuur. Verse blaadjes kunt u wat bevochtigen om deze enkele uren later te kunnen gebruiken. Voor later gebruik kunt u de blaadjes langzaam drogen in de oven en daarna in een potje fijn drukken, hierbij verliest dille wel wat aroma.

Basilicum : Basilicum is vers het lekkerst en hoort helemaal bij de Zuid-Europese keuken. Basilicum past bijzonder goed bij pastagerechten, in sauzen en salades. U kunt ze hierbij dus ook rauw gebruiken. Tevens kunt u de blaadjes basilicum gebruiken voor een eetbare garnering op soepen, sauzen, schalen ed. Er zijn ook recepten te vinden waarbij basilicumblaadjes worden gepureerd met olijfolie en dat als zodanig in allerlei gerechten en salades wordt gebruikt. Bewaar deze suspensie in de koelkast. Er kunnen ook basilicumblaadjes worden toegevoegd aan rode of witte wijnen en deze urenlang te laten trekken! Het wordt ook gebruikt in een speciale likeur; 'Chartreuse' genaamd. Ook kunt u er thee van trekken! Er zijn weinig manieren om basilicum goed in te maken of te bewaren. Verse blaadjes kunt u hooguit wat bevochtigen om deze enkele uren later te gebruiken. Voor later gebruik kunt u de blaadjes het best langzaam drogen in de oven en daarna in een potje fijn drukken, maar hierbij verliest basilicum veel aroma.

Notities:

.....

.....

.....

.....

Zaailint Uien Mix



Planten

Uienzaad hoeft niet te worden voor behandeld. De zaailinten zijn klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaiperiode volle grond: april - juli.

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan van april tot en met juli. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een rechte sleuf van ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin en leg het zaailint hierin en maak het. Bedek het zaad met 0,5 cm. aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei het met water. Meerdere rijtjes zaaien op 20 cm. van elkaar.

Het zaad kiemt in 6 - 14 dagen.

Verzorging

Geef géén extra mest om de kwaliteit te verbeteren. Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de uien goed groeien.

Oogstmethode

Oogstperiode: juli-oktober

Vanaf de zomer kunnen uien geoogst worden. Uien kunt u per stuk uittrekken of met behulp van een klein schopje, de grond rondom de ui licht los maken en de uien eruit te halen. Wanneer u de uien geoogst heeft, moeten deze nog gedroogd worden. U kunt ze eenvoudig in de zon drogen totdat het loof droog is. Houd ze hierbij van de grond zodat een regenbui geen schade kan aanrichten. Hierna kunt u ze opslaan voor bewaring. Haal de laatste uien voor de natte herfst uit de grond.

Bijzonderheden

Uien worden al zo'n 3000 jaar geteeld! Ze zijn oorspronkelijk verspreid vanuit uit midden Azië (Iran en Afganistan) naar China en hebben zo'n 2000 jaar geleden via India, Egypte, Griekenland en Italië veroverd! Tegenwoordig worden ze in de hele wereld gebruikt als smaakmaker van de maaltijd.

Gebruik

Uien kunnen na drogen prima bewaard worden. De gele uien hebben de beste bewaareigenschappen. Droog en koel maar vorstvrij, kunnen de gele uien de hele winter bewaard worden.

Uien geven extra smaak aan elk gerecht, zeker in de mediterrane keuken, maar ook gebakken bij een stukje vlees met aardappelen en groente of in de soep. In een wok zijn ze eveneens onmisbaar. Rauw worden uien ook gebruikt in salades en sauzen. Uien zijn zeer gezond en bevatten veel vitaminen en mineralen en antioxidanten.

Zaadpads Oregano



Planten

De zaadpads hoeven niet te worden voor behandeld.

Zaaimethode

Zaaiperiode onder glas: maart - april, in de volle grond: eind april – juni.

Met deze handige ronde zaadpads (Ø 8 cm) kunt u eenvoudig zelf uw verse oregano kweken. Vul een pot (Ø minimaal 8 cm) met potgrond gemengd met wat scherp zand. Leg één zaadpad in een pot, doe daar een beetje aarde overheen (oregano heeft licht nodig om te kiemen!), licht aandrukken, en geef regelmatig water. Binnen enkele dagen ontkiemt het zaad. Één zaadpad bevat precies genoeg zaadjes om één pot vol te laten groeien.

Het zaad kiemt in 8 - 15 dagen. Laat kiemplanten niet verdrogen.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water en elke twee weken vloeibare plantenmest. De plant bloeit in de zomer. De bloemen van de oregano zijn ook eetbaar.

Kruiden op uw terras of balkon

De potten met kruiden kunt u vanaf half mei ook buiten neerzetten. Doe dit door de planten af te harden door ze dagelijks een uur langer buiten op een schaduwrijk plekje te zetten. Na 5 dagen zijn de planten gewend en kunt u ze definitief buiten plaatsen. Kies een zonnige tot half zonnige plaats.

Tip voor uw gemak: plaats de potjes vlakbij uw keuken, dan heeft u altijd de kruiden bij de hand als u gaat koken.

Oogstmethode

Oogstperiode vanaf: 6-8 weken na zaaien. Normaliter mei – april.

Oogst de oregano per takje maar laat in elk geval het hart van de plant ongemoeid. U kunt het best oogsten m.b.v. een schaar of een mes. Zolang de plant nieuwe bladeren maakt kunt u er ook van blijven oogsten. U kunt op deze manier maanden achter elkaar oogsten van dezelfde plant, ook in zachte winters! Ook als de plant bloeit kunt u blijven oogsten. Ook de bloemen zijn eetbaar.

Bijzonderheden

De van oorsprong uit de landen ten oosten van de Middellandse zee afkomstige oregano (*Origanum vulgare*), kennen wij vooral uit de heerlijke Griekse en Italiaanse heerlijke keuken. De kruidige geur wordt meteen geassocieerd met deze landen. Oregano is een sterke vaste plant en kan als bodembedekker gebruikt worden maar groeit ook uitstekend in een mooie pot. In de zomer jaar zal oregano bloeien met lichtroze bloemen. De bloemen zijn ook eetbaar! Oregano is ook wel bekend als 'wilde marjolein'.

Oregano is zeer gezond. Het blad wordt als geneeskrachtig aangemerkt en de etherische oliën in de plant hebben een bacteriedodende werking.

Munt Zaadpads



Planten

Munt zaadpads hoeven niet te worden voor behandeld. De zaadpads zijn klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaiperiode vollegronds april – juni.

Met deze handige ronde zaadpads (Ø 8 cm) kunt u eenvoudig zelf uw munt kweken. Vul een pot (Ø minimaal 8 cm) met potgrond. Leg één zaadpad in een pot, doe daar een beetje aarde overheen en druk licht aan. Geef regelmatig water. Binnen enkele dagen ontkiemt het zaad. Één zaadpad bevat precies genoeg zaadjes om één pot vol te laten groeien. Zaai elke 2 à 3 weken één zaadpad zodat u de hele zomer en herfst verse munt kunt oogsten.

Het zaad kiemt in 14 – 21 dagen. Laat kiemplanten niet verdrogen.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Munt bloeit in juli – september. Plaats de pot op een zonnige tot half zonnige plaats. Als u er aan denkt om munt in de volle grond te planten dan is het goed te weten dat deze plant aardig kan woekeren. Dus geef deze niet de kans dat te doen door de wortels “op te sluiten” door de plant met pot en al te planten.

Oogstmethode

Oogstperiode juni – november.

Tussen juni en november kan munt geoogst worden. Munt kun je eenvoudig oogsten door een takje of blaadjes af te knippen of te snijden. Laat in elk geval het hart van de plant ongemoeid. U kunt het best oogsten met een schaar of een mes, maar het kan ook met duim en wijsvinger, pas dan op dat u de plant niet uit de grond trekt. Oogst niet te veel van één plant. Zolang de plant nieuwe bladeren blijft maken kunt u er van blijven oogsten. U oogst op deze manier maanden achter elkaar van dezelfde plant!

Bijzonderheden

Pepermunt is ooit gevonden in Engeland in de 17de eeuw tussen andere muntsoorten. Van daaruit is de plant verspreid in de gematigde streken van de hele wereld. Dit is ook de smaakmaker van muntthee en snoepgoed. Munt is een vaste plant die snel groeit. De plant bloeit in de zomer met paarse bloemen.

Gebruik

Munt wordt vooral in zoete gerechten gebruikt en bij lamsvlees. Vermoedelijk wordt munt wereldwijd het meest in de thee gebruikt.

Munt is zeer gezond en geneeskrachtig. Het zou werken tegen diverse ziektes en problemen van darm, huid en hoofd.

Fijne Bieslook Zaadpads



Planten

Bieslook zaadpads hoeven niet te worden voorbehandeld. De zaadpads zijn klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaiperiode onder glas: maart, vollegronds eind april – mei.

Met deze handige ronde zaadpads (Ø 8 cm) kunt u eenvoudig zelf uw bieslook kweken. Vul een pot (Ø minimaal 8 cm) met potgrond. Leg één zaadpad in een pot, doe daar een beetje aarde overheen. Druk het licht aan, en geef regelmatig water. Binnen enkele dagen ontkiemt het zaad. Één zaadpad bevat precies genoeg zaadjes om één pot vol te laten groeien. Zaai elke 2 à 3 weken één zaadpad zodat u de hele zomer en herfst verse bieslook kunt oogsten.

Het zaad kiemt in 14 – 21 dagen, onder glas bij 20°C een kleine week. Laat kiemplanten niet verdrogen.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de bieslookplantjes goed groeien. Bieslook is winterhard. Elk jaar rond maart zullen de ronde bladeren boven de grond komen. Bieslook bloeit in mei – juni. Geniet langer van de planten door de bloemtakken er uit te knippen. Als er bloemen zijn wordt er nog amper nieuw blad gevormd.

Oogstmethode

Oogstperiode: april - oktober.

Vanaf de vroege lente kan bieslook geoogst worden. In warme winters zal dat een jaar lang zijn. In strenge winters zullen de blaadjes verdwijnen maar de plant is winterhard. In het voorjaar komen er weer blaadjes aan de plant. Oogst bieslook eenvoudig door het af te knippen of snijden. Laat de wortels in tact zodat u later, of het volgende voorjaar opnieuw kunt oogsten.

Bijzonderheden

Bieslook is oorspronkelijk verspreid vanuit uit Noord-Azië en Europa. Tegenwoordig worden ze in de hele wereld gebruikt als smaakmaker van de maaltijd. Bieslook is een vertegenwoordiger van de lookfamilie (Alliaceae).

Gebruik

Bieslook heeft holle bladeren. De bieslookringetjes zijn heel decoratief bij salades. Bieslook is al heel lang in gebruik als kruid bij de maaltijd, vooral in salades en in sauzen. Bieslook is goed in salades te verwerken.

De holle stengels kunnen niet goed bewaard worden, daar staat tegenover dat je ze bijna het hele jaar vers uit de tuin kunt oogsten. Het is zelfs mogelijk om ze in te vriezen. Alle uien en ui-achtigen zijn zeer gezond en bevatten veel vitaminen en mineralen en antioxidanten.

Spaanse Peper Cayenne Long Slim



Planten

Spaanse peperzaden hoeven niet te worden voorbehandeld. U kunt ze eventueel wel 12 uur in lauw water leggen om de kieming te versnellen.

Zaaimethode

Spaanse pepers zijn echte warmteminnaars en kunnen vanaf begin maart binnenshuis in een kamer- of minikasje, in kleine turfpotjes of in een eenvoudig zaaibakje gezaaid worden.

Een combinatie van turfpotjes gevuld met goede potgrond en een kamer- of minikasje is het makkelijkst. Het is ideaal als u via het kamer- of minikasje ook nog bodemwarmte kunt geven. Gebruik 1 zaadje per potje, druk het zaadje met b.v. een potlood in de potgrond tot max. 0,5 cm diep en vul weer aan met potgrond. Geef het mini- of kamerkasje een mooi plekje op de vensterbank. De kieming vindt plaats na een week tot 10 dagen, een beetje afhankelijk van de temperatuur. Na de kieming kunt u na enkele dagen de luchtvochtigheid verlagen door de schuifjes van het mini- of kamerkasje, open te zetten.

Als de zaailingen 10 cm hoog zijn moeten ze aan de normale luchtvochtigheid gaan wennen. Dit bereikt u door een uur lang de deksel van het kamer- of minikasje af te halen. Dit proces moet elke dag met een uur verlengd worden. Zo zijn de zaailingen in ca. 5 dagen gewend aan de juiste luchtvochtigheid en kunnen ze verplant worden in een grotere pot.

Als u niet beschikt over een mini –of kamerkasje dan is het gebruik van een eenvoudig zaaibakje in combinatie met plasticzakjes en satéprikkers een goed alternatief. Om de zaailingen aan de juiste luchtvochtigheid te laten wennen prikt u eenvoudig gaatjes in de plasticzakken.

Verzorging

Als de kans op vorst is geweken en de nachttemperaturen boven de 12°C komen kunnen de planten naar buiten. Voordat Spaanse peperplanten naar buiten kunnen is het raadzaam ze eerst af te harden. Hierbij worden de planten langzaam gewend aan het buitenklimaat. Zet ze voor dit doel 1 uur buiten (nog niet in de zon) en verleng dit elke volgende dag met een uur. Na een week kunt u ze verpotten in een grote pot. In een grote pot kunnen makkelijk 3 planten staan. Zet de potten in de volle zon. Of u plant ze in de volle grond op een heel beschut en zonnig plekje.

De Spaanse peperplanten kunnen dan in een rij op 35 cm van elkaar geplant worden. Het allereerste bloemknopje moet worden verwijderd, hierdoor maakt de plant betere takken die de vruchten kunnen dragen. De zijscheutjes moeten worden verwijderd. Spaanse peperplanten die buiten worden geteeld hebben alle energie nodig om de bovenste takken door te kunnen laten groeien en bloemknoppen te vormen. Spaanse pepers kunnen heel goed zichzelf bestuiven. Ook bijen en hommels zullen hun best doen. Vruchtzetting zal dus geen probleem vormen. Spaanse peperplanten reageren goed op de plantenmest die ook andere kuipplanten en bloeiende planten krijgen.

Als u Spaanse pepers in een kas plant worden ze wat hoger en zult u de planten een steun moeten geven. Dit kan een stok zijn, maar ook heel goed een gespannen touw (van de plant naar boven). Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de planten goed groeien.

Oogstmethode

Als Spaanse pepervruchten zijn uitgegroeid komt er een zekere donkere waas over de groene Spaanse pepers. Het verkleurings- en rijpingsproces start hiermee. U kunt ze echter nu ook al oogsten om een volgende vruchtzetting en vruchtgroei te stimuleren. Oogsten gebeurt eenvoudig door de vrucht met een scherp mes los te snijden van de plant. Als u de Spaanse pepers laat hangen worden de Spaanse pepers rood (of één van de andere kleuren).

Bijzonderheden

Spaanse peperplanten houden van warmte en groeien het beste in een kas. Dat wil niet zeggen dat het onmogelijk is om ze buiten te laten groeien. Kies wel het warmste en meest beschutte plekje in uw tuin om Spaanse pepers te kweken.

Spaanse pepers zijn biologisch gezien dezelfde soort als de paprika's. Het zijn beide verschillende kweekvormen van dezelfde moedersoort. De pepers zitten boordevol vitaminen maar belangrijker is het stofje Capsaïcine. Dit geeft de peper de scherpe smaak. Hoe meer van deze stof, hoe scherper de smaak!

Gebruik

Spaanse pepers kunt u een paar weken in de koelkast bewaren. U kunt ze ook invriezen, zowel verwerkt als rauw.

Spaanse pepers maken uw maaltijd heet! In diverse oosterse, Afrikaanse en Zuid- en Midden- Amerikaanse keukens worden ze vaak gebruikt. Ook in een wok doen ze het prima! Heerlijk met een uitje voor bij vlees of champignons. De groene kunnen rauw gegeten worden maar die zijn nog sterker van smaak.

Het schoonmaken van de Spaanse pepers gaat het gemakkelijkst door ze half door te snijden en de zaden en zaadlijsten eruit te halen. Deze zijn overigens ook eetbaar maar zijn nog scherper. Spoel vervolgens de Spaanse pepers onder de kraan af. Snijdt de peper in stukjes van het gewenste formaat. Zorg hierbij dat uw vingers niet in aanraking komen met de binnenkant van de pepers. Voor u het doorheeft, smeert u capsaïcine in uw ogen en dat heeft u liever niet! Er zijn mensen die latex handschoenen gebruiken als ze pepers gaan snijden.

Notities:

.....

.....

.....

.....

Zaadpads Peterselie 'Bravour'



Planten

Peterseliezaad in het zaadpad hoeft niet te worden voorbehandeld. Het zaadpad is klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaiperiode onder glas: februari- maart, in de volle grond: april - juni.

Met deze handige ronde zaadpads (Ø 8 cm) kunt u eenvoudig zelf uw peterselie kweken. Vul een pot (Ø minimaal 8 cm) met potgrond. Leg één zaadpad in een pot en doe daar een beetje aarde overheen. Druk het licht aan en geef regelmatig water. Binnen een maand ontkiemt het zaad. Één zaadpad bevat precies genoeg zaadjes om één pot vol te laten groeien.

Het zaad kiemt in 28 - 35 dagen. Laat kiemplanten niet verdrogen.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de peterselieplanten goed groeien. Eerste jaar zal plant meestal nog niet gaan bloeien. Als toch de bloemsteel komt (in bloei schieten) kan bloei nog uitgesteld worden door de bloemsteel in het hart van de plant te verwijderen.

Kruiden op uw terras of balkon

De potten met kruiden kunt u vanaf half mei ook buiten neerzetten. Doe dit door de planten af te harden door ze dagelijks een uur langer buiten te zetten op een schaduwrijk plekje. Na 5 dagen zijn de planten gewend en kunt u ze buiten plaatsen. Kies een zonnige tot half zonnige plaats.

Tip voor uw gemak: plaats de potjes vlakbij uw keuken, dan heeft u altijd de kruiden bij de hand als u gaat koken.

Oogstmethode

Oogstperiode: vanaf half mei tot en met oktober.

Oogst de krulpeterselie per takje maar laat in elk geval het hart van de plant ongemoeid. U kunt het best oogsten mbv. een schaar of mes, maar het kan tussen duim en wijsvinger, pas dan op dat u de plant niet uit de grond trekt. Oogst niet te veel van één plant. Zolang de plant nieuwe bladeren blijft maken kunt u er ook van blijven oogsten. U kunt op deze manier maanden achter elkaar oogsten van dezelfde plant!

Bijzonderheden

De van oorsprong uit mediterrane gebieden afkomstige peterselie (*Petroselinum crispum* var. *crispum*) is een tweejarige plant maar wordt vrijwel altijd als eenjarige plant geteeld.

Peterselie is zeer gezond. Het blad bevat veel vitamine A en C en heeft daarnaast een bloedzuiverende werking.

Als u de peterselie heeft geoogst, is het handig om alleen de gekrulde bladeren van de stelen te knippen. De stelen kunt u ook gebruiken maar deze zijn wat stugger.

Eikenbladsla 'Red Salad Bowl'



Planten

Het zaad van sla hoeft niet te worden voorbehandeld. Als u elke 3 weken een beetje sla zaait, heeft u altijd verse sla.

Zaaimethode

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan van april tot en met september. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje van ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin en vermeng het zaad met droog scherp zand. Breng het zaad aan door het tussen duim en wijsvinger in het sleufje te laten vallen. Zaai zo dun mogelijk. Bedek het zaad met 0,5 cm aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei met water. Meerdere rijen zaaien op 20 cm afstand. Zaaien onder glas kan in maart plaatsvinden. Maak hierbij gebruik van een koude bak of een kistje voor in de woonkamer. Vul het kistje met goede fijne zaaigrond, vermeng het zaad met droog fijn zand en verspreid het regelmatig over de aarde. Breng hierna een laagje zaaigrond aan van max. 0,5 cm dik. Druk de aarde licht aan en besprenkel het met water. Plaats een glasplaat op het kistje. Geef het kistje een plekje in het licht bij een normale kamertemperatuur of plaats het kistje in de koude bak. Als het zaad gekiemd is kan de glasplaat worden weggehaald. U kunt eventueel ook zaaien in een minikasje. Het zaad kiemt in 7 - 10 dagen, afhankelijk van de temperatuur. Na 2 tot 3 weken kunnen de zaailingen (de jonge plantjes) worden uitgedund en uitgeplant. Als u ze eerst in turfpotjes plant kunt u ze nog wat langer binnen of in de koude bak houden en later pas buiten uitplanten. Laat in geen geval de (pot)grond uitdrogen. Vanaf mei kan alles naar buiten. Uitplanten binnen de regel op 15 cm afstand, op een vochthoudende en rijke grond. Snijsla kan ook prima in potten op terras en balkon gekweekt worden.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijft sla goed groeien. Probeer te voorkomen dat de sla 'doorschiet'. 'Doorschieten' is als de sla een bloemsteel gaat vormen. U kunt dit zien doordat de slaplant ineens hoger groeit en uiteindelijk bloemknoppen vormt. Dit gebeurt vooral in de zomer en kan per soort sla verschillen. Doorgeschoten sla is nog wel eetbaar maar wordt bitter van smaak. Probeer 'doorschieten' van de sla voor te zijn en oogst op tijd.

Oogstmethode

Snijsla, pluksla, krulsla en Salanova sla vormen geen kroppen en worden direct boven de grond afgesneden.

Watermeloen Crimstar F1 Hybride



Planten

Watermeloenzaden hoeven niet te worden voorbehandeld. Wel kunt u eventueel de grote zaden 12 uur in lauw water leggen om de kieming te versnellen. Watermeloenplanten hebben mannelijke en vrouwelijke bloemen. Om de bestuiving te bevorderen is het aan te raden minstens 2 of 3 planten tegelijkertijd op te kweken. Bijen en hommels doen dan de rest!

Zaaimethode

Watermeloenen zijn net als komkommers echte warmteminnaars en kunnen vanaf half april, binnenshuis of in een kas, gezaaid worden. Er kan gezaaid worden in een kamer- of minikasje, in wat grotere turfpotjes, gevuld met goede potgrond of in een eenvoudig zaaibakje. Een combinatie van zaaipluggen, en een kamer- of minikasje is het makkelijkst. Het is ideaal als u, via het kamer- of minikasje, ook nog bodemwarmte kunt geven. Zolang u een temperatuur kunt geven van 20°C (dag en nacht) zullen de zaden goed kiemen. Laat de zaailingen nooit verdrogen! Gebruik 1 zaadje per potje, druk het zaadje met b.v. een potlood in de potgrond tot max. 0,5 cm diep en vul weer aan met potgrond. Geef het mini- of kamerkasje een mooi plekje op de vensterbank.

De kieming vindt plaats binnen een week, een beetje afhankelijk van de temperatuur. Na de kieming, kunt u na enkele dagen de luchtvochtigheid verlagen door de schuifjes, van het mini- of kamerkasje, open te zetten. Als de zaailingen 10 cm hoog zijn, moeten ze aan de normale luchtvochtigheid gaan wennen. Dit bereikt u door een uur lang de deksel van het kamer- of minikasje af te halen. Dit proces moet elke dag met een uur verlengd worden. Zo zijn de zaailingen in ca. 5 dagen gewend aan de juiste luchtvochtigheid en kunnen ze verplant worden in een grotere pot. Dit zal snel nodig zijn, watermeloenplanten groeien snel! Probeer zo lang mogelijk die 20°C aan de jonge planten te geven, om alvast een forse groei mogelijk te maken.

Beschikt u niet over een mini –of kamerkasje dan is het gebruik van een eenvoudig zaaibakje in combinatie met plasticzakjes en satéprikkers een goed alternatief. Om de zaailingen aan de juiste luchtvochtigheid te laten wennen, prikt u eenvoudig gaatjes in de plasticzakken.

Verzorging

Als de kans op vorst is geweken en de nachttemperaturen boven de 15°C, liefst nog 18°C komen, kunnen de watermeloenplanten naar buiten of in een kas. Watermeloenplanten houden van vochthoudende klei- of zandgrond. Neem hiervoor de warmste locatie van uw tuin. Ze kunnen ook prima in een pot voor op uw terras. Voordat watermeloenplanten naar buiten kunnen moeten ze worden afgehard. Hierbij worden de planten langzaam gewend aan het buitenklimaat. Zet ze hiervoor 1 uur buiten (nog niet in de zon) en verleng dit elke volgende dag met een uur. Na een week kunt u ze verpotten in een grote pot. Enkele planten in een grote pot kan prima. Zet de potten op een warme en beschutte plaats in de volle zon.

Watermeloenplanten zijn snelle groeiers en reageren goed op de plantenmest. Dit hebben ze ook werkelijk nodig. Geef in droge perioden dagelijks extra water.

Houd het perceel onkruidvrij door het onkruid er uit te trekken. Dit is beter dan schoffelen omdat watermeloenen oppervlakkig wortelen. De watermeloenwortels worden zo minder beschadigd. Hierdoor blijven de planten goed groeien.

Oogstmethode

Oogsten gebeurt eenvoudig door de vrucht los te snijden van de plant, met een scherp mes. Het oogstmoment is lastig te bepalen. Door middel van kloppen op de “buik” van de meloen kunt u horen of de watermeloen rijp is. Het geluid van een rijpe meloen is hoger en helderder dan dat van een niet-rijpe watermeloen. U kunt ook de groeiperiode als leidraad nemen: als de vrucht 2 maanden oud is kunt u deze oogsten.

Bijzonderheden

Watermeloenen zijn heel gezond en zijn heerlijk zoet. Ze bevatten naast suiker ook vitamine A, B en C, Kalium en Magnesium ook behoorlijk wat antioxidanten zoals lycopene.

Bij voorkeur koel geserveerd op een zomerse dag smaakt de watermeloen fantastisch. Het wordt ervaren als eten en drinken tegelijkertijd: deze dorstlesser hoort echt bij de zomer!

Gebruik

Voor de koele gebieden van Europa zijn alleen de kleinere, bolvormige watermeloensoorten geschikt. In Azië worden de pitten ook gedroogd gegeten.

Watermeloenen kunt u prima 2 weken in de koelkast of kelder bewaren.

Suikermeloen Magenta F1 Hybride



Planten

Zie watermeloen

Verzorging

Zie watermeloen

Bijzonderheden

Zie watermeloen

Rode Bieten 'Kogel'



Planten

Rode bietenzaad hoeft niet te worden voorbehandeld. Het zaad is klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaiperiode in de vollegrond: maart – mei, in de koude bak: februari - maart.

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan vanaf maart tot en met mei. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje, ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin van het sleufje. Vermeng het zaad met droog scherp zand en breng het zaad in het sleufje aan door tussen duim en wijsvinger het zaad te laten vallen boven het sleufje. Zaai zo dun mogelijk. Bedek het zaad met 0,5 cm. aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei het sleufje met water. Meerdere rijtjes zaaien op 20 cm. van elkaar.

Zaaien onder glas kan al vanaf half februari plaatsvinden. Maak hierbij gebruik van een koude bak of een klein kistje voor in de woonkamer. Vul de kistjes met goede fijne zaaigrond, vermeng het zaad met droog fijn zand en verspreid het regelmatig over de aarde. Breng hierna een laagje zaaigrond aan, max. 0,5 cm dik. Druk de aarde licht aan en besprenkel het met water. Plaats een glasplaat op de kistjes. Geef het kistje een plekje in het licht bij een normale kamertemperatuur of plaats het kistje in de koude bak. Als het zaad gekiemd is, moet de glasplaat worden weggehaald. U kunt eventueel ook zaaien in een minikasje.

Het zaad kiemt in 14 - 21 dagen. Na 2 tot 3 weken kunnen de zaailingen worden uitgedund en uitgeplant worden. Geef bij het uitdunnen elk plantje een ruimte van 10-12 cm. De weggehaalde plantjes kunnen verderop in de rij worden uitgeplant, op een afstand van 10-12 cm van elkaar. Wacht niet te lang met uitplanten omdat wortels een zogenaamde penwortel hebben.

Verzorging

Rode bieten mogen iets extra meststof hebben (een beetje koemestkorrels) en als de planten goed groeien kaliumrijke meststof. Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de rode bieten goed groeien.

Oogstmethode

Oogstperiode: juni – november.

Selecteer de grootste rode bieten uit het rijtje om te oogsten. De andere kunnen dan nog even doorgroeien.

Rode bieten kun je er per stuk uittrekken of door, met behulp van een klein schopje of een riek, de grond om de biet licht los te maken en de bieten vervolgens eruit te halen. Vroeg gezaaide rode bieten kunnen al vroeg in het seizoen geoogst worden.

Bijzonderheden

Deze rode bietjes (Beta vulgaris 'Kogel') zijn mooi rood van binnen en van buiten. Rode bieten worden ook wel krotten genoemd.

We oogsten de bieten in het eerste jaar natuurlijk maar eigenlijk is de biet een tweejarige plant. Ze maakt het eerste jaar een bladrozet met een penwortel (dit is de biet). Het 2de jaar zal de plant eerst nog blad aanmaken maar gaat al snel over tot de vorming van een grote bloemsteel. De bloemen zijn niet interessant.

Bieten zijn sterke planten en hebben nauwelijks te lijden van ziektes. Bieten kunnen veel koude hebben en kunnen tot ver in de herfst geoogst worden. Tegenwoordig is er een keur aan bietenrassen te krijgen. Er is vooral keuze in kleur van het bieten-‘vlees’.

De bieten behoren tot de soort Beta vulgaris en zijn lid van de Amarantfamilie (Amaranthaceae).

Gebruik

Rode bieten kunnen zeker een aantal dagen tot een week in de koelkast bewaard worden. Op vochtig zand in een koele, maar vorstvrije schuur kunnen ze zelfs enkele maanden worden bewaard. Maar het is eigenlijk veel handiger om ze in te maken en dan langdurig te bewaren.

De rode bieten of krotten moeten gekookt worden en kunnen daarna koud of warm gegeten worden, nadat het schilletje eraf is gehaald. Ze zijn geraspt of in blokjes heerlijk in koude salades (met zure haring!) of warm met aardappelen en speklappen! Inmaken door de rode bietjes in stukjes op zoetzuur te zetten, of in zuur met andere kruiden is heerlijk voor later.

Wist u dat uw konijn ook dol is op het bieten(loof)?

Notities:

.....

.....

.....

.....

Snacktomaat 'Modus'



Planten

Tomatenzaden hoeven niet te worden voorbehandeld. U kunt ze eventueel wel 12 uur in lauw water leggen om de kieming te versnellen.

Zaaimethode

Tomatenplanten zijn echte warmteminnaars en kunnen vanaf begin maart binnenshuis of in een kas gezaaid worden. Er kan gezaaid worden in een kamer- of minikasje, in kleine turfpotjes of in een eenvoudig zaaibakje. Een combinatie van turfpotjes gevuld met goede potgrond en een kamer- of minikasje is het makkelijkst. Het is ideaal als u, via het kamer- of minikasje, ook nog bodemwarmte kunt geven. Gebruik 1 zaadje per potje, druk het zaadje met b.v. een potlood in de potgrond tot max. 0,5 cm diep en vul weer aan met potgrond. Geef het kamer- of minikasje een mooi plekje op de vensterbank. De kieming vindt afhankelijk van de temperatuur plaats na een week tot 10 dagen. Na de kieming kunt u na enkele dagen de luchtvochtigheid verlagen door de schuifjes van het mini- of kamerkasje open te zetten.

Als de zaailingen 10 cm hoog zijn, moeten ze aan de normale luchtvochtigheid gaan wennen. Dit bereikt u door een uur lang de deksel van het kamer- of minikasje af te halen. Dit proces moet elke dag met een uur verlengd worden. Zo zijn de zaailingen in ca. 5 dagen gewend aan de juiste luchtvochtigheid en kunnen ze verplant worden in een grotere pot.

Beschikt u niet over een mini- of kamerkasje dan is het gebruik van een eenvoudig zaaibakje in combinatie met plasticzakjes en satéprikkers een goed alternatief. Om de zaailingen aan de juiste luchtvochtigheid te laten wennen, prikt u eenvoudig gaatjes in de plasticzakken.

Verzorging

Als de kans op vorst is geweken en de nachttemperaturen boven de 12°C komen kunnen de tomatenplanten naar buiten. Voordat tomatenplanten naar buiten kunnen, is het raadzaam ze eerst af te harden. Hierbij worden de planten langzaam gewend aan het buitenklimaat. Zet ze voor dit doel 1 uur buiten (nog niet in de zon) en verleng dit elke volgende dag met een uur. Na een week kunt u ze verpotten in een grote pot. In een grote pot kunnen makkelijk 3 planten staan. Zet de potten in de volle zon.

In de volle grond op een heel beschut en zonnig plekje kunnen tomatenplanten in een rij geplant worden op 70 cm van elkaar. Plaats bij elke plant een bamboe- of tonkinstok en bindt de plant vast met binddraad. De ontstane zij scheutjes (uitgelopen okselknoppen) moeten worden verwijderd, dit wordt wel "dieven" genoemd. Elke week moet u de plant aanbinden en dieven. Struikvormig groeiende tomaten en hangtomaten hoeft u niet te dieven dan wel omhoog te leiden. Tomatenplanten die buiten worden geteeld hebben alle energie nodig om de hoofdtak door te kunnen laten groeien en bloemknoppen te vormen.

Tomaten kunnen zichzelf heel goed bestuiven. Ook bijen en hommels zullen hun best doen. U kunt dit bestuiven echter wel een handje helpen door de hele plant te 'schudden'. Dit doet u door de tonkinstokken, of hoofdstam heel snel heen en weer te bewegen, zonder de plant te beschadigen natuurlijk. Vruchtzetting zal dus geen probleem vormen. Als de onderste trossen bestoven zijn en kleine vruchtjes hebben, moet u de onderste bladeren verwijderen voor een betere groei. Tomatenplanten reageren goed op het regelmatig bijmesten met Bakker's Tomaten meststof! Als u tomaten in een kas plant worden ze veel hoger en zult u de planten een hogere steun moeten geven.

Dit kan een stok zijn, maar ook heel goed een gespannen touw (van de wortels van de plant naar boven). Bij het water geven moet u de plant zo min mogelijk nat maken. Geef dus alleen water op de bodem onder de plant. Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de planten goed groeien.

Oogstmethode

Gebruik beide handen bij het oogsten om schade aan de plant te voorkomen. Oogsten gebeurt eenvoudig door de vrucht met een scherp mes los te snijden van de plant. U kunt ook de hele tros in één keer lossnijden of afbreken. Als u de tomaten laat aan de plant laat hangen in een mooie zomer dan worden de tomaten rood (of één van de andere kleuren). In de buitenteelt zult u per plant 5 tot 8 trossen tomaten oogsten. In kassen ligt dit aantal 2 tot 3 keer hoger. U kunt er voor kiezen om de tomaten binnenshuis rood te laten worden. Hierdoor kan de plant de energie stoppen in de nieuwe vruchten en zult u een grotere oogst halen. Op het eind van het groeiseizoen kunt u ook alle groene tomaten oogsten en deze binnenshuis rood laten worden dan wel inmaken.

Bijzonderheden

Tomatenplanten groeien het beste in een kas. U kunt ze echter ook buiten laten groeien. Kies wel steeds de warmste en meest beschutte plekjes in uw tuin om tomaten te kweken. Tomaten zijn door de Spanjaarden uit Zuid-Amerika meegebracht. Van daaruit hebben ze eigenlijk de hele wereld veroverd. Tomaten zijn liggende planten die een steun zoeken. De stevigheid van de stengel moet u versterken. Compact groeiende soorten kunnen prima in een pot groeien. De soorten die in kassen gebruikt worden kunnen in die kas makkelijk tot 2 meter hoog opgroeien! Buiten worden deze soorten minder hoog. Als u tonkinstokken tot 1,5 meter kunt plaatsen per plant, zal dat meestal voldoende zijn. In een kas kunt u een touw gebruiken (van onder naar boven) en dat in de hoofdstam draaien.

Gebruik

Verse tomaten kunt u het best buiten de koelkast bewaren. Laat ze niet in een plastic zak liggen want dan gaan ze eerder schimmelen. Als ze nat zijn kunt u ze ook beter afdrogen en dan pas weggleggen. Groene tomaten worden binnenshuis ook rood. Laat ze hiervoor voor het raam liggen. Ze blijven op die manier 1 tot 2 weken goed. De rijping binnenshuis kunt u versnellen door rijpe appels en bananen bij de groene tomaten in een papieren zak te leggen. Van deze rijpe vruchten komt ethyleen vrij wat de rijping van tomaten initieert.

Tomaten zijn heel gezond. Ze bevatten veel vitamine C, mineralen en lycopene. Deze laatste is de rode kleur gevende stof en is een antioxidant die goed is tegen het ontstaan van allerlei ziekten. Verwerkte tomaten bieden een nog betere werking van lycopene.

Met tomaten kunt u eindeloos combineren. Ze zijn heerlijk in salades of zelfs als snoep-fruit/groente zijn ze fantastisch. Veel kinderen vinden dit lekker en nemen liever tomaten mee naar school dan zoet fruit.

Vleestomaten kunt u prima inmaken voor sauzen, soepen en curries. Zelfs groene tomaten kunt u verwerken in tomatenmarmelade of tomatenchutney. Heerlijk op brood en bij een stukje vlees.

Notities:

.....

.....

.....

.....

Peertomaat 'Red Pear'



Planten

Tomatenzaden hoeven niet te worden voorbehandeld. U kunt ze eventueel wel 12 uur in lauw water leggen om de kieming te versnellen.

Zaaimethode

Tomatenplanten zijn echte warmteminnaars en kunnen vanaf begin maart binnenshuis of in een kas gezaaid worden. Er kan gezaaid worden in een kamer- of minikasje, in kleine turfpotjes of in een eenvoudig zaaibakje. Een combinatie van turfpotjes gevuld met goede potgrond en een kamer- of minikasje is het makkelijkst. Het is ideaal als u, via het kamer- of minikasje, ook nog bodemwarmte kunt geven. Gebruik 1 zaadje per potje, druk het zaadje met b.v. een potlood in de potgrond tot max. 0,5 cm diep en vul weer aan met potgrond. Geef het kamer- of minikasje een mooi plekje op de vensterbank. De kieming vindt afhankelijk van de temperatuur plaats na een week tot 10 dagen. Na de kieming kunt u na enkele dagen de luchtvochtigheid verlagen door de schuifjes van het mini- of kamerkasje open te zetten.

Als de zaailingen 10 cm hoog zijn, moeten ze aan de normale luchtvochtigheid gaan wennen. Dit bereikt u door een uur lang de deksel van het kamer- of minikasje af te halen. Dit proces moet elke dag met een uur verlengd worden. Zo zijn de zaailingen in ca. 5 dagen gewend aan de juiste luchtvochtigheid en kunnen ze verplant worden in een grotere pot.

Beschikt u niet over een mini –of kamerkasje dan is het gebruik van een eenvoudig zaaibakje in combinatie met plasticzakjes en satéprikkers een goed alternatief. Om de zaailingen aan de juiste luchtvochtigheid te laten wennen, prikt u eenvoudig gaatjes in de plasticzakken.

Verzorging

Als de kans op vorst is geweken en de nachttemperaturen boven de 12°C komen kunnen de tomatenplanten naar buiten. Voordat tomatenplanten naar buiten kunnen, is het raadzaam ze eerst af te harden. Hierbij worden de planten langzaam gewend aan het buitenklimaat. Zet ze voor dit doel 1 uur buiten (nog niet in de zon) en verleng dit elke volgende dag met een uur. Na een week kunt u ze verpotten in een grote pot. In een grote pot kunnen makkelijk 3 planten staan. Zet de potten in de volle zon.

In de volle grond op een heel beschut en zonnig plekje kunnen tomatenplanten in een rij geplant worden op 70 cm van elkaar. Plaats bij elke plant een bamboe- of tonkinstok en bindt de plant vast met binddraad. De ontstane zij scheutjes (uitgelopen okselknoppen) moeten worden verwijderd, dit wordt wel “dieven” genoemd. Elke week moet u de plant aanbinden en dieven. Struikvormig groeiende tomaten en hangtomaten hoeft u niet te dieven dan wel omhoog te leiden. Tomatenplanten die buiten worden geteeld hebben alle energie nodig om de hoofdstak door te kunnen laten groeien en bloemknoppen te vormen.

Tomaten kunnen zichzelf heel goed bestuiven. Ook bijen en hommels zullen hun best doen. U kunt dit bestuiven echter wel een handje helpen door de hele plant te 'schudden'. Dit doet u door de tonkinstokken, of hoofdstam heel snel heen en weer te bewegen, zonder de plant te beschadigen natuurlijk.

Vruchtzetting zal dus geen probleem vormen. Als de onderste trossen bestoven zijn en kleine vruchtjes hebben, moet u de onderste bladeren verwijderen voor een betere groei.

Tomatenplanten reageren goed op het regelmatig bijmesten met Bakker's Tomaten meststof! Als u tomaten in een kas plant worden ze veel hoger en zult u de planten een hogere steun moeten geven. Dit kan een stok zijn, maar ook heel goed een gespannen touw (van de wortels van de plant naar boven). Bij het water geven moet u de plant zo min mogelijk nat maken. Geef dus alleen water op de bodem onder de plant. Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de planten goed groeien.

Oogstmethode

Gebruik beide handen bij het oogsten om schade aan de plant te voorkomen. Oogsten gebeurt eenvoudig door de vrucht met een scherp mes los te snijden van de plant. U kunt ook de hele tros in één keer lossnijden of afbreken. Als u de tomaten laat aan de plant laat hangen in een mooie zomer dan worden de tomaten rood (of één van de andere kleuren). In de buitenteelt zult u per plant 5 tot 8 trossen tomaten oogsten. In kassen ligt dit aantal 2 tot 3 keer hoger. U kunt er voor kiezen om de tomaten binnenshuis rood te laten worden. Hierdoor kan de plant de energie stoppen in de nieuwe vruchten en zult u een grotere oogst halen. Op het eind van het groeiseizoen kunt u ook alle groene tomaten oogsten en deze binnenshuis rood laten worden dan wel inmaken.

Bijzonderheden

Tomatenplanten groeien het beste in een kas. U kunt ze echter ook buiten laten groeien. Kies wel steeds de warmste en meest beschutte plekjes in uw tuin om tomaten te kweken. Tomaten zijn door de Spanjaarden uit Zuid-Amerika meegebracht. Van daaruit hebben ze eigenlijk de hele wereld veroverd. Tomaten zijn liggende planten die een steun zoeken. De stevigheid van de stengel moet u versterken. Compact groeiende soorten kunnen prima in een pot groeien. De soorten die in kassen gebruikt worden kunnen in die kas makkelijk tot 2 meter hoog opgroeien! Buiten worden deze soorten minder hoog. Als u tonkinstokken tot 1,5 meter kunt plaatsen per plant, zal dat meestal voldoende zijn. In een kas kunt u een touw gebruiken (van onder naar boven) en dat in de hoofdstam draaien.

Gebruik

Verse tomaten kunt u het best buiten de koelkast bewaren. Laat ze niet in een plastic zak liggen want dan gaan ze eerder schimmelen. Als ze nat zijn kunt u ze ook beter afdrogen en dan pas wegleggen. Groene tomaten worden binnenshuis ook rood. Laat ze hiervoor voor het raam liggen. Ze blijven op die manier 1 tot 2 weken goed. De rijping binnenshuis kunt u versnellen door rijpe appels en bananen bij de groene tomaten in een papieren zak te leggen. Van deze rijpe vruchten komt ethyleen vrij wat de rijping van tomaten initieert.

Tomaten zijn heel gezond. Ze bevatten veel vitamine C, mineralen en lycopene. Deze laatste is de rode kleur gevende stof en is een antioxidant die goed is tegen het ontstaan van allerlei ziekten. Verwerkte tomaten bieden een nog betere werking van lycopene.

Met tomaten kunt u eindeloos combineren. Ze zijn heerlijk in salades of zelfs als snoep-fruit/groente zijn ze fantastisch. Veel kinderen vinden dit lekker en nemen liever tomaten mee naar school dan zoet fruit.

Vleestomaten kunt u prima inmaken voor sauzen, soepen en curries. Zelfs groene tomaten kunt u verwerken in tomatenmarmelade of tomatenchutney. Heerlijk op brood en bij een stukje vlees.

Notities:

.....

.....

.....

.....

Tuinboon 'Witkiem'



Planten

Tuinbonen hoeven niet te worden voorbehandeld. U kunt ze eventueel wel 12 uur in lauw water leggen om de kieming te versnellen.

Zaaimethode

Het zaad kiemt in 14 dagen (als het warmer dan 5 °C is). Door elke 3 weken een serie tuinbonen te zaaien heeft u een aantal oogstmomenten per groeiseizoen. Zaaian kan op 2 manieren:

1. Zaaian in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan vanaf half februari. De jonge plantjes kunnen wat vorst verdragen. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Tuinbonen mogen op flink bemeste grond gezet worden maar niet op langdurig natte en koude grond. Plaats aan het begin en eind van de zaairij een stok en span een touw hier tussen. Maak langs het gespannen touw op elke 10 cm een kuiltje en doe hier 1 boon in. Maak de kuiltjes weer dicht, zodanig dat de bonen 6 à 7 cm. onder de grond liggen. Druk de aarde licht aan en besproei de aarde met water als deze droog is. Haal het touw weg en plaats een steeketiket met de naam van het zaad aan het begin van de regel. Meerdere regels zaaian op 70 cm afstand van elkaar. Leg eventueel kippengaas over de zaaillingen om ze te beschermen tegen vogelvraat.
2. U kunt de oogst van bonen vervroegen door de kieming vanaf eind januari in huis plaats te laten vinden (bijkomend voordeel voor binnenshuis voorkiemen: de vogels trekken de kiemplantjes niet uit de grond). Zaai in huis in potjes in jan - feb. Vul deze potjes met goede fijne zaaigrond. Plant 1 tuinboon in ieder potje. Breng hierna een laagje zaaigrond aan van max. 5 cm dik. Druk de aarde licht aan en besprenkel het met water. Plaats de potjes in het licht bij kamertemperatuur. Als de kiemplantjes binnen te groot dreigen te worden en het buiten nog te koud is, kunt u tijd winnen door ze op een koelere plaats zetten (10 -12 °C.) om de groei iets te vertragen. Laat ze nooit uitdrogen. Geef de gekiemde bonen de ruimte, zet de potjes zover uit elkaar dat de bladeren elkaar niet raken. Plant de bonenplantjes vanaf maart buiten, om de 10 cm in een rij en 70 cm tussen de rijen.

Verzorging

Geef alleen in droge perioden extra water. Tuinbonen mogen flink worden bij gemest in het hele seizoen. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de tuinbonen goed groeien.

Oogstmethode

Gebruik beide handen bij het oogsten. Met één hand ontstaat er teveel schade aan de tuinbonenplant. Als de peulen bijna volgroeid zijn en de bonen in de peul net beginnen te verharderen is het oogstmoment aangebroken. Breek de peulen voorzichtig af. De plant kan na zo'n pluk weer verder groeien en bloeien. Op deze manier zult u de meeste bonen oogsten.

Aan het einde van het seizoen is de plant meestal verdord en kan deze opgeruimd worden na het oogsten.

Zaailint met gemengde Slasoorten



Planten

Het zaad van sla hoeft niet te worden voorbehandeld. Als u elke 3 weken een beetje sla zaait, heeft u altijd verse sla. Het zaailint is klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan van april tot en met september. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje, ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin en leg het zaailint in het sleufje. Maak het zaailint passend door het eenvoudig op maat te knippen. Bedek het zaad met 0,5 cm. aarde, druk het voorzichtig aan en besproei met water. Meerdere rijen zaaien op 20 cm. afstand. Het zaad kiemt in 7 - 10 dagen.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijft sla goed groeien. Probeer te voorkomen dat de sla 'doorschiet'. 'Doorschieten' is als de sla een bloemsteel gaat vormen. U kunt dit zien doordat de slaplant ineens hoger groeit en uiteindelijk bloemknoppen vormt. Dit gebeurt vooral in de zomer en kan per soort sla verschillen. Doorgeschoten sla is nog wel eetbaar maar wordt wel bitterder van smaak. Probeer 'doorschieten' van de sla voor te zijn en oogst op tijd.

Oogstmethode

Kropsla of botersla kun je op 2 manieren oogsten: 1) gebruik een mes om de krop net in de grond af te snijden. 2) gebruik een riek en neem de krop met wortel en al uit de grond.

Bijzonderheden

Tegenwoordig is er een keur aan slarassen te krijgen. Sommigen zijn geschikt voor vroege teelt, andere voor zomerteelt en weer andere voor herfstteelt. Er zijn ook soorten die het hele jaar door geteeld kunnen worden. Deze indeling is gebaseerd op de 'doorschietbereidheid' van het ras. Als u een vroeg ras in de zomer zaait zal die vrijwel meteen doorschieten. Dat is dus ongewenst. Kies dus de juiste slasoort voor het juiste seizoen! Als u een koude bak heeft, kunt u het teeltseizoen met nog bijna 2 maanden verlengen. De slarassen behoren tot de soort *Lactuca sativa*. *Lactuca* behoort tot de Compositiefamilie (Asteraceae).

Gebruik

Afgesneden kropsla of botersla is een paar dagen in de koelkast houdbaar. Met wortelkluit is deze in de koelkast een kleine week houdbaar. Als u de sla in een open plastic zak in de koelkast legt is het nog een paar dagen langer houdbaar. Alle slasoorten zijn natuurlijk geschikt voor het maken van salades. Denk hierbij ook aan gemengde sla soorten in één salade. Hoe verser de sla hoe lekkerder die is. U kunt zelfs slasoep maken, altijd handig om te weten als u veel sla moet oogsten. Deze slasoep is ook nog eens in te vriezen.

Zaailint Zomerwortel 'Nantes'



Planten

Wortelzaad hoeft niet te worden voorbehandeld. Probeer elke 3 weken een rijtje wortelen te zaaien, dan heeft u altijd verse wortelen ter beschikking.

Zaaimethode

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan van april tot en met september. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje, van ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin van het sleufje. Leg het zaailint in het sleufje en maak het zaailint passend. Bedek het zaad met 0,5 cm. aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei het sleufje met water. Meerdere rijtjes zaaien op 20 cm. van elkaar.

Het zaad kiemt in 6 - 14 dagen.

Verzorging

Geef géén extra mest om de wortelkwaliteit te verbeteren. Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de wortelen goed groeien. Het zaailint is klaar voor gebruik.

Oogstmethode

Wortelvliegen zouden worden aangetrokken door de geur van wortelen die (licht) beschadigd raken door het oogsten. Om dit te voorkomen is het het beste om een rij wortelen in één keer te oogsten en niet elke paar dagen een handvol wortelen eruit te trekken. Oogsten doe je met een riek: door een riek langs de wortelrij in de grond te steken en daarna de wortelen omhoog te wippen. Zomerwortelen kunt u oogsten vanaf de late lente tot in de herfst.

Bijzonderheden

Wortelen zijn oranje omdat dit de kleur is van het Koningshuis van Nederland. In de 17de eeuw bracht de VOC de paarse wortelen uit Iran mee naar Nederland. Door vaderlandslievende kwekers is net zo lang gekruist en geselecteerd, tot dat de wortelen de kleur van het Huis van Oranje hadden gekregen. Wortelen zijn er echter nog steeds in diverse kleuren.

Zaailingen kunnen enige vorst verdragen. Oogstbare wortelen echter niet. Zij moeten, voor dat de vorst invalt, geoogst worden.

Gebruik

Wortelen kunnen vers uitstekend 10 dagen in de koelkast bewaard worden. Ze zijn ook zeer geschikt om in te vriezen. U kunt wortelen koken voor bij de aardappelen maar niet te lang want ze zijn het lekkerst als de wortelen knapperig blijven. Ook in een wok kunnen wortelschijfjes heel goed meegebakken worden! Ze zijn rauw ook heerlijk in een salade en zitten boordevol vitaminen en caroteen wat een goede antioxidant is! Het schoonmaken van de wortelen gaat het gemakkelijkst door ze af te borstelen onder de kraan met een harde borstel.

Wist u dat uw konijn ook dol is op het wortelloof!

Zaailint Lente-ui 'White Lisbon'



Planten

Lente-uienzaad hoeft niet te worden voorbehandeld. De zaailinten zijn klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan van maart tot en met augustus. Het is handig om elke 2 à 3 weken een (halve) regel te zaaien voor oogst gedurende bijna het hele jaar! Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje van ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin en leg het zaailint in het slufje en maak het passend. Bedek het zaad met 0,5 cm. aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei met water. Meerdere rijtjes zaaien op 20 cm. van elkaar.

Het zaad kiemt in 6 - 14 dagen.

Verzorging

Geef géén extra mest om de kwaliteit te verbeteren. Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de lente-uien goed groeien.

Oogstmethode

Vanaf de lente kunnen lente-uien geoogst worden. Lente-uien kun je eenvoudig oogsten voor gebruik en deze er per stuk uittrekken. Of met behulp van een klein schopje de grond rondom de ui licht los maken en dan de uien eruit halen. U kunt de oogstperiode verlengen door een kasje over de lente-uitjes heen te zetten. Ook kunt u de laatste lente-uien in september in de koude bak zaaien.

Bijzonderheden

Uien worden al zo'n 3000 jaar geteeld! Ze zijn oorspronkelijk verspreid vanuit Midden-Azië (Iran en Afghanistan) naar China en hebben zo'n 2000 jaar geleden via India, Egypte, Griekenland en Italië veroverd! Tegenwoordig worden ze in de hele wereld gebruikt als smaakmaker in de maaltijd.

Lente-uien is een veredelde variant van de gewone ui. De ui wordt hierbij maar net iets dikker dan de hoofdstengel. De lente-uitjes groeien snel en zijn het hele seizoen te oogsten.

Gebruik

Zowel de ui als het loof van de lente-ui zijn heel goed rauw in salades te verwerken. Lente-uitjes kunnen niet lang bewaard worden. Daar staat tegenover dat u ze bijna het hele jaar vers uit de tuin kunt oogsten. U kunt ze net als de gewone ui ook meebakken of koken. (Lente-) Uien geven extra smaak aan elk gerecht, zeker in de mediterrane keuken. Rauw worden uien ook gebruikt in salades en sauzen. (Lente-) Uien zijn zeer gezond en bevatten veel vitaminen en mineralen en antioxidanten.

Zaadpads Rucola



Planten

De zaadpads zijn klaar voor gebruik. Zaai elke 3 weken een zaadpad, dan heeft u in de zomer altijd de beschikking over verse rucola of raketsla.

Zaaimethode

Zaaiperiode onder glas: februari, in de volle grond vanaf maart - juni. Met deze handige ronde zaadpads (Ø 8 cm) kunt u eenvoudig zelf uw favoriete raketsla of rucola kweken. Vul een pot (Ø minimaal 8 cm) met potgrond. Leg één zaadpad in een pot en doe daar een beetje aarde overheen. Druk licht aan en geef regelmatig water. Binnen enkele dagen ontkiemt het zaad. Één zaadpad bevat precies genoeg zaadjes om één pot vol te laten groeien. Het zaad kiemt in 7 - 10 dagen, afhankelijk van de temperatuur.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Hierdoor blijft rucola of raketsla goed groeien. Doorgroeiende bloemstelen (doorschieten) moet u zo snel mogelijk verwijderen. Hierdoor stelt u het bloeien uit en blijft de rucola langer lekker.

Kruiden op uw terras of balkon

De potten met rucola of raketsla kunt u ook buiten neerzetten. Doe dit door de planten af te harden door deze dagelijks een uur langer buiten te zetten op een schaduwrijk plekje. Na 5 dagen zijn de planten gewend en kunt u ze op hun definitieve plaats buiten plaatsen. Kies een zonnige tot halfzonnige plaats. Tip voor uw gemak: zet de potjes vlakbij uw keuken, dan heeft u altijd rucola bij de hand als u een salade gaat maken.

Oogstmethode

U kunt oogsten vanaf 4 weken na zaaien. Oogsten doet u door blaadjes van uw rucolaplanten te knippen. Knip hierbij niet meer dan u nodig heeft en laat de basis van de plant intact, zodat deze verder kan groeien. Gebruik regelmatig raketsla in uw gerechten. Door uw knip-acties zal de plant weer uitlopen en meer zijtakjes vormen en dus nog meer blaadjes produceren. Eventuele verhoutte of dikke hoofdtakjes moet u eruit filteren, deze zijn te stug om te gebruiken en zijn het begin van een bloemstengel. De plant is dan aan het 'doorschieten'. U moet proberen te voorkomen dat de raketsla of rucola 'doorschiet'. 'Doorschieten' is als de raketsla een bloemsteel gaat vormen. Dit gebeurt vooral in de zomer en kan per soort verschillen. Doorgeschoten raketsla is nog wel eetbaar maar wordt bitter van smaak. Probeer 'doorschieten' van de raketsla voor te zijn en oogst op tijd. Raketsla of rucola wordt per blaadje geplukt of geknipt.

Zaailint Bosaardbeien 'Solemacher'



Planten

Bosaardbeienzaad hoeft niet te worden voorbehandeld. Het zaailint is klaar voor gebruik.

Zaaimethode

Zaaiperiode in de vollegrond: maart – mei.

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan van begin maart tot en met mei. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje, ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin van het sleufje. Leg het zaailint in het sleufje en maak het zaailint passend. Bedek het zaad met 0,5 cm. aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei het sleufje met water. Meerdere rijtjes zaaien op 20 cm. van elkaar.

Het zaad kiemt in 14 - 21 dagen. Na 4 tot 6 weken kunnen de zaailingen uitgeplant worden. Als u de planten als bodembedekker wilt gebruiken is op de uiteindelijke standplaats een meer natuurlijke plantmethode mooier, plant ze dan verspreid over het stukje grond en houdt onregelmatige plantafstanden aan, in groepjes van 3 of 5 planten. In een rij is de plantafstand 20 cm.

Verzorging

Verwijder regelmatig het onkruid en geef in droge perioden extra water. De kleine aardbeien zijn het lekkerst als ze aan de plant kunnen rijpen, regelmatig plukken dus! De oogst van deze soort is vanaf juli. De aardbeitjes zijn wat kleiner dan de gekweekte aardbeien, maar hebben verder de smaak van de normale aardbei.

Fragaria vesca 'Solemacher' groeit prima in de volle grond. Verbeter arme tuingrond door er wat compost en Bakker aardbeienmest door te mengen. De plantafstand is 20 cm. Geef na het planten direct water. *Fragaria vesca* 'Solemacher' groeit goed in humusrijke, vruchtbare grond die niet te droog is maar in de winter zeker niet te nat.

Bosaardbeien lenen zich prima voor verwildering als bodembedekker onder een bomenrand. *Fragaria vesca* 'Solemacher' kan ook heel goed in bloempotten of balkonbakken gekweekt worden. Bosaardbeien zijn in principe winterhard maar als ze in potten staan is het beter deze in een koele, vorstvrije ruimte te laten overwinteren.

Oogstmethode

Oogstperiode: juli – november.

U kunt de aardbeien aan de plant laten hangen maar ze zijn prima eetbaar. Als u ze niet eet zullen diverse vogels dit doen, wat ook een mooi gezicht is!

Bij bosaardbeitjes geldt hetzelfde als voor gewone aardbeien: oogst de aardbeien met het groene kroontje en verwijder dit net voordat u de vruchten gaat eten/gebruiken. Gebruik een schaar of mes bij het oogsten.

Zaadpads Basilicum



Planten

De zaadpads hoeven niet te worden voorbehandeld.

Zaaimethode

Zaaiperiode onder glas: maart, buiten eind april – juni. Met deze handige ronde zaadpads (diameter 8 cm) kunt u eenvoudig zelf uw basilicum kweken. Vul een pot (Ø minimaal 8 cm) met potgrond. Leg één zaadpad in een pot, doe daar een beetje aarde overheen, licht aandrukken en geef regelmatig water. Één zaadpad bevat precies genoeg zaadjes om één pot vol te laten groeien. Het zaad kiemt in 7 - 10 dagen. Laat kiemplanten niet verdrogen.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Geef regelmatig vloeibare plantenmest (elke 2 weken). Laat de plant niet tot bloei komen. Een bloeiende plant produceert namelijk geen nieuwe blaadjes meer.

Kruiden op uw terras of balkon

De potten met kruiden kunt u vanaf half mei ook buiten neerzetten. Doe dit door de planten af te harden door ze dagelijks een uur langer buiten te zetten op een schaduwrijk plekje. Na 5 dagen zijn de planten gewend en kunt u ze buiten plaatsen. Kies een zonnige tot half zonnige plaats. Tip voor uw gemak: zet de potjes vlakbij uw keuken, dan heeft u altijd de kruiden bij de hand als u gaat koken.

Oogstmethode

Oogstperiode vanaf: 6-8 weken na zaaien. Normaliter juli – september. Oogst de basilicum per blaadje maar laat in elk geval het hart van de plant ongemoeid. U kunt het best oogsten mbv. een schaar of een mes, maar het kan ook met de nagels van duim en wijsvinger, pas dan op dat u de plant niet uit de grond trekt. Oogst niet te veel van één plant. Zolang de plant nieuwe bladeren blijft maken kunt u er ook van blijven oogsten. U kunt op deze manier maanden achter elkaar oogsten van dezelfde plant!

Bijzonderheden

De van oorsprong uit India afkomstige basilicum (*Ocimum basilicum*), kennen wij vooral uit de mediterrane gebieden. Het is een eenjarige plant. In de zomer jaar zal basilicum gaan bloeien met roze/rode bloemen. Om zo lang mogelijk te kunnen oogsten moet u dit bloeien echter voorkomen. Basilicum is zeer gezond en wordt als geneeskrachtig aangemerkt. Het zou een heilzame werking hebben op de spijsvertering. Je kunt er zelfs thee van trekken.

Kropsla 'Jiska'



Planten

Het zaad van sla hoeft niet te worden voorbehandeld. Als u elke 3 weken een beetje sla zaait, heeft u altijd verse sla.

Zaaimethode

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan van april tot en met september. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje, ca. 1 cm. diep. Plaats een steeketiket aan het begin en vermeng het zaad met droog scherp zand. Breng het zaad aan door tussen duim en wijsvinger het in het sleufje te laten vallen. Zaai zo dun mogelijk. Bedek het zaad met 0,5 cm. aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei met water. Meerdere rijen zaaien op 20 cm. afstand. Zaaien onder glas kan in maart plaatsvinden. Maak hierbij gebruik van een koude bak of een kistje voor in de woonkamer. Vul een kistje met goede fijne zaaigrond, vermeng het zaad met droog fijn zand en verspreid het regelmatig over de aarde. Breng hierna een laagje zaaigrond aan van max. 0,5 cm dik. Druk de aarde licht aan en besprenkel het met water. Plaats een glasplaat op het kistje. Geef het kistje een plek in het licht bij een normale kamertemperatuur of plaats het kistje in de koude bak. Als het zaad gekiemd is, kan de glasplaat worden weggehaald. U kunt eventueel ook zaaien in een minikasje. Het zaad kiemt in 7 - 10 dagen, afhankelijk van de temperatuur. Na 2 tot 3 weken kunnen de zaailingen (de jonge plantjes) worden uitgedund en uitgeplant. Als u ze eerst in turfpotjes plant kunt u ze nog wat langer binnen of in de koude bak houden en later pas buiten uitplanten. Laat in geen geval de (pot)grond uitdrogen. Vanaf mei kan alles naar buiten. Uitplanten binnen de regel op 15 cm. afstand, op een vochthoudende en rijke grond.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijft sla goed groeien. Probeer te voorkomen dat de sla 'doorschiet'. 'Doorschieten' is als de sla een bloemsteel gaat vormen. U kunt dit zien doordat de slaplant ineens hoger groeit en uiteindelijk bloemknoppen vormt. Dit gebeurt vooral in de zomer en kan per soort sla verschillen. Doorgeschoten sla is nog wel eetbaar maar wordt wel bitterder van smaak. Probeer 'doorschieten' van de sla voor te zijn en oogst op tijd.

Oogstmethode

Kropsla of botersla kun je op 2 manieren oogsten: 1) gebruik een mes om de krop net in de grond af te snijden. 2) gebruik een riek en neem de krop met wortel en al uit de grond.

Doperwt 'Express-le-Genereux'



Planten

Erwten hoeven niet te worden voorbehandeld. U kunt ze eventueel wel 24 uur in lauw water leggen om de kieming te versnellen. U kunt de erwten nog langer in water laten liggen (3 à 4 dagen) totdat er uit de erwt een worteltje van 1 cm te zien is. Als dat zo is moet u snel zaaien. Met dit voorkiemen wint u een week.

Zaaimethode

Het zaad kiemt in 14 dagen. Zaaien kan op 2 manieren:

1. Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan in maart en april. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Kies géén plaats om te planten waar verse stalmest is aangebracht en ook niet op langdurig natte en koude gronden. Verbetering van de bodem met humus (compost zonder mest) is eventueel mogelijk. Plaats aan het begin en eind van de zaairij een stok en span een touw hier tussen. Trek langs het gespannen touw, een sleufje van 4 cm diep en leg hier om de 10 cm 1 erwt in. Maak het sleufje weer dicht, zodanig dat de erwten 4 à 5 cm onder de grond liggen. Druk de aarde licht aan en besproei de aarde met water. Haal het touw weg en plaats een steeketiket met de naam van het zaad aan het begin van de regel. Meerdere regels zaaien op 70 cm afstand van elkaar. Het is handig om bescherming tegen vogelvraat te plaatsen, bijvoorbeeld door een fleecedoek over de gezaaide erwten te leggen en te verankeren tegen de wind.
2. U kunt de oogst van erwten vervroegen door de kieming in huis plaats te laten vinden (bijkomend voordeel voor binnenshuis voorkiemen: de vogels trekken de kiemplantjes niet uit de grond). Zaai in huis in potjes in februari. Vul deze potjes met goede fijne zaaigrond. Plant 1 erwt in één potje. Breng hierna een laagje zaaigrond aan van maximaal 3 cm dik. Druk de aarde licht aan en besprenkel met water. Plaats de potjes in het licht bij kamertemperatuur. Als de kiemplantjes te groot dreigen te worden binnenshuis en het buiten nog te koud is, kunt u tijd winnen door ze op een koelere plaats zetten. Laat ze nooit uitdrogen. Geef de gekiemde erwten de ruimte en zet de potjes zover uit elkaar dat de bladeren elkaar net niet raken. Vanaf maart kunnen de erwtenplantjes naar buiten. Voordat de planten naar buiten gaan moeten ze echter eerst worden afgehard. Breng hiervoor de plantjes een uur naar buiten, niet in de zon en doe dit elke dag een uur langer. Na 5 dagen kunt u de erwtenplantjes planten, om de 10 cm in een rij en 70 cm tussen de rijen.

Verzorging

Als de plantjes 12 cm lang zijn kunnen ze aangeaard worden. Hoge en middelhoge erwtensoorten hebben behoefte aan steun om tegen te klimmen. Plaats aan de uiteinden per rij 2 palen en span grofmazig gaas ertussen. Voor halfhoge erwten moet het gaas ca. 1,2 meter hoog zijn, voor hoge erwten ca. 2,0 meter hoog. De erwtenranken vinden het gaas vanzelf en klimmen erin. Tip: plaats de palen voordat u zaait!

Geef alleen in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de doperwten goed groeien.

Oogstmethode

Gebruik beide handen bij het oogsten. Met één hand ontstaat er teveel schade aan de erwtenplant. Doperwten moet u oogsten zodra de verdikkingen (van de zaden) goed te zien zijn aan de buitenkant. Kleine (fijne) erwten worden lekkerder gevonden dan grote erwten. In het seizoen moet u minimaal 1 keer per week langs de planten gaan om te oogsten. Daarna kunt u de peulen doppen. Jonge erwten zijn het malst en dus het lekkerst. Als alle erwten zijn geoogst en de plant bloeit niet meer, kunt u de hele plant opruimen.

Bijzonderheden

Erwtensorten zijn geselecteerd om hun erwten en kunnen niet gebruikt worden als peulen. Andersom geldt dat peulen geselecteerd zijn om hun smakelijke peul, mals en dus draadloos. Peulen van doperwten kunnen dus nog wel “draad” hebben. Erwten en peulen zijn biologisch gezien wel dezelfde soort.

Erwten zijn er in 2 soorten: gekreukt zadigen en rond zadigen. Gekreukt zadigen zijn minder melig, zoet en geschikt als verse zoete doperwten en kunnen ook veel koude hebben (zaaien in maart). Rond zadigen zijn vrij groot, minder zoet, snel melig en geschikt als droogerwt en goed voor soepen. Zij kunnen zeer goed tegen koude en vorst en kunnen vroeger gezaaid worden (februari).

Middelhoge en hoge soorten hebben een grotere opbrengst dan lage soorten en u heeft er iets meer werk aan.

Gebruik

Vers geplukte en gedopte erwten kunnen het best vers gegeten worden. Zij kunnen enkele dagen in de koelkast bewaard worden. U kunt deze erwten koken of stomen voor bij de aardappelen, rijst of pasta, maar niet te lang want ze zijn het lekkerst als ze knapperig blijven. Ook in een wok doen ze het prima! Erwten kunt u ook invriezen. Eet eens rauwe erwten direct van het veld. Heerlijk zoet!

Notities:

.....

.....

.....

.....

Krulsla 'Lollo Rossa'



Planten

Het zaad van sla hoeft niet te worden voorbehandeld. Als u elke 3 weken een beetje sla zaait, heeft u altijd verse sla.

Zaaimethode

Zaaien in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan van april tot en met september. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Maak een recht sleufje, ca. 1 cm diep. Plaats een steeketiket aan het begin en vermeng het zaad met droog scherp zand. Breng het zaad aan door het tussen duim en wijsvinger in het sleufje te laten vallen. Zaai zo dun mogelijk. Bedek het zaad met 0,5 cm aarde, druk dit voorzichtig aan en besproei met water. Meerdere rijen zaaien op 20 cm afstand. Zaaien onder glas kan in maart plaatsvinden. Maak hierbij gebruik van een koude bak of een kistje voor in de woonkamer. Vul het kistje met goede fijne zaaigrond, vermeng het zaad met droog fijn zand en verspreid het regelmatig over de aarde. Breng hierna een laagje zaaigrond aan van max. 0,5 cm dik. Druk de aarde licht aan en besprenkel het met water. Plaats een glasplaat op het kistje. Geef het kistje een plekje in het licht bij een normale kamertemperatuur of plaats het kistje in de koude bak. Als het zaad gekiemd is kan de glasplaat worden weggehaald. U kunt eventueel ook zaaien in een minikasje. Het zaad kiemt in 7 - 10 dagen, afhankelijk van de temperatuur. Na 2 tot 3 weken kunnen de zaailingen (de jonge plantjes) worden uitgedund en uitgeplant. Als u ze eerst in turfpotjes plant kunt u ze nog wat langer binnen of in de koude bak houden en later pas buiten uitplanten. Laat in geen geval de (pot)grond uitdrogen. Vanaf mei kan alles naar buiten. Uitplanten binnen de regel op 15 cm afstand, op een vochthoudende en rijke grond. Snijsla kan ook prima in potten op terras en balkon gekweekt worden.

Verzorging

Geef in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijft sla goed groeien. Probeer te voorkomen dat de sla 'doorschiet'. 'Doorschieten' is als de sla een bloemsteel gaat vormen. U kunt dit zien doordat de slaplant ineens hoger groeit en uiteindelijk bloemknoppen vormt. Dit gebeurt vooral in de zomer en kan per soort sla verschillen. Doorgeschoten sla is nog wel eetbaar maar wordt bitter van smaak. Probeer 'doorschieten' van de sla voor te zijn en oogst op tijd.

Oogstmethode

Snijsla, pluksla, krulsla en Salanova sla vormen geen kroppen en worden direct boven de grond afgesneden.

Gebruik

Gesneden snijsla, krulsla, pluksla of Salanova sla kunt u het beste diezelfde dag eten. U kunt het hooguit 1 dag bewaren in de koelkast. Alle slasoorten zijn natuurlijk geschikt voor het maken van salades. Denk hierbij ook aan gemengde sla soorten in één salade. Hoe verser de sla hoe lekkerder die is. U kunt zelfs slasoep maken, altijd handig om te weten als u veel sla moet oogsten. Deze slasoep is ook nog eens in te vriezen.

Komkommer 'Gemini 7 F1 Hybride'



Planten

Komkommerzaden hoeven niet te worden voorbehandeld. U kunt ze voor het voorkiemen eventueel wel 12 uur in lauw water leggen om de kieming te versnellen.

Zaaimethode

Komkommers zijn echte warmteminnaars en kunnen vanaf april binnenshuis of in een kas gezaaid worden. Er kan gezaaid worden in een kamer- of minikasje, in kleine turfpotjes, gevuld met goede potgrond of in een eenvoudig zaaibakje. Een combinatie van zaaipluggen en een kamer- of minikasje is het makkelijkst. Het is ideaal als u via het kamer- of minikasje, ook nog bodemwarmte kunt geven. Zolang u een temperatuur kunt geven van 20°C (dag en nacht) zullen de zaden goed kiemen. Laat de zaailingen nooit verdrogen! Gebruik 1 zaadje per potje en druk het zaadje met b.v. een potlood in de potgrond tot maximaal 0,5 cm diep en vul weer aan met potgrond. Geef het mini- of kamerkasje een mooi plekje op de vensterbank. De kieming vindt plaats na een week tot 10 dagen, een beetje afhankelijk van de temperatuur. Na de kieming kunt u na enkele dagen de luchtvochtigheid verlagen door de schuifjes van het mini- of kamerkasje open te zetten. Als de zaailingen 10 cm hoog zijn moeten ze aan de normale luchtvochtigheid gaan wennen. Dit bereikt u door een uur lang de deksel van het kamer- of minikasje af te halen. Dit proces moet elke dag met een uur verlengd worden. Zo zijn de zaailingen in ca. 5 dagen gewend aan de juiste luchtvochtigheid en kunnen ze verplant worden in een grotere pot. Probeer zo lang mogelijk die 20°C aan de jonge planten te geven om alvast een forse groei mogelijk te maken. Plaats bij het uitplanten alvast een stok naast de plant en bindt de plant op. Eventuele bloemvorming moet nog even worden verwijderd om de plant op lengte te laten komen.

Beschikt u niet over een mini –of kamerkasje dan is het gebruik van een eenvoudig zaaibakje in combinatie met plasticzakjes en satéprikkers een goed alternatief. Om de zaailingen aan de juiste luchtvochtigheid te laten wennen prikt u eenvoudig gaatjes in de plasticzakken.

Verzorging

Als de kans op vorst is geweken en de nachttemperaturen boven de 15°C, liefst nog 18°C komen, kunnen de komkommerplanten naar buiten of in een kas. Ze kunnen ook in een pot geplant worden voor op uw terras. Voordat komkommerplanten naar buiten kunnen moeten ze worden afgehard. Hierbij worden de planten langzaam gewend aan het buitenklimaat. Zet ze voor dit doel 1 uur buiten (nog niet in de zon) en verleng dit elke volgende dag met een uur. Na een week kunt u ze verpotten in een grote pot. In een grote pot kunnen makkelijk 3 planten staan. Zorg voor een klimrek of stok voor de planten in pot. Zet de potten op een warme, beschutte plaats in de volle zon.

Komkommers hebben steun nodig. U kunt dit doen m.b.v. bamboe- of tonkinstokken van 3 meter hoog. Hiermee maakt u een stevige constructie. Plaats de stokken schuin op 70 cm van elkaar en maak erboven een drager vast zodat alle stokken vast staan (net al bij stokbonen). Plaats bij elke stok een plant en bindt de plant vast met binddraad. Ook in een kas zult u een steun moeten geven van tenminste 2 meter hoog. Dit kan een stok zijn maar ook heel goed een gespannen touw (van de wortels van de plant naar boven).

Als een komkommer aan de groei gaat moet u de eerste bloemen en zijscheuten verwijderen tot de hoofdtak tenminste 7 grote bladeren telt. Bindt de plant regelmatig aan de steun. Nieuwe zijscheuten moet u voorlopig nog verwijderen. Komkommerplanten die buiten worden geteeld, hebben alle energie nodig om de hoofdtak door te kunnen laten groeien en bloemknoppen te vormen. Pas als de hoofdtak 2 meter lang is geworden kunt u de hoofdtak toppen (het verwijderen van de top) om voorrang te geven aan de groei van de vruchten. De komkommers groeien aan de plant zonder bevruchting van de bloemen en zijn zaadloos. Komkommerplanten zijn snelle groeiers en reageren goed op de plantenmest zoals Bakker's bloeiende planten mest of Bakker's tomaten mest. Geef in droge perioden dagelijks extra water en doe dit alleen op de bodem onder de plant niet op de bladeren. Houd het perceel onkruidvrij. Onkruid trekken is beter dan schoffelen omdat komkommers oppervlakkig wortelen. De komkommerwortels worden dan minder beschadigd. Hierdoor blijven de planten goed groeien.

Oogstmethode

Om de groei van komkommervruchten te bevorderen moet u er soms voor kiezen (in een koele zomer) om nieuwe nog kleine vruchten te verwijderen. Hierdoor worden de bestaande vruchten groter. Oogsten gebeurt eenvoudig door de vrucht met een scherp mes los te snijden van de plant. U kunt er voor kiezen om de komkommers al te oogsten als ze nog maar de helft van de verwachte lengte hebben. Hierdoor kunnen meer vruchten worden geoogst. Soms zitten er iets stekelige uitgroeisels op de vrucht. Deze kunt u er afwrijven. In de buitenteelt zult u per plant 3 tot 5 komkommers oogsten. In kassen ligt dit aantal 2 tot 3 keer hoger.

Bijzonderheden

Komkommers zijn echte klimplanten die altijd steun zoeken. Ze maken ranken die zich om allerlei voorkomende aangrijpingspunten wikkelen. U moet er maar eens goed naar kijken. Het is net een ouderwets telefoonsnoer dat halverwege ineens andersom gaat draaien. Hierdoor trekken deze ranken zichzelf strakker.

Gebruik

Verse komkommers kunt u het best bewaren in de koelkast. Als ze nat zijn kunt u ze beter afdrogen en dan pas wegleggen. Ze blijven op die manier 1 tot 2 weken goed.

Komkommers zijn heel gezond en bevatten naast vitamine B en C ook veel Kalium en Fosfor (foliumzuur). Voor optimaal gebruik van deze stoffen moet u de komkommers wel ongeschild eten. Daarnaast hebben ze weinig calorieën en passen ze in elk dieet.

Komkommers zijn heerlijk fris in gemengde salades of met dille en wat azijn en suiker, appelsiroop of gembersiroop. U kunt ze ook verwerken tot tzatziki, een Griekse salade van geraspte komkommer, yoghurt en veel knoflook. Heerlijk op brood en bij een gebakken stukje vlees. Als u erg veel komkommers hebt geoogst kunt u ze prima inmaken door ze net als augurken op zoetzuur te zetten.

Notities:

.....

.....

.....

.....

Haricot vert 'Atlantide'



Planten

Bonen hoeven niet te worden voorbehandeld. U kunt ze eventueel wel 12 uur in lauw water leggen om de kieming te versnellen.

Zaaimethode

Het zaad kiemt in 14 dagen. Door elke 3 weken een serie bonen te zaaien heeft u een aantal oogstmomenten per groeiseizoen. Zaaian kan op 2 manieren:

1. Zaaian in de volle grond, bij voorkeur in de volle zon, kan vanaf het moment dat de (nacht)vorst geweken is, tot en met juli. Maak de aarde los tot minstens 30 cm diep. Kies géén plaats om te planten waar verse stalmest is aangebracht en ook niet op langdurig natte en koude gronden. Plaats aan het begin en eind van de zaairij een stok en span een touw hier tussen. Maak langs het gespannen touw, elke 40 cm een kuiltje en gooi hier 5 bonen in. Maak de kuiltjes weer dicht, zodanig dat de bonen 4 à 5 cm. onder de grond liggen. Druk de aarde licht aan en besproei de aarde met water. Haal het touw weg en plaats een steeketiket met de naam van het zaad aan het begin van de regel. Meerdere regels zaaian op 40 cm afstand van elkaar.
2. Gekiemde bonen zijn absoluut vorstgevoelig. U kunt de oogst van bonen vervroegen door de kieming in huis plaats te laten vinden. (Bijkomend voordeel voor binnenshuis voorkiemen: de vogels trekken de kiemplantjes niet uit de grond.) Zaa in huis in potjes in maart - april. Vul deze potjes met goede fijne zaaigrond. Plant 5 bonen in één potje. Breng hierna een laagje zaaigrond aan, max. 3 cm dik. Druk de aarde licht aan en besprenkel het met water. Plaats de potjes in het licht bij kamertemperatuur. Als de kiemplantjes te groot dreigen te worden binnenshuis omdat het buiten nog te koud weer is, kunt u weer tijd winnen door ze op een koelere plaats zetten, om de groei iets te vertragen. Laat ze nooit uitdrogen. Geef de gekiemde bonen de ruimte: zet de potjes zover uit elkaar dat de bladeren elkaar net niet raken. Plant de bonenplantjes na de (nacht)vorstperiode buiten, om de 40 cm in een rij en eveneens 40 cm tussen de rijen.

Verzorging

Geef alleen in droge perioden extra water. Houd het perceel onkruidvrij. Hierdoor blijven de bonen goed groeien.

Oogstmethode

Gebruik beide handen bij het oogsten. Met één hand ontstaat er teveel schade aan de bonenplant. Sperzie- of slabonen en haricots verts, moet u oogsten zodra de verdikkingen (van de zaden) nog net niet te zien zijn aan de buitenkant. In het seizoen moet u minimaal 1 keer per week langs de planten gaan om te oogsten. Jonge bonen zijn het malst en dus het lekkerst. Als alle bonen zijn geoogst en de plant bloeit niet meer, kunt u de hele plant verwijderen.

Krulandijvie de Meaux



Planten

Zaaien in de vollegrond : begin mei - eind juli

Zaaidiepte : 0.5 cm

Zaaitemperatuur : nachttemperatuur minimaal 10 graden

Kiemduur : ca. 15 dagen

: Plantafstand : 30 x 30 cm

Oogsttijd : 75 dagen na de kiemperiode

Mais tasty sweet



Planten

Zaaitijd binnen: vanaf midden maart

Zaaitijd buiten: mei

Zaaidiepte: 2½ cm

Kientijd: 10 - 14 dagen

Kiemtemperatuur: 10 - 20°C

Uitplanten in de vollegrond: mei

Plantafstand: 45 cm

Standplaats: volle zon en beschut tegen wind

Voor een vroege oogst binnen voorzaaien in het vroege voorjaar. Zaai 1 zaad per pot 2½ cm diep bij tenminste 10°C, extra warmte zorgt voor een betere ontkieming. Plant de jonge zaailingen na de laatste nachtvorst uit in de vollegrond. Hard de jonge planten af voor u ze in de vollegrond plant.

Zaai direct in de vollegrond na de laatste nachtvorst. Zaai de mais in rijen met een plantafstand van 45 cm en een rijafstand van 45 cm. Zaai in blokken om bestuiving te optimaliseren.

Elke maisplant produceert 1 à 2 maiskolven waarvan de rijpheid getest kan worden zodra de pluimen chocoladebruin kleuren. De rijpe korrels scheiden een cremige vloeistof af zodra er in wordt geknepen

Witlof Mechelse



Planten

Zaaien in de vollegrond : mei
Zaaidiepte : 0.5 cm
Zaaitemperatuur : ? graden
Kiemduur : ca. 14 dagen

Plantafstand : 10 x 40 cm
Planthoogte : ?

Oogsttijd : 270 dagen na de kiemperiode. In de herfst de wortels opgraven en het blad tot 2 cm boven de kruin afsnijden

Broccoli 'Marathon F1 Hybride'



Planten

Binnen zaaien:

februari - april

Buiten zaaien: mei - juli

Zaaidiepte: ½ cm

Kiemtijd: 7-10 dagen

Kiemtemperatuur: 10-20 °C

Dagen tot oogst: 90

Plantafstand: 45-60 cm

Standplaats: zonnig/halfschaduw/goede afwatering

In februari - april kan begonnen worden met binnenshuis of onder glas zaaien in luchtige zaaigrond. De zaadjes moeten met een dun laagje zaaigrond worden afgedekt omdat ze licht nodig hebben om te kiemen. De grond licht vochtig houden. Zaai in rijen die 45-60 cm van elkaar verwijderd zijn. Na 3-4 weken de jonge zaailingen uitdunnen tot 1 plantje per plaats. Broccoli moet extra bemest worden. Ook moet er voldoende water worden gegeven, vooral bij droogte.

In mei, zodra er geen kans meer is op nachtvorst kan er in de volle grond worden gezaaid. Zaai in rijen die 45-60 cm van elkaar verwijderd zijn. De zaadjes moeten met een dun laagje zaaigrond worden afgedekt omdat ze licht nodig hebben om te kiemen. De grond licht vochtig houden.

Na 3-4 weken de jonge zaailingen uitdunnen tot 1 plantje per plaats. Broccoli moet extra bemest worden. Ook moet er voldoende water worden gegeven, vooral bij droogte.

Dek de jonge zaailingen af met netten om opeten door vogels te voorkomen. Zodra de planten 30 cm groot zijn, kunnen de netten eraf. Ook kan er een koolkraag om de jonge planten worden gemaakt, zodat de koolvlieg zijn eitjes niet kan leggen aan de voet van de kool. De jonge larven van deze vlieg eten namelijk de wortels van de planten op. Ook slakken kunnen schade aanrichten. Het oogsten moet op het juiste tijdstip gebeuren, omdat bij te laat oogsten de broccoli kan doorschieten. Oogst eerst de hoofdstronk en na 2-3 weken kunnen ook de zijstronkjes worden geoogst. Broccoli kan een paar dagen in de groentela van de koelkast worden bewaard.



Planten

Binnen zaaien: februari - maart

Buiten zaaien: half april - half juli

Kiemtemperatuur: 15-20 °C

Kiemtijd: 7-14 dagen

Zaaidiepte: ¼-½ cm

Zaaiafstand in rijen: 60 cm

Plantafstand: 45-60 cm

Standplaats: zonnig

Zaai voor een vroege oogst binnen voor in trays met fijne zaaigrond in februari tot maart. Zaai dun en bedek de zaden met een dun laagje zaaigrond. Houd de grond goed vochtig tijdens de kieming. Na 7-14 dagen komen de zaailingen op. Verplant de zaailingen in aparte potten zodra ze 5 cm groot zijn. Laat de zaailingen eind april - begin mei geleidelijk wennen aan de buitentemperatuur. Zodra er geen kans meer is op nachtvorst, kunnen ze in de volle grond worden gezet. Houd 45-60 cm ruimte aan per plant.

Zodra er geen kans meer is op nachtvorst kan er in de vollegrond worden gezaaid in een geprepareerd zaaibed. Zaai dun in rijen en houd 15 cm ruimte tussen de rijen aan. Bedek de zaden met ¼-½ cm zaaigrond en houd de grond goed vochtig tijdens het kiemen. Na 7-14 dagen komen de zaailingen op. Dun de zaailingen uit op 7½ cm ruimte per plantje zodra zij 5 cm groot zijn.

Zet de zaailingen op hun definitieve plaats zodra zij 10-15 cm groot zijn. Geef elke plant 45-60 cm ruimte en houd 60 cm ruimte tussen de verschillende rijen aan. Zaai en zet spruitjes niet in grond waarop het jaar daarvoor kool heeft gestaan. Spruitjes hebben een zonnige, goed bemeste en goed gedraineerde standplaats nodig. Bescherm de planten tegen vogels. Pluk de spruitjes zodra zij 2-3 centimeter groot zijn en pluk van onder naar boven. Spruitjes kunnen zeer goed ingevroren worden.



Planten

Binnen zaaien: begin maart - juni

Buiten zaaien: begin april - oktober

Zaaidiepte: ½ cm

Kientijd: 5-8 dagen

Kiemtemperatuur: 15-21 °C

Dagen tot oogst: 80

Plantafstand: 45 cm

Standplaats: zonnig/goede afwatering

Begin maart kan begonnen worden met binnenshuis of onder glas zaaien in luchtige zaaigrond. De zaadjes moeten met een dun laagje zaaigrond worden afgedekt omdat ze licht nodig hebben om te kiemen. De grond licht vochtig houden. 2-3 weken voor de laatste nachtvorst kunnen de jonge zaailingen in de volle grond worden gezet. De jonge zaailingen buiten zetten voordat ze 5 weken oud zijn. Dit omdat oudere zaailingen niet voldoende groeikracht hebben. De planten rondom 45 cm ruimte geven, zodat de kolen voldoende ruimte hebben om te groeien. Bloemkool moet extra bemest worden. Ook moet er voldoende water worden gegeven, vooral bij droogte. Geef 1 keer in de week extra veel water om de plant heen, niet op de plant. Om te voorkomen dat de koolvlieg zijn eitjes legt aan de voet van de plant, kan er een koolkraag worden gemaakt. De jonge larven van deze vlieg eten namelijk de wortels van de planten op. Ook slakken kunnen schade aanrichten.

Als u in december - januari wilt oogsten, moet u de jonge zaailingen eind juni tot eind juli in de volle grond zetten.

Begin april kan er in de volle grond worden gezaaid. Zaai in rijen die 60 cm van elkaar verwijderd zijn. De zaadjes moeten met een dun laagje zaaigrond worden afgedekt omdat ze licht nodig hebben om te kiemen. De grond licht vochtig houden. Na 3-4 weken de jonge zaailingen uitdunnen tot 1 plantje per plaats. Bloemkool moet extra bemest worden. Ook moet er voldoende water worden gegeven, vooral bij droogte. Geef 1 keer in de week extra veel water om de plant heen, niet op de plant. Om te voorkomen dat de koolvlieg zijn eitjes legt aan de voet van de plant, kan er een koolkraag worden gemaakt. De jonge larven van deze vlieg eten namelijk de wortels van de planten op. Ook slakken kunnen schade aanrichten.

Boerenkool Reflex F1 Hybride



Planten

Dit zaad is afkomstig van geselecteerde planten van originele tuindersrassen. ‘

Reflex’ is een nieuw middelhoog F1 hybride-ras met fijngekruld blad dat ook in slecht winterweer gaaf blijft en een heel fraaie kleur heeft.

Zaaien:

vanaf half mei tot juli direct in de vollegrond.

In de periode half juni tot begin augustus uitplanten.

Houd als plantafstand 65 x 50 cm. aan.

Te dicht planten veroorzaakt vaak geel worden van het blad.

Doordat boerenkool stevig groeit, is de gevoeligheid voor knolvoet wat minder dan bij andere koolsoorten. Doordat meestal wordt uitgeplant op een plek waar al eerder een vroege groente heeft gestaan, is extra bemesting vaak overbodig. Houd tijdens de teelt de grond voldoende vochtig.

Oogst: in winter en voorjaar. Geschikt voor invriezen.

Bushcraft Recepten

Deegwaren



Vaak de basis aller voedsel: brood, bannock en meelproducten!

Bijna overal ter wereld heeft elke bevolkingsgroep zijn eigen variant op brood. Of het nu met tarwemeel, sojameel, aardappelmeel of maismeel gemaakt wordt, brood is een belangrijk voedingsproduct in zowel de arme als de rijke keuken.

Alleen bij de Inuiten is brood niet bekend. Ze kunnen het welliswaar tegenwoordig kopen in de winkels maar het is niet gebruikelijk.

Zelf meel of bloem maken uit tarwe is een tijdrovend karwei maar het kan. Het is veel werk en de productie minimaal maar het geeft een enorme voldoening als je brood kunt bakken uit zelfgemaakte bloem.

Een van de eerste gerechten die ik mensen leer tijdens een cursus, is het bereiden van een bannock. Dat heeft meerdere redenen:

- ten eerste is het uiterst geschikt om te bereiden op een kampvuur.
- ten tweede is het een gerecht dat een grote voedingswaarde heeft zeker als je het aanvult met dingen als fruit en noten.
- ten derde is het een handig gerecht om te leren omgaan met vuur en warmte. Begrijp mij niet verkeerd, een bannock lukt altijd, zelfs als het mislukt eet je het nog op! Maar om de perfecte bannock te maken stimuleer je jezelf om erg goed vuur en warmte te begrijpen, welke houtsoorten moet ik gebruiken voor een heet vuur, hoe moet ik de pan plaatsen, enz.

Traditional Bannock



Bannock is een oud Brits gerecht dat nog stamt uit de Keltische keuken. Eigenlijk zouden we moeten zeggen dat het 'woord' Bannock daar vanaf stamt want het gerecht zelf is wereldwijd bekend en wordt overal, weliswaar met kleine aanpassingen, bereid.

Dat komt vooral door de eenvoud ervan (bloem en water zijn de basis bestanddelen) en het bereidingsgemak. Later zijn er varianten ontstaan waarin veel meer ingrediënten werden toegevoegd waaronder ook gist en eieren.

Ik maak Bannock al sinds ik een tiener ben. In Italië kun je niet aan een maaltijd beginnen als er geen brood bij is, dus was ik gewend om altijd iets van brood bij mij te hebben. Omdat het niet altijd vers te verkrijgen was, hoefde ik alleen wat bloem mee te nemen. Je kunt het klaarmaken in een pan, beker, spies, hete steen, wat je maar voorhanden hebt. Grote hoeveelheden heb je niet nodig want het is een zwaar gerecht. Hieronder stap voor stap de bereidingswijze.

Ingrediënten:

- 250 ml water
- 500 gr (biologische) bloem
- olie (niet nodig als je het op een spies klaarmaakt)
- zout (niet nodig maar wel lekker als het voorhanden is)



Bereidingswijze:

Als je niet over een zeef beschikt, meng met je lepel de bloem voor een paar minuten. Gewoon de bloem met je lepel vanaf een bepaalde hoogte weer terug in pan laten vallen. Omdat de bloem in een zakje of pak heeft gezeten, moet het even 'gelucht' worden. Dit zorgt ervoor dat het beslag luchtiger wordt.

Als je het hebt voeg dan een beetje zout toe. Goed mixen.



Voeg nu ongeveer 200 ml water en voeg later de rest toe als het beslag nog te droog is.

Nu kun je het geheel met een lepel mixen.



Wanneer het niet meer met de lepel lukt kun je het een beetje met je vingers kneden. Wrijf je hand eerst met wat bloem en begin met kneden. Dat doe je door eerst optillen, draaien en...

...drukken. Doe dit voor 5 minuten of tot het geheel goed homogeen is en het weer een beetje begint te plakken.



Zo ziet het er ongeveer uit.

Plaats de deksel op het pannetje en laat het geheel rusten. Ook al zit er geen gist in, het beslag moet altijd even rusten zodat alle bestanddelen in elkaar samensmelten.



Neem een oude pan of aluminium pannetje en vet deze goed in met wat olie. Als je de bannock aan een spies wilt rijgen is olie dus niet nodig.

Warm de pannen op door deze op het vuur te plaatsen. Plaats nooit de pannen rechtstreeks op het vuur maar op een redelijk afstand anders verbrandt het deeg snel.



Haal het beslag uit het pannetje en draai met je handen het deeg een beetje in de vorm van de pan.

Plaats het deeg in de pan en druk met je vingers tot de hele bodem is bedekt. Zorg ervoor dat het niet te dik is anders gaart het niet van binnen. Plaats het geheel op gepaste afstand van het vuur, niet te ver, niet te dichtbij.



Wanneer de olie begint te pruttelen dan is de temperatuur goed. Per kant heb je ongeveer 10 minuten nodig. Kijk af en toe eronder.

Als de onderkant goed bruin is dan kun je het geheel keren.



Ongegiste Bannock is machtig maar erg lekker met kaas of een stukje worst!
Eet smakelijk!



Gerezen Bannock



Bannock is een oud Brits gerecht dat nog stamt uit de Keltische keuken. Eigenlijk zouden we moeten zeggen dat het 'woord' Bannock daar vanaf stamt want het gerecht zelf is wereldwijd bekend en wordt overal, weliswaar met kleine aanpassingen, bereid.

Dat komt vooral door de eenvoud ervan (bloem en water zijn de basis bestanddelen) en het bereidingsgemak. Later zijn er varianten ontstaan waarin veel meer ingrediënten werden toegevoegd waaronder ook gist en eieren.

Deze variant verschilt alleen van een traditional bannock doordat ik gist heb toegevoegd. Hieronder stap voor stap de bereidingswijze.

Ingrediënten:

- 250 ml water
- 500 gr (biologische) bloem
- zakje gist in poeder (7 gram)
- olie (niet nodig als je het op een spies klaarmaakt)
- zout (niet nodig maar wel lekker als het voorhanden is)



Bereidingswijze:

Als je niet over een zeef beschikt, meng met je lepel de bloem voor een paar minuten. Gewoon de bloem met je lepel vanaf een bepaalde hoogte weer terug in pan laten vallen. Omdat de bloem in een zakje of pak heeft gezeten, moet het even 'gelucht' worden. Dit zorgt ervoor dat het beslag luchtiger wordt.

Schenk het zakje met gist in 250 ml lauwwarm water.



Schenk nu het water bij de bloem en roer met je lepel totdat het water goed is opgenomen..

Wanneer het niet meer met de lepel lukt kun je het een beetje met je vingers kneden. Wrijf je hand eerst in met wat bloem en begin met kneden. Dat doe je door eerst optillen, draaien en...



... drukken. Doe dit voor 5 minuten of tot het geheel goed homogeen is en het weer een beetje begint te plakken.

Strooi wat bloem in je pannetje en draai de deegbal rondom in de bloem. Plaats de deksel op het pannetje en laat het geheel rusten op gepaste afstand van het vuur.



Laat het deeg voor 30 minuten rijzen totdat het ongeveer twee keer in grootte is verdubbeld.

Schenk wat olie (wees niet zuinig) op de pan en warm deze op het vuur. Plaats nooit de pannen rechtstreeks op het vuur maar op een redelijk afstand anders verbrandt het deeg snel.



Haal het beslag uit het pannetje en draai met je handen het deeg een beetje in de vorm van de pan, plaats het in de pan en druk met je vingers tot de gewenste vorm. Zorg ervoor dat het niet te dik is anders gaart het niet van binnen. Plaats het geheel op gepaste afstand van het vuur, niet te ver, niet te dichtbij.

Wanneer de olie begint te pruttelen dan is de temperatuur goed. Per kant heb je ongeveer 10 minuten nodig. Kijk af en toe eronder. Als de onderkant goed bruin is dan kun je het geheel keren.



Gegiste Bannock is machtig maar erg lekker met kaas of een stukje worst! Je ziet dat deze bannock veel luchtiger is dan de traditional versie.

Eet smakelijk!

Gekruide Bannock



Bannock is een oud Brits gerecht dat nog stamt uit de Keltische keuken. Eigenlijk zouden we moeten zeggen dat het 'woord' Bannock daar vanaf stamt want het gerecht zelf is wereldwijd bekend en wordt overal, weliswaar met kleine aanpassingen, bereid.

Dat komt vooral door de eenvoud ervan (bloem en water zijn de basis bestanddelen) en het

bereidingsgemak. Later zijn er varianten ontstaan waarin veel meer ingrediënten werden toegevoegd waaronder ook gist en eieren.

Bij deze variant heb ik zelfrijzende volkorenmeel gebruikt, melkpoeder en verse kruiden. Hieronder stap voor stap de bereidingswijze.

Ingrediënten:

- 250 ml water
- 500 gr (biologische) zelfrijzende volkorenbloem
- verse kruiden (rozemarijn, citroentijm en bieslook)
- 2 el melkpoeder
- olie (niet nodig als je het op een spies klaarmaakt)
- zout (niet nodig maar wel lekker als het voorhanden is)



Bereidingswijze:

Als je niet over een zeef beschikt, meng met je lepel de bloem voor een paar minuten. Gewoon de bloem met je lepel vanaf een bepaalde hoogte weer terug in pan laten vallen. Omdat de bloem in een zakje of pak heeft gezeten, moet het even 'gelucht' worden. Dit zorgt ervoor dat het beslag luchtiger wordt.

Voeg de melkpoeder toe...



... en het zout.

Schenk nu 250 ml water bij je droge ingrediënten en roer alles totdat bijna al het vocht is opgenomen



Voeg nu de verse kruiden toe.

Wrijf je hand eerst in met wat bloem en begin met kneden. Dat doe je door eerst optillen, draaien en...



... drukken. Doe dit voor 5 minuten of tot het geheel goed homogeen is en het weer een beetje begint te plakken.

Strooi wat bloem in je pannetje en draai de deegbal rondom in de bloem.



Plaats de deksel op het pannetje en laat het geheel rusten op gepaste afstand van het vuur.

Laat het deeg voor 30 minuten rijzen totdat het ongeveer twee keer in grootte is verdubbeld.





Schenk wat olie (wees niet zuinig) op de pan en verwarm deze op het vuur. Plaats nooit de pannen rechtstreeks op het vuur maar op een redelijk afstand anders verbrandt het deeg snel.

Haal het beslag uit het pannetje en draai met je handen het deeg een beetje in de vorm van de pan, plaats het in de pan en druk met je vingers tot de gewenste vorm. Zorg ervoor dat het niet te dik is anders gaart het niet van binnen. Plaats het geheel op gepaste afstand van het vuur, niet te ver, niet te dichtbij.



Wanneer de olie begint te pruttelen dan is de temperatuur goed. Per kant heb je ongeveer 10 minuten nodig. Kijk af en toe eronder. Als de onderkant goed bruin is dan kun je het geheel keren.

Deze variant is machtig maar erg lekker met kaas of een stukje worst! Omdat het gekruid is kun je het ook naturel eten... hmmm lekker!

Eet smakelijk!

Brood Meergranen



Ingrediënten:

- 300 ml water
- 500 gr (biologische) meergranen bloem
- 7 gr. gedroogte gist
- 2 el olie
- zout



Bereidingswijze:

Voor je begint met het brood heb je al een mooi vuurtje opgebouwd en de briketten voorbereid.

Zeef de bloem door een zeef of gebruik de lepelmethode (zie bannock).



Voeg de gist en meng het geheel goed door elkaar.

Voeg nu het zout en evt. kruiden
die je voorhanden hebt.



Maak een kuiltje en schenk de olie erin.

Bij de olie kan nu ook het (lauwwarm) water.



Kneed nu het geheel met je handen in de kom zodat het water erin blijft.

Vervolgens haal je het geheel uit de kom en ga je verder op de werktafel/plank.



Kneed door het geheel van je weg te duwen met de palm van je hand en vervolgens het verste deel op te tillen, voor je leggen en weer weg duwen.

Ga zo door totdat het een mooie bal is geworden. Duurt ongeveer 5 minuten hard werk. Je kunt stoppen als het deeg mooi glad en zijdezacht is geworden.



Plaats op de deksel van de Dutch Oven 3 a 4 briketten.

Doe het deeg in de Dutch Oven en laat het geheel rijzen voor 1 uur totdat het tweemaal zo groot is geworden.



Plaats onder de Dutch Oven 6 a 7 briketten.

Plaats op de deksel ongeveer 16 briketten.



Na ongeveer 45 minuten is het brood klaar. Je kunt dat checken door met je knokkels op het brood te kloppen. Als het een mooi hol geluid afgeeft dan is je brood klaar.

Eet smakelijk!



Piadina/Tortilla



Een fantastisch supereenvoudig recept wat het mogelijk maakt om binnen 20 minuten lekker brood op de tafel te krijgen. Ik gebruik dit recept als ik snel brood wil en/of er weinig brandstof is om een groot en langdurig vuur te maken.

Dit recept wordt veel in midden-Italië gegeten maar het is eigenlijk hetzelfde als tortilla. Je kunt het zelfs bakken op een hete steen. Ik heb hieronder een gietijzeren pizzapan en een mestin gebruikt.

Ingrediënten:

250 gr bloem

1/2 tl zout

1/4 tl bakpoeder

60 ml neutrale olie (zonnebloem, arachide)

120 ml heet kokend water





Bereidingswijze:

Zet water op het vuur. Het moet namelijk kokend heet zijn.

Mix de bloem, bakpoeder en zout door elkaar.





Voeg nu de olie.

Als het water kookt doe je ook deze bij de bloem.



Kneed het geheel 5 minuten.

Dek het deeg af en laat 15 minuten rusten.

Hier onder een lashandschoen.



Dit recept heeft nog meer voordelen voor mensen die in het wild koken. Je houdt er vrijwel schone handen aan en je hoeft de pan niet in te vetten omdat er olie in het deeg zit. daardoor blijft alles schoon.



In de tussentijd kun je de pan of mestin op het vuur plaatsen. Deze moeten goed heet worden!



Snij het deeg in 8 kleine of 4 grote porties.

Maak van de porties, balletjes.



Rol het deeg tot hele dunne plakken. Gebruik hiervoor een zelfgemaakt deegroller, een boomstammetje of druk het gewoon zo plat mogelijk met je handen..

Doe het deeg in de hete pan. Je hoeft deze niet in te vetten.

Als de pan heet genoeg is dan gaat het deeg binnen een paar minuten flink bellen vertonen. Dat is het teken dat je het kunt omdraaien.



Na nog eens 3 minuten is de piadina/tortilla klaar!

Het kan dus ook in een mestin!

Heerlijk met vleeswaren, kaas en jam maar ook als bijgerecht bij een gegrild visje of paddenstoelen!

Eet smakelijk!



Gestoofd rundvlees met bier



Ingrediënten:

- 300 gr rundvlees (sukade)
- 150 gr cantharellen
- 330 ml Guinness (bokbier)
- 2 uien
- 3 el olie
- peper
- zout
- 50 gr bloem
- 1 takje rozemarijn
- bosje thijm



Bereidingswijze:

Laat het vlees op kamertemperatuur komen, Snij deze dan in blokjes ter grootte van dobbelstenen.



Snij de uien in stukken. De grootte is afhankelijk van wat je zelf lekker vindt.

Doe de olie in de Dutch Oven en laat het warm worden door 5 a 6 briketten onder de pan te doen.



Plaats nu de uien en fruit het geheel voor minstens 5 minuten totdat alles zacht en glazig is.

Voeg de cantharellen en bak alles voor nog 5 minuten.



Doe de helft van het bloem door het vlees.
Hussel alles goed door elkaar zodat al het vlees bedekt is
met een laagje bloem.

Haal de cantharellen en uien mengsel uit de pan
en zet apart.



Doe het vlees in de pan. Er hoeft verder geen olie.

Laat alles goed bruin worden.



Doe het cantharellen en uien mengsel weer terug in de pan bij het vlees.

Strooi de rest van het bloem en de kruiden bij het vlees en roer alles goed door elkaar.



Schenk de Guinness door het vlees.

Plaats de Dutch Oven op 3 a 4 briketten of, zoals in dit geval, stapel het op een andere Dutch Oven waar een ander gerecht in staat bv. brood of aardappelen en plaats 6 briketten op de deksel. Laat voor 1 uur minimaal stoven.

Zorg ervoor dat je regelmatig controleert. Als het te hard gaat haal je wat briketten eraf (beide kanten).



Lekker met een vers stukje zelfgemaakt brood (zie recept).

Eet smakelijk!



Paardenbloem jam



Als de lente weer aanbreekt dan gaat menig natuurliefhebbend hart weer harder kloppen; de wilde planten springen de grond uit, de bomen zitten vol knoppen en de eerste blaadjes vouwen zich al uit. Ook de bloemen van de *Taraxacum Officinale* gaan open en zijn lekker vers. Hele velden zitten onder de gele spikkels.

Hier een supersimpel recept met de bloem van de paardenbloem. Pluk dit aan het begin van de middag wanneer het bloem helemaal open is, dat is makkelijker. Ik pluk alleen de grootste bloemen.

Ingrediënten (voor ongeveer 3 liter jam):

500 gr paardenbloemen (100 bloemen is ong. 80 a 90 gram)

3 Kg suiker

1 grote sinaasappel

2 citroenen

3,5 liter water

Ontdoe het bloem van alle groene delen. Hoe meer je eraf haalt hoe zoeter en zacht zal je jam smaken. Doe dit niet met een mesje want je snijdt zo de onderkant (bloembodem en kelkbladen) er wel af maar ook een deel van de bloem die veel goeds bevat.

Een tip is als volgt (zie afbeeldingen). Pak het groene gedeelte met je linkerhand en de bloem met je rechterhand. Maak een draaiende beweging zodat je in één keer het bloem eraf scheurt. Als je het goed doet blijft er alleen groen over.



Doe de bloemen in een bak water om ze schoon te maken.



Druk het water in een vergiet goed uit de bloemen.

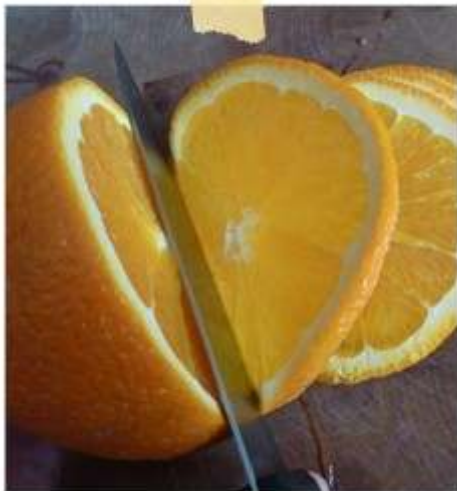


Spreid de bloemen uit op een schone theedoek en laat alles een uurtje uitdrogen in de zon zodat de suikers even geactiveerd worden. Heb je hier geen tijd voor of is er geen zon dan kan je dit overslaan.

Doe 3,5 liter water in een grote pan. Voeg de schoongemaakte bloemen.



Snij een grote sinaasappel in dunne plakjes. Snij ook de citroenen in dunne plakjes.



Doe de sinaasappel en de citroenen in de pan bij de bloemen.



Zet de pan op hoog vuur en breng aan de kook. Zet het vuur op middelhoog en laat het geheel sudderen voor 60 minuten met de deksel half erop.

Zet het vuur uit en laat de pan zo staan voor 12 uur.

Giet het mengsel door een vergiet en druk het aan met een houten lepel. Knijp met je handen alle sap uit de drap die achterblijft.



Giet het vloeistof door een natte theedoek.

Doe de suiker door het sap.



Plaats de pan op het vuur en breng aan de kook. Zet het vuur wat zachter en laat het geheel voor 1,5 uur sudderen. Het vuur moet dus niet te hard anders branden de suikers aan. Haal met een pollepel zoveel mogelijk schuim uit de pan.



Ondertussen plaats je de potten in heet water en schenk kokend heet water in de potten.

Kook de siroop in tot het de dikte heeft van vloeibare honing. Het kan misschien erg vloeibaar aanvullen maar het dikt in als het afkoelt. Je kunt testen of het de juiste dikte heeft door een eetlepel siroop op een bord te schenken. Na ongeveer 1 minuut moet het al aardig ingedikt zijn.



Schenk de siroop in de potten en laat het geheel afkoelen zonder af te sluiten. Wanneer het siroop niet meer stoomt, kun je de potten afsluiten. Je kunt de potten op hun kop in de kast bewaren of gewoon even omdraaien en weer rechtop zetten.

Heerlijk met warme toast en boter.

Zuring en blad van paardenbloem



Als de lente weer aanbreekt dan gaat menig natuurliefhebbend hart weer harder kloppen; de wilde planten springen de grond uit, de bomen zitten vol knoppen en de eerste blaadjes vouwen zich al uit.

Dit is de tijd van het jaar waar jonge scheuten en het blad van wilde planten het lekkerst zijn: zacht en lekker!

Hier een eenvoudig recept met het blad van zuring en paardenbloem. Pluk dit als de plant nog niet in bloei is geweest.

Ingrediënten (voor 2 personen):

- 200 gr gemengd blad van zuring en paardenbloem
- eetlepel pijnboompitten
- eetlepel zonnebloempitten
- olijfolie
- rodevijn azijn
- zout

Serveer met lekker brood!



Was de groenten zorgvuldig! Je weet nooit wie of wat eroverheen is gelopen. In het geval van wat oudere paardenbloem bladeren, wanneer je ze wat langer in koud water laat verliest het een beetje zijn bitterheid.



Terwijl de groenten in een vergiet droog lekken, zet je de pijnboompitten en de zonnebloempitten (wel eerst pellen) in een droge koekepan en rooster je alles tot ze een beetje bruin



is.

Hussel alle ingrediënten bij elkaar en breng op smaak met zout. Eet met een heerlijk stuk vers brood en een glaasje rode wijn! Dat het mag smaken!



Kruiden Gezond A tot Z

van



Gezonde Geneeskrachtige kruiden van A tot Z . Natuurmiddelen, die toegepast worden bij Fytotherapie, Homeopathie en diverse andere Natuurgeneeswijzen. Natuurlijke geneesmiddelen voor diverse ziektes, aandoeningen en klachten. Maar ook lekkere kruiden die tevens gezond zijn. Zoals Ui en Knoflook o.a. goed voor de bloedsomloop. Beredruif tegen blaasinfecties. Blauwe Bosbes voor o.a. darmen en diabetes. Jeneverbes o.a. bij Reuma. Gezonde Medicinale Kruiden op alfabet, hun werking en

toepassing.

Kruidengeneeskunde - Natuurgeneeswijze

Kruiden voor de genezing van allerlei aandoeningen en bevordering van de gezondheid en vitaliteit, werden in de oudheid al veelvuldig toegepast. Ook worden er al eeuwenlang kruiden gebruikt in allerlei gerechten voor de lekkere smaak en het kruidige aroma.

Kruidengeneeskunde is één van de oudste vormen van geneeskunde, hetgeen uit oude schriftelijke bronnen naar voren komt. De Westerse kruidengeneeskunde is een combinatie van oude wijsheden uit het Oosten, inheemse tradities, volksmiddeltjes en van latere wetenschappelijke studies.

Planten en Kruiden worden medicinaal toegepast om de gezondheid te behouden, bevorderen of te herstellen. Zie voor een schets, de ontwikkeling en het verloop van de toepassing van kruiden in de geschiedenis, het artikel Natuurgeneeswijze.

Kruiden - Natuurlijke Geneesmiddelen

Geneeskrachtige Kruiden behelsen elke plant of plantendeel welke gebruikt kan worden als geneesmiddel. Dit kunnen zowel bloesems als bladeren zijn, maar bijvoorbeeld ook bollen, wortels, schors, houten delen, stengels, zaden, kersen en bessen etc.

Kruidengeneesmiddelen bij klachten, aandoeningen en ziektes ondersteunen en bevorderen de gezondheid en het herstellend vermogen. Ook kunnen kruiden preventief werken of om te voorkomen dat bepaalde aandoeningen terugkomen. Algemeen geformuleerd is de geneeskrachtige werking van kruiden o.a:

- Versterkend
- Viruswerend
- Bacteriedodend
- Schimmelwerend
- Ontspannend
- Kalmerend

Gezonde Kruiden. De specifieke eigenschappen en toepassingen van bepaalde kruiden bij diverse klachten, aandoeningen en ziektes worden (alfabetisch) gedetailleerd en uitgebreid besproken in de diverse artikelen Gezonde Kruiden.

Kruiden - Klachten Aandoeningen

Kruidengeneeskunde behandelt in principe dezelfde aandoeningen als de reguliere geneeskunde. Kruidengeneeskunde blijkt vooral geschikt te zijn bij o.m. langdurige of chronische aandoeningen zoals astma, allergieën, blaas en urineweginfecties, huid- problemen en aandoeningen, maag- darm en spijsverteringsproblemen, menstratieklachten, stress en depressieve gevoelens.

Kruiden zijn zeer geschikt voor zelfmedicatie, maar bij ernstige ziektes en aandoeningen is het altijd raadzaam om een reguliere arts of deskundige in de kruidengeneeskunde te raadplegen.

Geneeskrachtige Kruiden - Gezond van A tot Z

Gezonde Kruiden. Van verschillende kruiden is de gezonde werkzaamheid redelijk bekend. Maar weet je bijvoorbeeld dat Gember maagversterkend is bij misselijkheid en goed is bij Artritis? En een Kruid als Daslook bloeddrukverlagend en goed als voorjaarsreinigingskuur? Dat Alfalfa een bloedstelpende werking heeft en o.a. toepasbaar is bij bloedarmoede? Of dat Kaneel goed is voor maag en darmen en spijsverteringsbevorderend werkt? In deze Kruidenspecial worden tientallen kruiden besproken, die overzichtelijk gerangschikt staan op alfabet. Zowel de herkomst, de Latijnse naam, eigenschappen als toepassingen bij allerlei klachten, ziektes en aandoeningen komen aan de orde.

De Alfabetische Kruiden index is toegevoegd om het zoeken te vergemakkelijken en bevat een overzicht van alle Gezonde Kruiden die in de verschillende artikelen aan bod komen.

Kruiden Bereiding. Ook is er een artikel over het bereiden van kruiden. In dit artikel wordt de werkwijze beschreven voor het zelf bereiden van o.a. kruidenthee, kruidenolie, kruidencompressen etc.

Natuurgeneeskrachtige Kruiden van A tot Z. Kortom: alles over Kruiden, eigenschappen en toepassingen is hier te vinden.

Kruidentoepassing

Kruiden Bereiding

Tientallen kruiden, hun geneeskrachtige c.q. medicinale werking, eigenschappen en toepassing bij verschillende klachten, ziektes en aandoeningen, worden alfabetisch besproken in de verschillende artikelen genaamd **Gezonde Kruiden** (zie bijvoorbeeld oa. Gezonde Kruiden A of Gezonde Kruiden M - N). Dit artikel gaat over de verwerking en het zelf bereiden van kruidenmengsels, oftewel wat de mogelijkheden zijn en hoe dit in zijn werk gaat.

Verse Kruiden Gedroogde Kruiden

Verse kruiden zijn het beste, daar de geneeskrachtige werking van verse kruiden beter is dan die van gedroogde kruiden. Bij het gebruik van verse dan wel gedroogde kruiden is er een verschil in gebruik qua hoeveelheid. De omzetting kan je met een ouderwets, maar afdoend trucje doen, nl:

- één opgehoopte theelepel gedroogd kruid komt ongeveer overeen met de hoeveelheid verse kruiden die je met de vingers van een hand kan grijpen

Kruiden bereiding

De juiste **bereiding** van kruiden is echter belangrijker dan de hoeveelheid. Er kunnen ook meerdere kruiden tegelijkertijd gebruikt worden (bv. bij meerdere klachten). De kruiden werken elkaar niet tegen, kunnen rustig gemengd en hoeven niet allemaal apart verwerkt te worden.

Kruiden Thee Aftreksel

Voor **Kruidenthee** of een aftreksel gebruik je:

- één opgehoopte theelepel gedroogd(e) kruid(en) op een kop (1/4 liter). Overgiet dit met met heet water; laat het een halve minuut trekken en zeef dit vervolgens.
- Soms dienen de kruiden geweekt te worden in koud water en daarna pas opgewarmd en gezeefd te worden. Voor houtige delen zoals wortels en stengels geldt een tijd van 12 uur weken. Ook hier weer één opgehoopte theelepel op een kop (1/4 liter) water. Het is handig om de bereide thee in een verwarmde thermoskan te schenken, daar anders de thee telkens opgewarmd moet worden in een heet waterbad.

Kruiden Sap

Neem het versgeplukte kruid of kruidendeel, was het en doe het vochtig c.q. met het afhangende water in een sapcentrifuge of eventueel een blender. Indien het te dik uitvalt, is dit te verhelpen door een beetje water of bouillon toe te voegen.

Kruiden Essence

Was de gekozen kruiden of kruiddelen en doe deze in een donkere fles. Overgiet het geheel met korenbrandewijn (38 tot 40% alcohol). Een ander soort brandewijn, naar eigen smaak kan natuurlijk ook. Laat dit mengsel minimaal twee weken in de warmte staan.

Kruiden Olie

Doe de gekozen delen in een fles en overgiet het geheel met olie. Kies een olie naar eigen smaak. Dit kan iedere plantaardige olie zijn zoals bv. zonnebloemolie, maïsolie, lijnzaadolie etc. Meestal is een wat pittigere olie lekkerder (bv. olijfolie). Laat de fles met kruiden en olie gesloten en minstens drie weken in de warmte staan.

Kruiden Siroop

Doe een laag versgeplukte en gewassen kruiden in een geschikte pot van aardewerk of glas. Strooi hier een laag ongeraffineerde suiker overheen. Leg er dan weer om en om een laag van het kruid overheen etc., tot de pot vol is. Laat de lagen even rusten en vul daarna nog wat bij. Als de pot vol is, sluit hem dan luchtdicht af met enkele lagen huishoudfolie. Maak een kuil op een beschermde plek in de tuin en graaf de pot in. Dek de pot met een stuk hout af, voordat je de kuil dichtgooit. Door de gelijkmatige warmte van de aarde gaat het mengsel gisten. Graaf na ongeveer 8 weken de pot op. Laat het ontstane mengsel eerst koken en giet het vervolgens in flessen als het afgekoeld is.

Kruiden Zalf

De hoeveelheden die je moet gebruiken hangen af van hoeveel je wilt maken. Maar hou ongeveer 150 gram vet aan op een flinke hand kruiden. Verhit in een pan een gekozen hoeveelheid zuiver varkensvet en strooi er de gekozen kruiden in. Laat dit mengsel opschuimen en roer dit hierna enige tijd. Neem de pan van het vuur en laat deze een nacht afgedekt afkoelen. Verwarm het mengsel de volgende dag weer (tot het vloeibaar is). Zeef het vervolgens door een linnen doek. Vergeet niet om de uitgezeefde kruiden in de doek uit te persen en doe tot slot dit zalfje in een afsluitbaar glazen potje.

Kruiden Bad

Neem ca. 100 gram gedroogd kruid (of 1 emmertje vers kruid). Overgiet dit met heet water en laat dit ongeveer 5 minuten trekken. Zeef vervolgens dit kruidenpapje alvorens het bij het badwater te gieten. Harde, houtige planten of kruidendelen dienen eerst te weken in koud water gedurende 12 uur. Verwarm het koude aftreksel en giet het dan in het badwater. Om het kruidenbad goed in te laten werken is ca. 20 minuten nodig. Na het bad is het het beste om niet af te drogen, maar om het naakt in een badjas ongeveer een uur in te laten werken of na te zweten. Het inwerken of nazweten zal de nagestreefde geneeskrachtige of medicinale werking verhogen.

Kruiden Compres

Was de bladeren en plet ze met een deegroller op een plank. Doe de verse bladerbrij direct op de plek van de klacht of aandoening. Als het om een compres van een thee of essence e.d. gaat, doordrenk dan een linnen doek met de thee of het essence. De compressen dienen met een warme doek bevestigd te worden voor warmte isolatie. Indien het een mengsel betreft dat kan afgeven, dek dan eerst het compres af met plastic folie.

Verse Bladeren Compres

Dit betreft compressen met een brij van verse bladeren van bv. Hoefblad, Salie, Weegbree of bladeren en stengels van de Goudsbloem. Varieer en probeer bepaalde bladensorten uit als compres tot duidelijk is welke plant of welk kruid een weldadige of de meest aangename werking heeft.

Damp Compres

Neem twee handenvol kruid en hang dit in een zeef boven een pan kokend water. De kruiden mogen niet in het water liggen, maar dienen verwarmd te worden door de damp. Doe vervolgens de inhoud van de zeef in een schone linnen doek en zeef dit gedampte kruid.

Kruiden Kussen

Vul een kussensloop met de kruiden of plantendelen die werken voor de bestaande klacht of aandoening en leg deze op de betreffende aangedane plek.

Geneeskrachtige Gezonde Kruiden - Alfabetische Index

Gezonde Kruiden Index. Een alfabetisch overzicht van alle Gezonde c.q. Geneeskrachtige Kruiden o.a. gebruikt in Fytotherapie en Homeopathie, maar ook geschikt om zelf -als zelfmedicatie- toe te passen. De kruiden worden nader besproken in een serie artikelen Gezonde Kruiden van A tot Z. Bij de diverse kruiden wordt in de index tevens aangegeven onder welke (veelal Latijnse) naam of namen het betreffende kruid ook bekend is en wordt de link naar het artikel van de betreffende Kruiden gegeven.

Gezonde Kruiden Index

Achter de hieronder genoemde -alfabetisch gerangschikte- kruiden staat steeds vermeldt onder welke (veelal Latijnse) naam of namen het betreffende kruid ook bekend is.

Kruiden Sex Afrodisica

Kruiden met een lustopwekkende, potentieverhogende, libidoverhogende of seksueel stimulerende werking c.q. afrodiserende kruiden (afrodisiacum/afrodisiaca) worden besproken in een apart artikel.

Kruiden Gezond van A tot Z

Kruiden met de letter A

- **Acerola kers** - Barbados kers
- **Agnus Castus** - Monnikspeper, Abrahamsboom, Kuislam, Kuisboom
- **Alfalfa** - Luzerne
- **Aloë Vera** - Liliaceae
- **Aluinwortel** - Geranium Maculatum, Ooievaarsbekfamilie
- **Artisjok** - Cynara Scolymus
- **Amerikaanse Vogelkers** - Prunus serotina, Wild cherry bark
- **Amerikaanse Vuilboombast** - Cascada sagrada
- **Atriplex halimus** – Melde

Kruiden met de letter B

- **Bamboe** - Bambousa Arundinacea
- **Beredruif** - Arctostaphylos uva ursi
- **Berk** - Betula Alba
- **Bernagie** - Borago Officinalis
- **Biergist** - Saccharomyces Cerevisiae
- **Blaaswier** - Fucus vesiculosus
- **Blauwe Bosbes** - Vaccinium Myrtillus
- **Bonepeulen** - Phaseolus Vulgaris
- **Borage** - Borago officinalis
- **Brandnetel** - Urtica Dioica
- **Buchu** - Barosma Betulina

Kruiden met de letter C

- **Canadese geelwortel** - Hydrastis canadensis
- **Cat's Claw** - Uncaria tormentosa, Una de Gato
- **Chinese engelwortel** - Angelica sinensis, Dong guai, 'Vrouwen-ginseng'
- **Chlorella** - Chlorofyl
- **Citroengele honingklaver** - Melilotus officinalis
- **Citroenmelisse** - Melissa officinalis
- **Clove** - Kruidnagel
- **Cranberry** - Oxycoccus macrocarpa

Kruiden met de letter D

- **Dadelion** - Paardenbloem
- **Damiana** - Horlogebloem
- **Daslook** - Allium Arsinum
- **Duivelsklauw** - Harpagophytum Procumbens
- **Duizendblad** - Achillea Millefolium

Kruiden met de letters E F

- **Echinacea** - Rode zonnehoed
- **Eleutherococcus** - Siberische Ginseng
- **Ephedra** - Ma Huang
- **Fenegriek** - Trigonella Foenum-Graecum

Kruiden met de letter G

- **Gelderse Roos** - Cramp Bark (eng.)
- **Gember** - Zingiber Officinale
- **Gentiaanwortel** - Gentiana lutea radix
- **Ginkgo (biloba)** - Tempelboom
- **Ginseng** - Panax Ginseng
- **Gotu Kola** - Aziatische Waternavel
- **Guarana** - Paullinia Cupana
- **Guldenroede** - Solidago Virga Aurea

Kruiden met de letters H I J

- **Helmkruid** - Scrophularia Nodosa
- **Helonias** - Chamaelirium Luteum
- **Hoefblad** - Tussilago Farfara

- **Hop** - Humulus Lupulus
- **Indiaanse klaver** - Drieblad, Trillium erectum
- **Iris Versicolor** - Violenkruid
- **Jeneverbes** - Juniperus communis

Kruiden met de letters K L

- **Kamille** - Matricaria Chamilla
- **Kaneel** - Cinnamomum zeylanicum
- **Karaya** - Sterculia Urens
- **Kava Kava** - Piper Methysticum
- **Kliswortel** - Arctium Lappa, Arctium Majus
- **Knoflook** - Allium Sativum
- **Lakplant** - Karmozijnbes
- **Laminaria** - Zeewier, Bruinalgen
- **Lindespint** - Tilia Cordata

Kruiden met de letters M N

- **Maagdenpalm** - Vinca minor
- **Maretak** - Mistel, Vogellijm
- **Mariadistel** - Carduus Marianus, Silybum Marianum
- **Meidoorn** - Hagedoorn
- **Mierikswortel** - Cochlearia Armorica
- **Moederkruid** - Tanacetum Parthenium
- **Moerasspiraea** - Spiraea Ulmaria
- **Muizedoorn** - Stekelmyrte
- **Nymphaea** - Waterlelie

Kruiden met de letters O P R

- **Olijfblad** - Olea Europaea
- **Paardestaart** - Heermoes
- **Papaya** - Carica Papaya
- **Pompoenpitten** - Cucurbita Pepo
- **Rabarber (Chinese)** - Rheum Palmatum
- **Robertskruid** - Geranium Robertianum
- **Rode Klaver** - Trifolium Pratense
- **Rode Lepespint** - Ulmus Fulva
- **Rode Wingerd** - Rode Wijnstok, Vitis Vinifera

Kruiden met de letter S

- **Sarsaparilla** - Smilax Officinalis

- **Salie** - Salvia Officinalis
- **Sint Janskruid** - Hypericum Perforatum
- **Slaapmutsje** - Californische klaproos
- **Smeerwortel** - Symphytum Officinale
- **Speenkruid** - Ranunculus Ficaria

Kruiden met de letters T U V

- **Tandpijnboom** - Zanthoxylum Clava-Herculis
- **Tarwegras** - Triticum Sativum
- **Teunisbloem** - Oenothera biennis, Evening Star (eng)
- **Tijm** - Thymus Vulgaris
- **Ui** - Allium Cepa
- **Valeriaan** - Valeriana Officinalis
- **Venkel** - Foeniculum Vulgare
- **Vlier** - Sambucus Nigra
- **Vuilboom** - Sporkehout

Kruiden met de letters W Y Z

- **Waterkers** - Nasturtium Officinale
- **Weegbree** - Plantago Lanceolata
- **Wilde Yam** - Dioscorea Villosa
- **Wilgeschors** - Salix alba
- **Yohimbe** - Pausinystalia Yohimba
- **Yucca** - Yucca Glauca
- **Yumel** - Guatteria Gaumeri
- **Zoethout** - Glycyrrhiza Glabra
- **Zwarte Bes** - Ribes Nigrum

Geneeskrachtige Kruiden A

Acerola kers

Ook bekend als: Barbados kers

Gebruikte delen: Kersen

Een van de rijkste bronnen van vitamine C (1 kers bevat ruim 100 mg).

Eigenschappen

- Bevordert natuurlijke weerstand
- Bevordert vorming van collageen
- Werkt ontgiftigend
- Wondhelend
- Verlaagt cholesterolpeil
- Anti-allergicum

- Bevordert opname van ijzer
- Anti-oxidant
- Bevordert goede celademhaling

Toepassingen

- Gebrek aan vitamine C of verhoogde behoefte aan vitamine C, zoals bv. bij roken, stress
- Milieuverontreiniging, vergiftigingen
- Verwondingen, tijdens ziekte of herstel, perioden van snelle groei
- Zwangerschap, borstvoeding
- Ouderdom
- Infectieziekten, of vatbaarheid voor infecties
- Zwak bindweefsel, collageenziekten
- Zwakke haarvaten, blauwe plekken, bloedingen, tandvleesbloedingen
- Hart- en vaatziekten, te hoog Cholesterol
- Aandoeningen van longen en luchtwegen, griep, verkoudheid, sinusitis, astma, bronchitis
- Vermoeidheid, zwakte, spierzwakte
- Allergieën
- Artritis
- Bloedarmoede.

Agnus Castus

Ook bekend als: Monnikspeper, Abrahamsboom, Kuislam, Kuisboom

Gebruikte delen: Bessen

Eigenschappen

- Herstelt hormonale evenwicht bij de vrouw
- Regulerende werking op gehele vrouwelijke voortplantingssysteem
- Stimuleert hypofyse-voorkwab; vooral de productie van hypofyse hormonen (LH, Prolactine)
- Reguleert via de hypofyse de functie van de eierstokken (met name corpus)
- Normaliseert productie van oestrogeen en progesteron
- Reguleert libido (stimulerend of remmend, afh. van verstoring/dosering, zeer hoge dosis: remmend)
- Krampstillend
- Antidepressivum

Toepassingen

- Hormonale storingen bij de vrouw
- Premenstrueel syndroom, premenstruele vochtophopingen, premenstruele huidaandoeningen.
- Menstruatieproblemen. Bloedingen tussen menstruaties. Wegblijven van menstruatie (buiten zwangerschap)
- Pijnlijke menstruatiekrampen, overvloedige menstruatie
- Overgangsproblemen, verlaging van stem na menopauze

- Herstellen van hormoonbalans na stoppen anticonceptiepil
- Onvruchtbaarheid, frigiditeit
- Depressiviteit, nerveuze uitputting
- Baarmoedercysten
- 'Mannelijke' haargroei bij vrouwen
- Zwangerschapsmisselijkheid
- Witte vloed, vaginale candidiasis, trichomonasinfectie, vaginale ontstekingen.

Alfalfa

Ook bekend als: Luzerne

Gebruikte delen: Bladeren

Kennen we als spruitgroente (groenteboer); eetbare decoratie die bij veel gerechten past.

Alfalfa bevat meer vitaminen, mineralen en sporenelementen dan welke plant ook.

Eigenschappen

- Versterkend, opbouwend, vitaliserend
 - Bevordert opname van mineralen in kraakbeen en botten
 - Bevordert opname van eiwitten e.a. voedingsstoffen
 - Bloedstelpend
 - Beschermst en herstelt maag- en darmslijmvliezen
 - Urinedrijvend; mild laxerend
 - Normaliseert lichaamsgewicht
 - Spijsverteringbevorderend
 - Eetlustopwekkend
 - Bloedzuiverend
 - Bloeddrukregulerend
 - Verlaagt cholesterolpeil
 - Maagversterkend
 - Koortswerend
 - Krampstillend
- (* kan beter niet gebruikt worden tijdens zwangerschap)

Toepassingen

- Algemene vermoeidheid, zwakte, lusteloosheid, prestatiezwakte, gebrek aan energie, depressiviteit
- Geestelijke vermoeidheid, geheugenzwakte
- Verhoogde behoefte aan vitaminen en mineralen, zoals o.a. bij perioden van snelle groei, sport, zware training, zware lichaamsinspanning, ouderdom, zwangerschap, borstvoeding
- Tekorten door slechte voeding, vitaminen- en mineraal- tekorten; slechte opname van voedingsstoffen
- Maag- en darm-zweren, vooral van 12-vingerige darm. Maagaandoeningen, zwakke maag, lucht in maag
- Bloedingen, slechte bloedstolling, neusbloedingen, bloedend tandvlees
- Droge ogen, nachtblindheid, e.a. oogproblemen
- Stijve gewrichten, gewrichtspijn, artritis, jicht, kraakbeenslijtage, artrose

- Bloedarmoede
- Spierkrampen (o.a. groeikramp), menstratiekrampen
- Vochtophoping. Zweren, open benen
- Overgewicht of Ondergewicht (regulerend). Aandoeningen van darmen, constipatie. Slechte eetlust
- Zwakke botten, preventie tandbederf
- Naverschijnselen van verslavingen
- Allergieën
- Overgangsklachten, opvliegers.

Aloë Vera

Ook bekend als: Liliaceae

Gebruikte delen: plantensap en plantdelen

Eigenschappen

- Bloedzuiverend (reinigt het lichaam van vrije radicalen)
- Bevordert de werking van de spijsverteringsorganen en slijmvliezen
- Bacteriëndodend
- Virusremmend en na langer gebruik ook virusdodend
- Schimmel- en ontstekingswerend
- Vermindert jeuk
- Koortswerend
- Pijnverlichting wanneer deze verband houdt met verbrandingen en pijnlijke gewrichten
- Bevordert de afbraak van lichaamsvreemd en dood weefsel
- Versterkt de vorming van gezonde cellen

Toepassingen

- Klachten van het tandvlees en slijmvlies in de mond (bv. aften, keelontsteking)
- Maagklachten (bv. zweer, opkomend zuur)
- Darmproblemen (bv. ontsteking, ziekte van Crohn, verstopping, diarree)
- Klachten aan het bewegingsapparaat zoals Artritis, Reuma en spierpijnen
- Afwijkingen in de stofwisseling zoals Diabetes Mellitus, Hypoglycemie
- Hoge bloeddruk, bloedarmoede
- Virusinfecties zoals Candida en SOA's
- Huidproblemen (psoriasis, acné, eczeem, brandwonden)
- Zwak immuunsysteem, allergieën, griep en verkoudheid
- Ondersteunend bij bloedarmoede, blaasklachten, couperose en spataderen, menstratiepijn
- Gordelroos, lusteloosheid, migraine, stress, zenuwontsteking

(* niet gebruiken indien nierdialyse)

Aluinwortel

Ook bekend als: Geranium Maculatum (ooievaarsbekfamilie)

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Krachtige samentrekkende werking, vooral op slijmvliezen
- Bloedstelpend
- Bloedstelpende werking door samentrekkend effect op bloedvaten
- Wondhelend
- Ontstekingwerend

Toepassingen

- Diarree, dysenterie
- Bloedingen (maag-, darm-, baarmoeder-, neus-, long-, nier-, urinewegen, e.a.)
- Maag- en darmslijmvliesontstekingen. Maag-, darmzweren
- Incontinentie, frequent urineren
- Overvloedige bloedingen bij menstruatie
- Bloedende aambeien
- Blaasontsteking, blaaspijn bij urineren, niergruis
- Mond-, tandvlees-, keelinfecties (spoelen)

Artisjok

Ook bekend als: Cynara Scolymus

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Tonicum voor de lever
- Leverbeschermend
- Galdrijvend, bevordert galproductie
- Urinedrijvend
- Cholesterolverlagend
- Spijsverteringbevorderend
- Verbeterd stikstofbalans van de urine
- Ontgiftigend, antioxidant

Toepassingen

- Lever- en galaandoeningen, o.a. leverontsteking, geelzucht, leveroverbelasting door gifstoffen/alcohol, leververvetting, leverinsufficiëntie, galstenen (vooral preventie)
- Verhoogd Cholesterolgehalte
- Slechte spijsvertering (vooral slechte vertering van vetten), opgeblazen gevoel, constipatie
- Acne, eczeem
- Onvoldoende afvoer van afval- of gifstoffen, voedsel- darmvergiftigingen

- Nieraandoeningen
- Overgewicht
- Vochtophopingen
- Artritis, artrose
- Diabetes

Amerikaanse Vogelkers

Ook bekend als: Prunus serotina, Wild Cherry bark

Eigenschappen

- Ter verzachting en vermindering van hoest
- Verruimend effect op luchtwegen
- Bevordert ophoesten van slijm
- Eetlustbevorderende werking
- Rustgevende werking

Toepassingen

- Hoesten
- Bronchitis, astma
- Nervositeit, onrust
- Chronische diarree
- Kinkhoest

(* dit moet niet te langdurig gebruikt worden)

Amerikaanse Vuilboombast

Ook bekend als: Cascada sagrada

Gebruikte delen: Bast

Eigenschappen

- Bevordert darmperistaltiek
- Laxerende werking
- Maakt darminhoud zachter en versnelt darmassage
- Stimuleert dunne en dikke darm

Toepassingen

- Bevorderen van een goede stoelgang
- (Chronische) Obstipatie
- Reinigingskuur
- Ontgiftiging

(* niet gebruiken bij zwangerschap, maag- en darmzweer, kinderen < 12 jr.)

Atriplex halimus

Ook bekend als: Melde

Gebruikte delen: Bladeren en Wortels

Bevat veel Vitaminen, mineralen en sporenelementen

Eigenschappen

- Reguleren van de bloedsuikerspiegel
- Pre-menstruele stabilisering bloedsuikerspiegel
- Vermindert behoefte aan zoet

Toepassing

- Ouderdomsdiabetes
- Hypoglycemie
- Pre-menstruele fluctuaties bloedsuiker
- Beheersing gewicht en zoetbehoefte

(* beter niet gebruiken bij zwangerschap, borstvoeding, ernstige nier- leveraandoening)

Geneeskrachtige Kruiden B

Bamboe

Ook bekend als: Bambousa Arundinacea

Gebruikte delen: verharde stengels van de vrouwelijke planten

Eigenschappen

- Kraakbeenopbouwend, voorkomt degeneratie van kraakbeen
- Verbeterd sterkte en souplesse van: bindweefsel, kraakbeen, bot, huid, pezen, gewrichtsbanden, vaatwanden, haren en nagels
- Verbeterd aanmaak van collageen

- Bevordert kalkaanmaak van botten
- Verbeterd de natuurlijke weerstand
- Geriatricum (tegen ouderdomsverschijnselen, voorkomt vroegtijdige veroudering huid)
- Vermindert kans op plaquevorming in bloedvaten.

Toepassingen

- Kraakbeenaandoeningen, artrose, gewrichtspijn, lage rugpijn, bescherming van gewrichtskraakbeen bij zware belasting (o.a. sport, zwaar tillen)
- Osteoporose
- Artritis, reumatoïde artritis, ziekte van Bechterew. Botbreuken. Perioden van snelle groei
- Bindweefselziekten. Vroegtijdige veroudering van de huid. Verminderde elasticiteit van de huid
- Haarverlies, dun haar. Zwakke nagels
- Vermoeidheid, voorjaarsmoetheid, vermoeidheid bij ouderen.

Beredruif

Ook bekend als: *Arctostaphylos uva ursi*

Gebruikte delen: meelachtige vruchten

Eigenschappen

- Antisepticum voor blaas en urinewegen
- Urinedrijvend
- Vermindert accumulatie van urinezuren
- Samentrekkend
- Ontstekingswerend
- Bacterie en schimmeldodend (*E. Coli*, *staphylococcus*, *candida albicans*).

Toepassingen

- Infecties van blaas en urinewegen, (chronische) blaasontsteking, pijn of brandend gevoel bij urineren, slijm en/of bloed in urine
- Nierontsteking, nierbekkenontsteking, nierstenen, niergruis
- Vochtophopingen, jicht
- Prostaathypertrofie
- Bedwateren

Berk

Ook bekend als: *Betula Alba*

Gebruikte delen: Schors en bladeren

Eigenschappen

- Urinedrijvend
- Bloedzuiverend
- Spijsverteringbevorderend
- Koortswerend
- Bevordert galsecretie
- Vermagerend (ontvochtigend).

Toepassingen

- Vochtophopingen, overgewicht door vochtophopingen, vocht in benen/enkels, vocht in hart/longgebied, oedeem verband houdende met hart- en nierziekten
- Aandoeningen van nieren en urinewegen, verminderde urineafscheiding, eiwitten in urine, nier- en blaasstenen.
- Jicht, reumatische aandoeningen
- Huiduitslag, dauwworm, eczeem
- Cellulitis
- Klierontsteking, verstopping van lymfeknopen. Slechte spijsvertering.

Bernagie

Ook bekend als: Borago Officinalis

Gebruikte delen: Bladeren en bloemen/zaden

Eigenschappen

- Verzachtend voor slijmvliesen
- Bevordert ophoesten van slijm
- Slijmoplossend
- Koortswerend
- Urinedrijvend
- Zweetdrijvend
- Bloedzuiverend
- Ontstekingwerend
- Antisepticum.
- Algemeen versterkend
- Kalmerend.

Toepassingen

- Aandoeningen van longen en luchtwegen, o.a. longontsteking, bronchitis, verkoudheid, griep, hoest, heesheid, keelontsteking, sinusitis, slijmpropfen, slijmvliesirritaties, bronchiale catarre
- Koorts, hoofdpijn
- Maag-, darm-, buikvliesontsteking
- Huiduitslag, huidontsteking, koortsuitslag, acne, zwellingen, herpes
- Mazelen, roodvonk
- Ontsteking blaas en urinewegen

- Nervositeit, hartkloppingen.
- Depressiviteit
- Reuma, jicht.
- Spiertrillingen.

Biergist

Ook bekend als: *Saccharomyces Cerevisiae*

Eigenschappen

- Algemeen versterkend
- Bevordert instandhouding van gezond zenuwstelsel
- Cholesterolverlagend, verbetert verhouding HDL-LDL cholesterol
- Regulerend effect op bloedsuikerspiegel, verbetert glucose-tolerantie
- Bevordert instandhouding gezonde huid/haren
- Verbetert darmfunctie, verzachtend voor maag/darmen
- Verbetert algemene weerstand
- Verbetert stresstolerantie.

Toepassingen

- Algemene aanvulling van de voeding als bron van B-vitaminen, eiwitten, mineralen, sporenelementen
- Algemene aanvulling van de voeding bij zwakte, ziekte of herstel
- Nervositeit, stress, opwindingsstoestanden, nerveuze uitputting
- Te hoog cholesterolpeil, arterosclerose
- Diabetes, vooral ouderdomsdiabetes
- Huidaandoeningen, puisten, acne
- Dun haar, haaruitval
- Maag- en darmzweren
- Indigestie, constipatie
- Zwakte, ouderdomszwakte.

Blaaswier

Ook bekend als: *Fucus vesiculosus*

Gebruikte delen: aangespoelde delen vloedlijn zee

Eigenschappen

- Bevordert en stimuleert de stofwisseling
- Activeert verbranding van vetten en koolhydraten.

Toepassingen

- Trage of moeizame stofwisseling
- Moeizame afbraak vetten, opslag van te veel vet en koolhydraten
- Zwaarlijvigheid

- Vermageringskuren
- Verantwoord afslanken
- Constant hongergevoel.

(* Niet gebruiken bij verhoogde schildklierwerking en zwangerschap)

Blauwe Bosbes

Ook bekend als: Vaccinium Myrtillus

Gebruikte delen: Vruchten

Eigenschappen

- Tonicum voor de darmen, reguleert darmwerking
- Tonicum voor bloedvaten/haarvaten, versterkt vaatwanden, normaliseert permeabiliteit van haarvaten, bevordert bloedsomloop, beschermt bloedvaten tegen plaquevorming
- Tonicum voor bindweefsel/collageen, bevordert collageensynthese, bevordert sterkte en veerkracht van bindweefsel en collageen, beperkt schade aan collageen veroorzaakt door vrije radicalen
- Tonicum voor ogen/netvlies
- Verbeterd opname van vitamine C
- Urinedrijvend
- Vermindert accumulatie van urinezuren
- Slijmvliesamentrekkend
- Verlaagt bloedsuikerspiegel
- Vermindert vorming van bloedstolsels
- Antioxidant
- Antisepticum/ontstekingwerend/antibioticum, vooral voor darmen en urinewegen
- Cholesterolverlagend.

Toepassingen

- Darmaandoeningen
- Zwakke darmen, storingen van de darmwerking, diarree, dysenterie, gisting in darmen, darmslijmvliesontsteking, darmvergiftigingen, verarming van darmflora, spijsverteringsstoringen en diarree bij zuigelingen
- Zwakke bloedvaten/haarvaten, bloedsomloopstoringen, spataderen, zware benen, aambeien, trombose en preventie van trombose, vaatziekten bij diabetes, vaatontsteking, couperose
- Zwak bindweefsel, collageenziekten, spontane bloedingen van bindweefsel/collageen, paradentose
- Oogaandoeningen, slechte aanpassing van ogen aan verschillen tussen licht en donker, nachtblindheid en slecht zien in helder licht, netvliesdegeneratie, netvliesaandoeningen bij diabetes, glaucoom, staar, retinitis, vermoeide ogen, vasculaire oogaandoeningen, vlekken voor ogen

- Vitamine C gebrek. Infecties van blaasurinewegen, blaasontsteking, bloed in urine
- Onvoldoende urineafscheiding, ophoping van urinezuren, jicht
- Nier- en blaasstenen, nier- en blaasgruis
- Diabetes
- Reumatoïde artritis, artrose, kraakbeendegeneratie/slijtage.

Bonepeulen

Ook bekend als: Phaseolus Vulgaris

Gebruikte delen: Peuleschillen zonder zaad

Eigenschappen

- Urinedrijvend
- Reguleert bloedsuikerspiegel
- Vermindert vertering van koolhydraten.

Toepassingen

- Vochtophopingen
- Overgewicht
- Diabetes, Hypoglykemie
- Nier- en blaasaandoeningen, niergruis
- Jicht, Ischias
- Constipatie
- Bij gebruik voor de maaltijd: ontvochtigend, vermagerend
- Bij gebruik na de maaltijd: vertraagt koolhydratenvertering, voorkomt piek in bloedsuikerspiegel.

Borage

Ook bekend als: Borago officinalis

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Preventie huidveroudering
- Zuiverende werking.

Toepassingen

- Bij huidproblemen, schrale onregelmatige huid
- Ouderwordende huid, huidverslapping
- Bloedzuiverend
- Bladeren voor stoombad

- Voedsel: bladeren in rauwkost/soep
- Voor het vrouwelijk welbevinden
- Prikkelbaarheid bij menstruatie en in de overgang.

Brandnetel

Ook bekend als: Urtica Dioica

Gebruikte delen: Bladeren, toppen, jonge plant

Eigenschappen

- Bloedzuiverend
- Tonicum voor alle organen en klieren, vitaliserend
- Urinedrijvend
- Vermindert accumulatie van urinezuren
- Bloedstelpend
- Slijmvliesamentrekkend
- Tonicum voor bloedvaten
- Spijsverteringbevorderend
- Bevordert maag-, gal-, darm- en pancreassecreties
- Anti-allergicum
- Tegen buikloop
- Galdrijvend
- Bevordert natuurlijke weerstand.

Toepassingen

- Bloedarmoede, zwakte
- (Voorjaars) Vermoeidheid.
- Mineraaltekorten
- (Voorjaars) reinigingskuur
- Bloedingen, neusbloeding, baarmoederbloeding, overvloedige menstruatie, bloed in urine, bloedspuwing, maagbloeding, bloedende aambeien
- Jicht, reumatische aandoeningen
- Vochtophopingen, overgewicht
- Aandoeningen van nieren en urinewegen, niergruis, nierontsteking
- Aandoeningen van luchtwegen, astma, hooikoorts, sinusitis, verkoudheid, bronchitis
- Keelpijn (gorgelen)
- Huidaandoeningen, uitslag, huidontsteking, netelroos, eczeem, psoriasis, wonden, zweren, brandwonden
- Haaruitval, slechte haargroei, roos (uitwendig)
- Diabetes
- Diarree
- Overgangsklachten
- Lever- en galaandoeningen
- Menstratiekrampen.

Buchu

Ook bekend als: Barosma Betulina

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Antisepticum voor urinewegen en geslachtsorganen
- Urinedrijvend
- Darmgasverdrijvend
- Transpiratiebevorderend
- Bronchiaal antisepticum.

Toepassingen

- Infecties van urinewegen; pijn of brandend gevoel bij urineren
- Blaasontsteking (acuut of chronisch). blaascatarre
- Prostaatontsteking
- Vochtophopingen, oedeem rond enkels
- Nierontsteking, nierbekkenontsteking, nierkoliek, nierstenen/niergruis, rugpijn door nier/urinewegproblemen
- Witte vloed
- Chronische bronchitis
- Oorsuizen, duizelingen
- Spit

Geneeskrachtige Kruiden C

Canadese geelwortel

Ook bekend als: Hydrastis canadensis

Gebruikte delen: Wortels

Eigenschappen

- Versterken slijmvliezen
- Zuiveren neusholte

Toepassingen

- Verstoring Maag- darmstelsel
- Belemmerd ademhalingsstelsel
- Versterking immuunsysteem
- Neus en holteverstoppingen, ontstekingen
- Zwakte bij alle slijmvliezen.

Cat's Claw

Ook bekend als: Uncaria tormentosa (Una de Gato)

Gebruikte delen: Schors

Eigenschappen

- Stimuleert immuunsysteem
- Optimalisatie witte bloedcellen
- Ontstekingsremmende werking
- Optimalisering Darm Spijsverteringsfunctie
- Onderhouden soepele gewrichten
- Onderhouden gladde huid
- Antioxidantenwerking.

Toepassingen

- Koortsblaasjes
- Verminderde weerstand
- Ontstekingen
- Inwendige infecties
- Ontgiftiging na antibiotica kuur
- Verminderde darmperistaltiek
- Ziekte van Crohn
- Disbalans in de darmflora
- Reuma
- Verzorging van wonden
- Vertraging celveroudering.

Chinese engelwortel

Ook bekend als: Angelica sinensis (Dong guai, 'Vrouwen-ginseng')

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Tonicum voor de baarmoeder
- Ontkrampende werking bij de menopauze
- Menstratiebevorderende werking.

Toepassingen

- Gespannenheid tijdens menopauze
- Onregelmatige, pijnlijke menstruatie
- Premenstruele klachten
- Vaginale klachten
- Hormonale verstoringen (ook na bevalling en tijdens menopauze)
- Opvliegers.

(* niet gebruiken bij zwangerschap)

Chlorella

Ook bekend als: Chlorofyl

Gebruikte delen: Algencellen

Eigenschappen

- Bevordert weefselherstel en wondheling
- Reinigende werking
- Bevordert opbouw darmflora
- Bevordert aanmaak van B vitaminen.

Toepassingen

- Ontgiftiging van zware metalen (o.a. lood en uranium)
- Ontgiftiging toxische stoffen
- Verstoring rode bloedcellen (ijzer)
- Verstoorde darmflora
- Wonden en beschadigd weefsel.

Citroengele honingklaver

Ook bekend als: Melilotus officinalis

Eigenschappen

- Preventieve werking ontsierende aderen
- Vermindering blauwe bloedvaten/blauwe aderen.

Toepassingen

- Ontsierende aderen en blauwe bloedvaten
- Behoud van gezonde cellen en weefsels
- Blauwe plekken

- Kramp in de benen ('s nachts).

Citroenmelisse

Ook bekend als: Melissa officinalis

Eigenschappen

- Ontspant zenuwen
- Ontspannende werking maag
- Ontspannende werking darmen.

Toepassingen

- Spanningen op de maag
- Spanningen op de darmen
- Rustgevend bij emotie
- Rustgevend bij stress, onrust.

Clove

Ook bekend als: Kruidnagel

Eigenschappen

- Ondersteuning/optimaliseren van de vertering
- Optimaliseren van de maagsappen
- Opbouw van het maagdarmslijmvlies
- Optimaliseren mondflora.

Toepassingen

- Verstoorde slijmvliesopbouw van het maag- darmstelsel
- Slechte werking of samenstelling maagsappen
- Verstoorde mondflora (als mondwater)
- Verstoorde bloeddorstroming en bloedstolling.

Cranberry

Ook bekend als: Oxycoccus macrocarpa

Gebruikte delen: Bessen

Eigenschappen

- Ontsmet de urinewegen
- Verhinderen bacteriën aan slijmvliesbekleding.

Toepassingen

- Behandeling blaasinfecties
- Urinair deodorant (beperking sterke ammoniakgeur bij incontinentie)
- Preventie van vorming nierstenen
- Wegwerken van niersteengruis.

Geneeskrachtige Kruiden D

Dadelion

Ook bekend als: Paardenbloem

Eigenschappen

- Stimulering lever
- Kalmerend bij overactiviteit
- Spier en weefsel ontspannend
- Blokkering, spanning in het lichaam

Toepassingen

- Voorjaarsmoeheid, voorjaarsgriep

- Stijve/gespannen spieren door overactiviteit
- Stijve gewrichten (te hoog urinezuur gehalte)
- Stijve nek, schouders, rugpijnen
- Knieën met jicht
- Pijnlijke menstruatie
- Stimulering, ontgiftiging lever

Damiana

Ook bekend als: Horlogebloem

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Verterkend en stimulerend bij vermoeidheid
- Lustbevorderend (Afrodisiacum)
- Antidepressivum
- Tonicum voor mannelijke geslachtsorganen
- Tonicum voor het hormonale stelsel
- Urinedrijvend
- Vitaliserend, pept mentale en fysieke conditie op
- Bevordert uithoudingsvermogen
- Mild laxerend.

Toepassingen

- Impotentie met psychische/emotionele achtergrond
- Angst en neerslachtigheid samenhangend met sexualiteit
- Insufficiëntie mannelijk voortplantingssysteem
- Depressiviteit
- Zenuwzwakte, migraine door zenuwzwakte
- Zenuwinzinking, overspannenheid
- Nerveuze problemen tijdens menopauze
- Nerveuze spijsverteringsstoornissen
- Geestelijke en lichamelijke uitputting
- Constipatie.

Daslook

Ook bekend als: Allium Arsinum

Gebruikte delen: Plant en bol

Eigenschappen

- Bloed-, maag- en darmreinigend
- Bevordert afvoer van afvalstoffen

- Tonicum voor hart en bloedvaten
- Bloeddrukverlagend
- Cholesterolverlagend
- Tonicum voor maag en darmen
- Spijsverteringbevorderend
- Eetlustopwekkend
- Urinedrijvend
- Wormafdrijvend
- Ontstekingswerend
- Antibioticum, antisepticum
- Bevordert ophoesten van slijm
- Slijmvliesamenttrekkend

Toepassingen

- Voorjaarsreinigingskuur
- Hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, teveel cholesterol in bloed
- Chronische huidziekten, huidaandoeningen door slechte afvoer van afvalstoffen
- Darmaandoeningen, onvoldoende darmbeweging, diarree of constipatie, darmkoliek, darmcatarre, slechte spijsvertering, darmparasieten, spoelwormen
- Benauwdheid, kortademigheid, bronchitis, griep, verkoudheid, sinusitis, emfyseem
- Infectieziekten (algemeen)

Duivelsklauw

Ook bekend als: Harpagophytum Procumbens

Gebruikte delen: Bijwortel

Eigenschappen

- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Anti-allergicum
- Krampstillend
- Koortswerend
- Verlaagt urinezuurpeil
- Cholesterolverlagend.

Toepassingen

- Artritis, artrose, gewrichtspijn, ontsteking van gewrichtsvliezen, stijve gewrichten, ziekte van Bechterew, syndroom van Reiter, jicht
- Chronische ontstekingen
- Fibrositis, spierpijn, peesontsteking
- Lendepijn, ischias
- Zenuwpijn, menstruatiepijn
- Allergieën, allergische ontstekingen

- Verhoogd cholesterolpeil
- Nier- en blaasaandoeningen
- Lever- en galaandoeningen
- Spijsverteringsstoornissen

Duizendblad

Ook bekend als: Achillea Millefolium

Gebruikte delen: Hele plant, zonder wortel

Eigenschappen

- Tonicum voor slijmvliezen
- Slijmoplossend
- Verzachtend voor slijmvliezen
- Bevordert ophoesten van slijm
- Slijmviessamentrekkend
- Bloedstelpend
- Urinedrijvend
- Zweetdrijvend
- Krampstillend, vooral voor maag, darmen, baarmoeder
- Bloedzuiverend
- Antisepticum
- Galdrijvend, galproductie bevorderend
- Darmgasverdrijvend
- Eetlustopwekkend
- Koortswerend
- Maagversterkend
- Ontstekingwerend, vooral voor bloedvaten.

Toepassingen

- Aandoeningen van longen en luchtwegen o.a. slijmvliesirritaties, hoest, bronchitis, verkoudheid, griep, bronchiale catarre, slijmproppen, sinusitis
- Aandoeningen van slijmvliezen, van maag en darmen e.a. interne organen
- Bloedingen, neusbloeding, bloedspuwing, overmatig bloedverlies bij menstruatie, bloedende aambeien, longbloeding, bloed in urine, inwendige bloedingen
- Maag- en darmaandoeningen, slijmvliesontsteking van maag en darmen, buikkrimp, maagkramp, spijsverteringsstoornissen, winderigheid, diarree, dysenterie, misselijkheid, teveel maagzuur
- Menstruatiekrampen, onregelmatige menstruatie, premenstrueel syndroom, witte vloed
- Aambeien, spataderen, vaatontsteking
- Huiduitslag, mazelen, roodvonk, eczeem
- Verminderde eetlust
- Fistels
- Koorts.

Geneeskrachtige Kruiden E – F

Echinacea

Ook bekend als: Rode zonnehoed

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Verhoogt weerstand tegen infecties, activeert witte bloedcellen, antiviraal
- Ontstekingwerend
- Antisepticum
- Bloedzuiverend
- Wondhelend
- Algemeen tonicum
- Stimuleert lymfecirculatie
- Pijnverzachtend
- Bevordert transpiratie
- Bevordert speekselafscheiding

Toepassingen

- Verminderde weerstand tegen infecties
- Alle infectieziekten, herstel na infectieziekten
- Ontstekingen van mond-, neus- en keelholte, keelpijn, strottehoofdontsteking, amandelontsteking, opgezette keelklieren, angina, mondslijmvliesontsteking, aften, tandvleesontsteking, sinusitis, difterie, heesheid
- Griep, verkoudheid
- Huidinfecties, puisten, steenpuisten, karbonkels, eczeem, dermatitis, acne, psoriasis, wondroos, herpes, zweren, gangreen, open benen, lichen, impetigo, jeuk, snijwonden, strontjes, geïnfecteerde wonden, slecht helende wonden
- Zwelling van lymfeknopen
- Ontstekingen van blaas, urinewegen, eileiders
- Buikvliesontsteking
- Kraaminfecties
- Zenuwontstekingen
- Bloedvergiftiging
- Vermoeidheid, zwakte

(* Noot: Uit onderzoek is gebleken dat het niet goed is om echinacea langer dan 6 a 8 weken achtereen te gebruiken. Indien er intervallen c.q. perioden tussenzitten (van ongeveer dezelfde tijd) van niet gebruik, kan Echinacea (ook wel afhankelijk van het merk echina force of forte genoemd), een paar keer per jaar gebruikt worden. Dit middel is niet goed c.q. dient niet gebruikt te worden door MS patiënten (contra-indicatie)!

Eleutherococcus

Ook bekend als: Siberische Ginseng

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Normaliserend effect gehele organisme, verhoogt weerstand van het gehele organisme tegen ongunstige invloeden, algemeen gezondheidsverbeterend
- Normaliserend effect op o.a. bijnieren, schildklier, hormonenbalans, nieren, bloedsuiker, bloeddruk, aantal witte en rode bloedcellen
- Tonicum, stimulans, vitaliserend voor het gehele organisme en metabolisme, algemeen prestatieverbeterend
- Verbeterd stresstolerantie en tolerantie tegen werkdruk, prestatiedruk, zware inspanning, hitte, geluidsoverlast, negatieve omgevingsinvloeden in het algemeen
- Verbeterd concentratie- en reactievermogen, geheugenstimulerend, bevordert geestelijke alertheid
- Antidepressivum, bevordert gevoel van welzijn
- Bevordert hormoonsecretie van bijnieren en geslachtsorganen, afrodisiacum
- Tonicum voor het zenuwstelsel
- Vermindert cholesterolsynthese in lever
- Verkort hersteltijd na inspanning
- Eetlustopwekkend
- Vertraagt verouderingsproces

Toepassingen

- Algemene zwakte, vermoeidheid, lusteloosheid, krachteloosheid, ouderdomszwakte, prestatiezwakte
- Herstel na ziekte, herstel na zware inspanning
- Stress, slecht presteren/functioneren als gevolg van stressinvloeden, niet opgewassen zijn tegen prestatiedwang, overwerktheid
- Sport, training, zware inspanning
- Zware geestelijke inspanning, studie, examen
- Geheugenzwakte, concentratiestoringen, geestelijke vermoeidheid
- Nervositeit, zenuwzwakte, nerveuze uitputting
- Hoge of lage bloeddruk (regulerend)
- Bloedarmoede. Impotentie, steriliteit, frigiditeit
- Depressiviteit, negatieve instelling, neurosen
- Angina pectoris
- Reumatische aandoeningen, stijfheid van gewrichten, spit, ischias
- Nierbekkenontsteking
- Bronchitis

Ephedra

Ook bekend als: Ma-Huang

Gebruikte delen: Stengels

Eigenschappen

- Stimulerend, vitaliserend, activerend
- Zweetdrijvend
- Anti-allergicum
- Bronchiale ontspanning
- Vermindert bloedtoevoer naar slijmvliezen van neus en luchtwegen
- Bloeddrukverhogend
- Harttonicum
- Stimulans voor sympathische zenuwstelsel
- Ontspannende werking gladde spieren
- Koortswerend
- Ontstekingswerend
- Urinedrijvend
- Pijnverzachtend
- Eetlustonderdrukkend

Toepassingen

- Aandoeningen van de luchtwegen
- Astma, chronische bronchitis, bronchiale krampen bij astma en allergieën, benauwdheid, emfyseem
- Chronische ontsteking van de neusslijmvliezen, chronische neusverstopping
- Allergieën met uitwerking op de neus, keel en bijholten, hooikoorts, sinusitis
- Allergieën met uitwerking op de huid, netelroos, eczeem, Quincke's oedeem
- Verkoudheid, griep, longontsteking
- Hoest, astmatische hoest, kinkhoest, uitputtende hoest
- Overbelasting of uitputting van de bijnieren, gebrek aan energie, vermoeidheid, futloosheid
- Lage bloeddruk
- Koorts zonder zweten, aanhoudende koorts
- Hoofdpijn, migraine (vooral met allergische achtergrond)
- Overgewicht, trage schildklier
- Gewrichtspijn, artritis.

(* niet gebruiken bij: zeer hoge bloeddruk, overactieve schildklier)

Fenegriek

Ook bekend als: Trigonella Foenum-Graecum

Gebruikte delen: Zaden

Eigenschappen

- Tonicum voor de darmen, beschermt en herstelt darmslijmvliezen, smeert de darmen, bevordert darmbeweging, spijsverteringbevorderend

- Tonicum voor de slijmvliezen, vermindert zwelling, verzachtend, samentrekkend, bevordert ophoesten van slijm, slijmoplossend
- Algemeen tonicum (versterkend)
- Wondhelend
- Ontstekingswerend
- Afrodisiacum (geslachtsdriftbevorderend)
- Bloedreinigend
- Maagversterkend
- Beschermst en herstelt zenuwbanen

Toepassingen

- Darmaandoeningen, o.a. darmslijmvliesontsteking, darmzweren, trage darmwerking, constipatie, darmgezwollen, slechte spijsvertering
- Algemene zwakte, herstel van ziekte
- Mondslijmvliesontsteking, keelontsteking (gorgelen)
- Vleesachtige woekeringen
- Huidaandoeningen, o.a. steenpuisten, ontsteking, irritaties, wonden, zweren, open benen (in- en uitwendig)
- Aandoeningen van longen en luchtwegen, bronchitis, slijmpropfen
- Klierzwellingen
- Zenuwontsteking, zenuwpijn, ischias
- Zwakke maag, maagzweer
- Suikerziekte
- Beenmergontsteking
- Fistels
- Jicht

Geneeskrachtige Kruiden G

Gelderse Roos

Ook bekend als: Cramp Bark (eng.)

Gebruikte delen: Schors

Eigenschappen

- Krampstillend voor gladde spieren en skeletspieren
- Tonicum voor de baarmoeder
- Rustgevend.

Toepassingen

- Baarmoederkrampen, pijnlijke menstruatie, baarmoederdysfunctie, onregelmatige menstruatie in menopauze, pijn in eierstokken
- Spierkrampen (ook uitwendig te gebruiken bij plaatselijke spierkramp)

- Darmkrampen, nerveuze spanning van de darmen, spastische colon, nerveuze spijsverteringsstoornissen, darmkoliek
- Vaatspasmen, migraine door vaatspasmen, ziekte van Raynaud
- Blaas-, nier- of galkoliek
- Slikstoornissen
- Hoge bloeddruk door gespannenheid
- Astma
- Bedwateren
- Tinteling in benen
- Zwakke enkelbanden/spieren
- Zenuwpijn, zenuwontsteking.

Gember

Ook bekend als: Zingiber Officinale

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Maagversterkend, stimuleert productie van maagsappen
- Anti braakmiddel
- Spijsverteringbevorderend
- Krampstillend voor maag en darmen
- Bevordert transpiratie, reinigende/ontgiftende werking door afvoer via transpiratie
- Bevordert speekselproductie
- Verbeterd tonus van darmspieren
- Stimuleert bloedsomloop, vooral in de huid
- Vermindert samenleving van bloedplaatjes
- Ontstekingwerend
- Antioxidant
- Cholesterolverlagend
- Antisepticum voor longen en luchtwegen
- Darmgasdrijvend
- Vaatverwijdend
- Pijnstillend
- Eetlustopwekkend
- Hartversterkend.

Toepassingen

- Misselijkheid, braken, reisziekte, zwangerschapsmisselijkheid, misselijkheid door alcohol, en alle andere vormen van misselijkheid
- Zwakke maag, maagkramp, maagpijn, maagslijmvliesontsteking
- Spijsverteringsstoornissen, slechte vertering van eiwitten
- Darmkramp, darmkoliek, ontsteking van darmslijmvlies, bloed in ontlasting, winderigheid, diarree
- Aandoeningen van longen en luchtwegen, hoest, verkoudheid, griep
- Vermoeidheid, zwakte, herstel na ziekte

- Te hoog cholesterolpeil. Slechte eetlust
- Trichomonasinfectie (vaginale douche met gemberaftreksel)
- Onvoldoende speekselvorming, ziekte van Sjogren
- Trombose, slechte bloedsomloop, hartzwakte
- Artritis.

Gentiaanwortel

Ook bekend als: Gentiana lutea radix

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Bacteriebestrijdend
- Krampstillend
- Revitaliserend
- Spijsverteringsbevorderend.

Toepassingen

- Gebrek aan eetlust
- Spijsverteringsstoornissen
- Reuma
- Afrodisiacum (lustverhogend)
- Zuiveringskuur.

(* niet gebruiken bij maagproblemen, voorzichtig indien allergiegevoelig)

Ginkgo (biloba)

Ook bekend als: Tempelboom

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Verbeterd cerebrale bloedsomloop, verbetert bloedtoevoer naar de hersenen, verbetert hersenstofwisseling, bevordert zuurstof- en glucoseopname in de hersenen, bevordert energieproductie in de hersenen, bevordert helderheid van geest, verbetert bewustzijnsniveau, verbetert geestelijk prestatieniveau, verbetert geheugen en concentratie,
- verbetert stemming en sociaal gedrag
- Verbeterd perifere bloedsomloop (vooral in de benen)
- Vaatverwijdend
- Vermindering Ouderdomsverschijnselen
- Vermindert samenkleefing van bloedplaatjes
- Verbeterd overdracht van zenuwimpulsen, verbetert reactietijd
- Anti-allergicum
- Verwijdend en kalmerend effect op de bronchiën bij ontstekingen of allergieën

- Antibioticum, ontstekingswerend
- Vernietigt vrije radicalen (vooral in hersencellen en slagaderen).

Toepassingen

- Cerebrale doorbloedingsstoornissen, geheugenzwakke, concentratiestoringen,
- verminderde alertheid, slechte gedachtenordening, duizelingen, oorsuizen, ziekte van Meniere
- Slechthorendheid
- Dementie, ziekte van Alzheimer, preventie van beroerte, depressiviteit, hoofdpijn
- Perifere doorbloedingsstoornissen (vooral in de benen), ziekte van Buerger, 'etalagebeen', beenkrampen, perifere doorbloedingsstoornissen als gevolg van roken of diabetes, slagaderontstekingen in de benen, tromboplebitis, ziekte van Raynaud
- Aandoeningen van longen en luchtwegen, astma, bronchitis, hoest, verkoudheid, sinuscongestie, allergische aandoeningen van longen en luchtwegen, preventie van longembolie, longtuberculose
- Allergieën, allergische ontstekingen
- Bedwateren, incontinentie
- Angina pectoris
- Vaatkrampen.

Ginseng

Ook bekend als: Panax Ginseng

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Normaliserend effect op het gehele organisme, verhoogt weerstand van het gehele organisme tegen ongunstige invloeden, algemeen gezondheidsverbeterend
- Normaliserend effect op o.a.: bijnieren, hypothalamus, hypofyse, hormonenbalans, bloedsuiker, bloeddruk, immuunsysteem
- Tonicum, stimulans, vitaliserend voor het gehele organisme en metabolisme, algemeen prestatieverbeterend
- Verbeterd stresstolerantie en tolerantie tegen werkdruk, prestatiedruk, zware inspanning, verbetert werkprestaties onder stress
- Tonicum voor hormonale stelsel, bijnieren, geslachtsorganen, hypofyse, hypothalamus
- Tonicum voor hersenen/centrale zenuwstelsel, verbetert reactie- en concentratievermogen
- Verbeterd zuurstofrendement/uthoudingsvermogen, vertraagt vorming van melkzuren bij langdurige spierinspanning
- Afrodisiacum (geslachtsdriftbevorderend)
- Verbeterd natuurlijke weerstand
- Geriatricum: vertraagt verouderingsproces, stimuleert celproductie
- Beschermst tegen bestralingen
- Cholesterolverlagend
- Beschermst lever tegen gifstoffen, levertonicum
- Antidepressivum, bevordert gevoel van welzijn
- Preventie van woekeringen

- Tonicum voor hart en bloedvaten
- Spijsverteringbevorderend
- Zenuw-pijnstillend
- Bloedreinigend.

Toepassingen

- Algemene zwakte, vermoeidheid, lusteloosheid, krachteloosheid, ouderdomszwakte, prestatiezwakte, gebrek aan energie, verlies van vitaliteit, geestelijke en lichamelijke uitputting, herstel na ziekte
- Stress, slecht presteren/functioneren als gevolg van stressinvloeden, niet opgewassen zijn tegen prestatiedwang, overwerktheid
- Sport, training, zware inspanning, duursporten, slecht uithoudingsvermogen, preventie van spierpijn na inspanning
- Ouderdomsklachten, vroegtijdige veroudering
- Zware geestelijke inspanning (studie, examen), geestelijke vermoeidheid, geheugenzwakte, concentratiestoringen
- Bijnieruitputting
- Nervositeit, nerveuze uitputting, zenuwzwakte
- Verminderde behoefte aan sex, impotentie, frigiditeit, onvruchtbaarheid (man en vrouw)
- Verstoorde hormonenbalans (man en vrouw)
- Slechte weerstand
- Depressiviteit, negatieve instelling, neurosen
- Diabetes, hypoglykemie (regulerend)
- Bloedarmoede
- Hart- en vaatziekten, verhoogd cholesterolpeil
- Reumatische aandoeningen, stijve gewrichten
- Dubbel zien, vlekken voor ogen, staar
- Menstruatiestoringen
- Vergiftigingen, blootstelling aan stralingen.

Gotu Kola

Ook bekend als: Aziatische Waternavel

Gebruikte delen: Hele plant

Eigenschappen

- Geriatricum (vertraagt verouderingsproces)
- Wondhelend, bevordert vorming van nieuw bindweefsel, stimuleert vorming van haarvaten in nieuw te vormen weefsel, vermindert littekenvorming
- Tonicum voor bindweefsel, stimulerend en regulerend effect op bindweefsel
- Tonicum voor de huid, huidversterkend, verhoogt veerkracht van de huid
- Algemeen tonicum, vitaliserend
- Tonicum voor hersenen en zenuwstelsel
- Tonicum voor de hypofyse
- Stimuleert veneuze bloedsomloop
- Afrodisiacum (geslachtsdriftbevorderend)

- Bevordert groei van haren en nagels
- Antidepressivum, kalmerend
- Bevordert geestelijk evenwicht
- Antibioticum
- Bloedzuiverend
- Ontgiftigend
- Koortswerend.

Toepassingen

- Ouderdomsproblemen, verlies van vitaliteit, geheugenzwakte, verlies van kritische geest, seniliteit, vroegtijdige veroudering
- Ernstige geestelijke en lichamelijke vermoeidheid, gebrek aan energie, uitputting, lusteloosheid, slecht uithoudingsvermogen
- Wonden, zweren, open benen, gangreen, operatiewonden, anale kloven, tepelkloven, brandwonden, preventie littekenvorming
- Huidaandoeningen, vroegtijdige veroudering van de huid, rimpels, ouderdomsvlekken, eczeem, psoriasis, dermatitis, huidverharding, littekengezwel, perineale huidaandoeningen
- Bindweefselzwakte, bindweefselwoekering, zwak kraakbeen, collageenziekten, paradentose
- Cellulitis
- Depressiviteit, fatalisme, angsten, stress, onrust
- Verminderde behoefte aan sex, impotentie (vooral indien bij ouderen)
- Veneuze bloedsomloopstoringen, zware benen, (nachtelijke) beenkrampen, tinteling in benen, oedeem in benen, aambeien, spataderen
- Maag- en darmzweren, blaaszweer
- Geelzucht, levercirrose
- Netvliesloslating
- Overgangsklachten
- Onvoldoende menstruatie, witte vloed
- Zwakke nagels, slechte haargroei, grijs haar.

Guarana

Ook bekend als: Paullinia Cupana

Gebruikte delen: Zaden

Eigenschappen

- Stimuleert bijnierwerking (stimuleert vooral adrenaline-productie)
- Algemeen versterkend en activerend middel
- Verbeterd energiebalans (stimuleert energiestromen/heft energieblokkades op)
- Stimuleert hersenfunctie, verbetert denkvermogen
- Verbeterd inspanningstolerantie
- Verbeterd stresstolerantie
- Antisepticum voor darmen, darmreinigend
- Urinedrijvend
- Verbeterd natuurlijke weerstand
- Zenuwontspannend.

- Verkoelend
- Bevordert vetvertering
- Samentrekkend middel.

Toepassingen

- Vermoeidheid, uitputting, gebrek aan energie, krachteloosheid, zwakte, ouderdomszwakte, vermoeidheid/zwakte in herstelperiode na ziekte
- Bijnierinsufficiëntie
- Concentratiestoringen, geen zin in denkwerk
- Slecht uithoudingsvermogen
- Sport, duursport, krachtsport
- Stress, zenuwuitputting, geestelijke vermoeidheid
- Hoofdpijn, migraine, hoofdpijn na teveel koffie of alcohol, zenuwpijnen
- Depressiviteit
- Maag- en darmstoornissen, diarree, zwakke maag
- Pijnlijke menstruatie
- Overgewicht
- Knipperende oogleden.

Guldenroede

Ook bekend als: Solidago Virga-Aurea

Gebruikte delen: Bloeitoppen

Eigenschappen

- Tonicum voor de nieren
- Urinedrijvend
- Elimineert afvalstoffen
- Algemeen drainerend middel voor het gehele organisme
- Antisepticum voor urinewegen
- Ontstekingswerend middel, vooral voor slijmvlies
- Bloedreinigend
- Samentrekkend middel
- Tegen buikloop
- Wondhelend (uitwendig)
- Tonicum voor de bloedvaten/haarvaten
- Kalmerend
- Slijmoplossend
- Galproductiebevorderend
- Darmgasverdrijvend.

Toepassingen

- Aandoeningen van de nieren, nierinsufficiëntie, nierontsteking, vochtophopingen, oedeem, nierstenen/niergruis, verminderde urineafscheiding, nierverschrompeling

- Aandoeningen van blaas en urinewegen, blaasontsteking, urinewegontsteking, pijnlijke of moeilijke urinelozing, blaasstenen/blaasgruis
- Auto-intoxicatie (zelfvergiftiging door slechte afvoer van giftige restproducten)
- Huidaandoeningen, eczeem, uitslag (vooral indien veroorzaakt door slechte afvoer van afvalstoffen)
- Jicht, artritis
- Darmaandoeningen, diarree, darmslijmvliesontsteking, darmbloedingen, slechte spijsvertering met winderigheid
- Stress, depressies, emotionaliteit
- Prostaatvergroting. Bedwateren
- Leveraandoeningen
- Sinusitis
- Spataderen, zware benen
- Premenstrueel syndroom, overvloedige menstruatie.

Uitwendige toepassingen:

- Ontstekingen mond- en keelholte (gorgelen)
- Wonden en zweren
- Insectenbeten.

Geneeskrachtige Kruiden H - I - J

Helmkruid

Ook bekend als: Scrophularia Nodosa

Gebruikte delen: De hele plant

Eigenschappen

- Ontstekingwerend
- Bloedreinigend
- Urinedrijvend
- Wondhelend
- Verlaagt bloedsuikerpeil
- Mild laxerend
- Stimulans voor het hart
- Koortswerend

- Tonicum voor bloedvaten
- Bloedsomloopstimulerend
- Wormmiddel
- Braakmiddel bij hoge dosis.

Toepassingen

- Chronische ontstekingen vooral van de huid en de gewrichten
- Huidaandoeningen, eczeem, schurft, schilferende huid, roos, psoriasis, uitslag, sproeten, jeuk, irritatie, acne, eczeem in oren
- Reumatische aandoeningen, gewrichtspijn, artritis, artrose
- Lymfeklierzwellingen
- Zweren, wonden, abcessen, doorligwonden
- Aambeien
- Ontsteking van borstklieren
- Milde diabetes
- Darmwormen
- Nieraandoeningen, infecties van urinewegen
- Oogontsteking.

(* niet gebruiken bij versnelde hartslag)

Helonias

Ook bekend als: Chamaelirium Luteum

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Reguleert vrouwelijke hormonenhuishouding
- Verbeterd de secretie en cyclische functie van de eierstokken
- Stimulerende werking op de eierstokken
- Tonicum voor de baarmoeder.

Toepassingen

- Overgangsproblemen. opvliegers, depressiviteit en spanningen tijdens de overgang
- Onregelmatige of vertraagde menstruatie
- Onvruchtbaarheid door storingen in de follikelfunctie
- Eierstokontsteking, eierstokcysten
- Eileiderontsteking
- Zwangerschapsmisselijkheid.

Hoefblad

Ook bekend als: Tussilago Farfara

Gebruikte delen: Bladeren en bloemhoofdjes

Eigenschappen

- Slijmoplossend
- Bevordert ophoesten van slijm
- Verzachtend voor slijmvliezen
- Bloedzuiverend
- Ontstekingswerend
- Antisepticum
- Anti-allergicum
- Krampstillend
- Samentrekkend middel.

Toepassingen

- Alle aandoeningen van longen en luchtwegen, o.a. hoest, kriebelhoest, bronchitis, astma, bronchiale catarre, strottehoofdcatarre, verkoudheid, griep, keelontsteking, heesheid, kortademigheid, longontsteking, emfyseem, slijmproppen in luchtwegen, kinkhoest, sinusitis, angina, tuberculose, ontsteking van luchtpijp
- Klierziekten, opgezette klieren
- Darmslijmvliesontsteking, diarree
- Reuma
- Huidaandoeningen (uitwendig gebruik), o.a. uitslag, huidontsteking, wonden, zwellingen, couperose, aderontsteking (uitwendig)
- Allergieën
- Aandoeningen van de urinewegen.

(* niet gebruiken bij leveraandoeningen of zwangerschap)

Hop

Ook bekend als: Humulus Lupulus

Gebruikte delen: Vrouwelijke bloemen (de 'kegels')

Eigenschappen

- Kalmerend
- Hypnoticum (Slaapmiddel - bevordert goede nachtrust, vergemakkelijkt inslapen)
- Spijsverteringbevorderend
- Eetlustopwekkend
- Bacteriostatisch antibioticum
- Geslachtsdrifttemperend (Anafodisiacum)
- Pijn- en zenuwpijnstillend
- Urinedrijvend, afvoer urinezuurkristallen
- Maagversterkend
- Krampstillende werking, vooral op darmen

- Regulerende werking op vrouwelijke hormonenhuishouding
- Bloedzuiverend
- Antisepticum.
- Wormafdrijvend
- Koortswerend
- Darmgasverdrijvend.

Toepassingen

- Nerveuze klachten, nervositeit, prikkelbaarheid, stress, angsten, histerie, onrust, opwinding, nerveuze spijsverteringsstoornissen, nerveuze maagklachten, nerveuze hoofdpijn, nerveuze hartkloppingen, emotionaliteit, inslikken van lucht door nervositeit, nerveuze uitputting, neurosen, diarree door nervositeit
- Slapeloosheid
- Slechte spijsvertering, opgeblazen gevoel, winderigheid, slechte opname van voedingsstoffen, spastische colon
- Slechte eetlust
- Menstratieklachten, zoals pijnlijke, onvoldoende of onregelmatige menstruatie, premenstrueel syndroom
- Overgangsklachten, opvliegers
- Sexuele overprikkeling
- Zenuwpijnen
- Teveel aan urinezuren, gewrichtspijn, jicht
- Darmparasieten
- Uitwendig gebruik (compressen) bij pijnlijke plekken, krampen, kneuzingen.

(* niet gebruiken bij klachten van depressieve aard: Hop kan deze verergeren)

Indiaanse klaver

Ook bekend als: Drieblad, Trillium erectum

Gebruikte delen: Kroonbladeren, kelkbladeren, wortelstok

Eigenschappen

- Stoppen van bloedingen (vooral na bevalling)
- Samentrekkende werking
- Reguleert bloedingen menstruatie.

Toepassingen

- Bevordert evenwichtige menopauze
- Tonicum voor de baarmoeder
- Overmatige menstruatie; veel bloedverlies
- Bloedingen na bevalling.

(* niet gebruiken tijdens de zwangerschap)

Iris Versicolor

Ook bekend als: Violenkruid

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Stimuleert Lymfecirculatie, lymfezuiverend
- Stimuleert bloedsomloop
- Bloedreinigend, bloedversterkend
- Stimuleert afvoer van gif- en afvalstoffen
- Stimuleert leverfunctie
- Galdrijvend
- Antibioticum
- Laxerend
- Urinedrijvend
- Bevordert speekselafscheiding
- Wormafdrijvend
- Pijnverzachtend
- Eetlustopwekkend.

Toepassingen

- Slechte lymfecirculatie, zwelling van lymfeknopen
- Huidaandoeningen (vooral indien geassocieerd met slechte verwerking van afvalstoffen, storingen van lymfe- of bloedcirculatie, darm- of leverproblemen), acne, eczeem, uitslag, psoriasis, netelroos, steenpuisten, karbonkels, likdoorns, strontjes, jeuk, jeuk in anusgebied, roos, vette huid, open benen
- Lever- en galaandoeningen, galblaasontsteking, galkoliek, hepatitis, levercirrose
- Constipatie door leverstoringen
- Hoofdpijn, migraine (vooral indien door lever- of maagstoringen)
- (Chronisch) braken
- Indigestie, darmkrampen door gasvorming
- Mondslijmvliesontsteking, tandvleesontsteking, aften, angina van Plaut-Vincent
- Geslachtsziekten, witte vloed
- Baarmoederontsteking, baarmoedercatarre, vleesboom
- Ontstekingen in het algemeen
- Alcoholisme
- Slechte adem
- Trage schildklier
- Slechte eetlust.

Jeneverbes

Ook bekend als: Juniperus communis

Gebruikte delen: Bessen

Eigenschappen

- Verlicht reumatische pijnen
- Bloedzuiverend
- Lymfe- en waterdrijvend
- Ontsmettend op urinenwegen
- Parasietdodend
- Slaapverwekkend
- Spijsverteringbevorderend
- Urinedrijvend
- Zweetdrijvend.

Toepassingen

- Reuma, artritis, artrose; werkt pijnstillend
- Ontgifting na ontstekingen (zuivering bloed)
- Blaas- en urineweginfecties
- Bevordert slaapzin
- Bevordert Maag- en darmwerking
- Ontsmet en verfrist de lucht.

Geneeskrachtige Kruiden K – L

Kamille

Ook bekend als: Matricaria Chamilla

Gebruikte delen: Bloemen en bloemhoofdjes

Eigenschappen

- Krampstillend

- Pijnstillend
- Stimulerend
- Wormafdrijvend
- Menstruatiebevorderend
- Zweetdrijvend
- Koortswerend
- Galdrijvend
- Bacteriëndodend; wondhelend
- Zwak zenuwkalmerend (kinderen)
- Stimuleert vorming witte bloedlichaampjes
- Ontstekingwerend
- Anti-allergicum
- Spijsverteringsbevorderend.

Toepassingen

- Migraine; zenuwpijnen (vooral aangezichtspijn)
- Zenuwpijnen veroorzaakt door griep
- Verminderde eetlust; moeilijke spijsvertering
- Spijsverteringsstoornissen bij kinderen
- Zenuwinzinkingen, mentale crisis; prikkelbaarheid
- Pijnlijke, onregelmatige of wegblijven van menstruatie
- Met tussenpozen verschijnende koorts bij zenuwachtige mensen
- Kinderziekten; pijnlijke tandgroei bij kinderen
- Bloedarmoede; duizeligheid; slapeloosheid; overgangsklachten
- Maag- en darmzweren; darmslijmvliesontsteking
- Verstopping van lever en milt; stuiptrekkingen, krampen
- Darmparasieten (spoelwormen, aarsmaden)
- Huidontstekingen, eczeem, huiduitslag, netelroos, dauwworm
- Wonden (ook geïnfecteerde wonden), brandwonden
- Oogbindvliesontsteking
- Reumatische pijnen, jicht
- Aandoeningen van de luchtwegen (ook als stoombad).

Kaneel

Ook bekend als: *Cinnamomum zeylanicum*

Gebruikte delen: Blad en Schors

Eigenschappen

- Bloedstelpend
- Circulatiebevorderend
- Spijsverteringbevorderend
- Stimulerend voor ademhaling en het hart
- Prikkelend, opwekkend, tegelijkertijd pijnkalmerend.

Toepassingen

- Hart-, bloedsomloop problemen
- Ademhalingsmoeilijkheden
- Stimulering van maag- en darmproces
- Reumatische pijnen
- Ontsmetting en verfrissing van de omgevingslucht.

(* niet gebruiken bij zwangerschap, nooit puur op de huid gebruiken)

Karaya

Ook bekend als: Sterculia Urens

Gebruikte delen: Gom uit de houtige delen

Eigenschappen

- Hongerstillend
- Hulpmiddel bij vermageringsdieet
- Waterabsorberend in darmen, zwelmiddel
- Vermindert opname voedingsstoffen in darmen
- Bevordert transport voedingsstoffen door de darmen
- Cholesterolverlagend
- Verlaagt bloedsuikerpeil
- Mild laxerend.

Toepassingen

- Overgewicht
- Constipatie
- Te hoog cholesterolpeil van bloed
- Milde diabetes
- Ontsteking van darmslijmvliezen.

Kava Kava

Ook bekend als: Piper Methysticum

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Kalmerend
- Rustgevend
- Slaapverwekkend
- Krampstillend
- Spierontspannend

- Pijnstillend
- Urinedrijvend
- Bloedsomloopstimulerend
- Schimmeldodend.

Toepassingen

- Nervositeit, prikkelbaarheid, zenuwinkinking, opwindingstoestanden, nerveuze spanningen, innerlijke onrust, stress, overwerktheid, concentratiestoringen
- Slapeloosheid
- Bloedsomloopstoringen door nervositeit
- Nerveuze maag- en darmstoornissen, nerveuze maagpijn
- Impotentie door angsten, spanningen of zenuwuitputting
- Premenstruele spanningen, overgangsklachten
- Spierkrampen, gespannen spieren bij nervositeit en stress
- Ontsteking van urinewegen, prostaat, vagina
- Pijn ter hoogte van de blaas en urinewegen
- Vochtophopingen.

Kliswortel

Ook bekend als: Arctium Lappa (Arctium Majus)

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Antisepticum/Antibioticum voor de huid, huidherstellend
- Bloedreinigend, reinigend middel voor alle weefsels en organen
- Urinedrijvend, bevordert afvoer urinezuren
- Zweetdrijvend
- Verlaagt bloedsuikerpeil
- Bevordert galproductie/galdrijvend
- Tonicum voor lever en gal
- Ontgiftigend
- Koortswerend
- Ontstekingswerend
- Schimmeldodend
- Mild laxerend.

Toepassingen

- Alle huidaandoeningen: steenpuisten, acne, droog en nat eczeem, psoriasis, huidschimmels, ringworm, staphylococceninfecties, negenoog, zweren, schilferingen, roos, abcessen, dermatitis, uitslag, dauwworm, puistjes, wondroos, droge of schrale huid, jeuk, strontjes, koortsuitslag, kloven in lippen/mondhoeken
- Nieraandoeningen, vochtophopingen, nier- of blaasstenen, blaasontsteking
- Jicht, artritis

- Lever- en galaandoeningen, leverinsufficiëntie, galstenen
- Te hoog cholesterolpeil van bloed
- Milde diabetes
- Haaruitval.

(* indien grote hoeveelheden giftige afvalstoffen dosering langzaam opvoeren, anders verergering huidklachten in begin)

Knoflook

Ook bekend als: Allium Sativum

Gebruikte delen: Bol

Eigenschappen

- Tonicum voor hart en bloedvaten
- Bloeddrukverlagend
- Cholesterolverlagend
- Remt bloedstolling, lost bloedstolsels op, bloedverdunnend
- Vaatverwijdend
- Antibioticum (breed spectrum, werkzaam tegen bacteriën, virussen, schimmels, parasieten)
- Wormmiddel
- Ontstekingswerend
- Antisepticum voor darmen en luchtwegen
- Bloedzuiverend
- Ontgiftigend
- Urinedrijvend
- Maagversterkend
- Galdrijvend/galproductie bevorderend
- Bevordert darmtonus/darmperistaltiek
- Bevordert transpiratie
- Bevordert menstruatie
- Koortswerend
- Spijsverteringbevorderend
- Eetlustopwekkend
- Darmgasverdrijvend
- Krampstillend
- Bevordert ophoesten van slijm
- Vermindert zwelling van slijmvliezen.

Toepassingen

- Hart- en vaatziekten atherosclerose, hoge bloeddruk, angina pectoris, teveel cholesterol, bloedsomloopstoringen, trombose, embolie, duizelingen veroorzaakt door bloedsomloopstoringen, hartzwakte, versnelde hartwerking, vaatkrampen, spataderen, aambeien, gangreen
- Bacterie infecties, w.o. staphylococcen, streptococcen, bacillen, coli, salmonella
- Virusinfecties, w.o. griep, verkoudheid
- Schimmelinfecties, w.o. candida albicans, microsporum, cryptococcus

- Infectieziekten in algemeen
- Aandoeningen van longen en luchtwegen, astma, hoest, verkoudheid, griep, bronchitis, emfyseem, kinkhoest, difterie, sinusitis
- Darminfecties, dysenterie, darmparasieten (w.o. spoelwormen, amoeben), paratyfus, darmcatarre
- Diabetes
- Slechte spijsvertering, winderigheid, gisting in darmen, diarree, buikkrimp, opgeblazen gevoel
- Zwakke maag, misselijkheid, braken
- Vergiftiging van lood e.a. zware metalen, nicotinevergiftiging
- Algemene zwakte
- Verminderde urineafscheiding, nierstenen, vochtophopingen in benen
- Reuma, artritis, jicht.
- Infecties van mond- en keelholte, paradentose
- Oorinfecties.

(* indien gebruik bloedverdunnende middelen: hou er rekening mee dat knoflook de bloedstollingstijd verlengt)

Lakplant

Ook bekend als: Karmozijnbes

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Bevordert werking lymfatisch systeem, lymfezuiverend
- Ontstekingswerend
- Tonicum voor gewrichtsbanden
- Zenuw- pijnstillend
- Braakmiddel
- Laxerend
- Eetlustonderdrukkend.

Toepassingen

- Zwelling
- Ontsteking van lymfeknopen, reiniging van lymfeknopen, opgezette milt
- Reumatische aandoeningen, artritis, ontsteking van gewrichtsvliezen, gewrichtspijn, artrose, syndroom van Reiter, spierreumatisme
- Ontsteking van gewrichtsbanden, zwakke gewrichtsbanden
- Rugpijn, spit
- Auto-immuun ontstekingsreacties in het algemeen
- Aandoeningen van mond- en keelholte, keelontsteking, keelpijn, amandelontsteking, heesheid, angina, afters, tandvleesontsteking, mondslijmvliezontsteking, strottehoofdontsteking, ruwe lippen
- Huidaandoeningen, besmettelijke huidziekten, zweren, abscessen, schimmelinfecties, ringworm, schurft, eczeem, waterpokken, steenpuisten
- Ontsteking van longen en luchtwegen

- Neuscongestie, sinuscongestie, reukverlies
- Pijnlijke zwelling van borsten, borstontsteking
- Bindvliesontsteking, zwelling van oogleden
- Zwelling van balzak (hydrocele).

Laminaria

Ook bekend als: Zeewier (Bruinalgen)

Gebruikte delen: Thallus

Eigenschappen

- Stimuleert het organisme
- Stimulerend effect op schildklier
- Stimuleert de bloedsomloop
- Normaliseert lichaamsgewicht
- Spijsverteringbevorderend.

Toepassingen

- Trage werking schildklier
- Overgewicht, vetzucht
- Mineraaltekorten
- (Voorjaars) vermoeidheid
- Lusteloosheid, futloosheid
- Hardnekkige constipatie
- Slechte spijsvertering
- Winderigheid
- Struma
- Cellulitis
- Weinig aandrang tot urineren.

(* bevat jodium, oppassen met hoge dosering bij snelle schildklierwerking/versnelde hartwerking)

Lindespint

Ook bekend als: Tilia Cordata

Gebruikte delen: Spinhout (binnenbast lindeboom)

Eigenschappen

- Tonicum voor lever en gal, galproductie/galsecretie bevorderend
- Krachtig urinedrijvend, ontvochtigend, afslankmiddel
- Bloedzuiverend
- Krampstillend, vooral voor galblaas en darmen
- Vaatverwijdend
- Bloeddrukverlagend.

Toepassingen

- Lever- en galaandoeningen, leverinsufficiëntie, galstenen, galkoliek
- Vochtophopingen, onvoldoende urineafscheiding, nierstenen/niergruis
- Overgewicht
- Hoge bloeddruk
- Migraine door leverstoringen
- Angina pectoris
- Verhoogd cholesterolpeil
- Jicht, reumatische aandoeningen
- Cellulitis
- Darmkrampen.

Geneeskrachtige Kruiden M – N

Maagdenpalm

Ook bekend als: Vinca minor

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Bloedsomloopbevorderend
- Vaatverwijdend (vooral voor hersenen en kransslagader), vermindert perifere vaatweerstand
- Bloeddrukverlagend

- Bevordert bloedsomloop/zuurstoftoevoer naar hersenen
- Samentrekkend middel
- Bloedstelpend
- Verlaagt bloedsuikerpeil
- Tonicum (algemeen versterkend middel)
- Remt vorming moedermelk
- Kalmerend
- Bloedreinigend.

Toepassingen

- Bloedsomloopstoringen in het hoofd, vergeetachtigheid, concentratiestoringen, aderverkalking in de hersenen, slechte gedachtenordening, hoofdpijn, migraine, duizelingen, oorsuizen, hardhorendheid
- Bloedsomloopstoringen, angina pectoris, atherosclerose
- Hoge bloeddruk
- Netvliesandoeningen door hoge bloeddruk
- Stoornissen van motoriek en spraak
- In- en uitwendige bloedingen, blauwe plekken, neusbloedingen, bloedspuwing, overvloedige menstruatie
- Diarree
- Witte vloed
- Te hoge productie van witte bloedcellen
- Nervositeit, prikkelbaarheid, onrust, slapeloosheid, angsten, onzekerheid.

(* voorzichtigheid is geboden indien tezamen met andere vaatverwijdende middelen)

Maretak

Ook bekend als: Mistel, Vogellijm

Gebruikte delen: Bladeren en stengels

Eigenschappen

- Bloeddrukverlagend
- Vaatverwijdend
- Tonicum voor het zenuwstelsel, verbetert overdracht van zenuwimpulsen
- Hartversterkend, vertraagt en reguleert een te snel hartritme
- Ontspannend
- Kalmerend
- Krampstillend
- Verbeterd natuurlijke weerstand
- Stimuleert thymusfunctie, verhoogt activiteit van witte bloedcellen
- Tonicum voor de vaatwanden
- Bevordert secretie van spijsverteringsenzymen
- Bloedstelpend
- Ontstekingswerend
- Urinedrijvend.

Toepassingen

- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk, hartkloppingen, nerveuze hartklachten, atherosclerose, angina pectoris,
- hartritmestoringen
- Nervositeit, stress, zenuwzwakte, zenuwinzinking
- Krampen, spasmen, epilepsie, vaatspasmen
- Bloedsomloopstoringen, bloedstuwning in het hoofd, hoofdpijn door bloedsomloopstoringen/ vaatspasmen in het hoofd, duizeligheid, oorsuizen, winterhanden en wintervoeten, ziekte van Raynaud
- Slechte weerstand tegen infecties
- Menstruatiestoringen, overgangsproblemen
- Slechte spijsvertering
- Bloedingen.

Mariadistel

Ook bekend als: Carduus Marianus (Silybum Marianum)

Gebruikte delen: Vruchten

Eigenschappen

- Algemeen beschermend en stimulerend middel voor de lever: reactiveert leverwerking, reguleert werking van levercelmembranen, beschermt levercelmembranen tegen oxidatie, beschermt lever tegen gifstoffen, ondersteunt lever bij verwerking van gifstoffen, beschermt lever tegen schadelijke restproducten van het metabolisme, stimuleert galproductie van lever, stimuleert galstroom naar galblaas/darmen
- Spijsverteringbevorderend
- Bloedreinigend
- Antioxidant
- Bloedstelpend
- Urinedrijvend
- Krampstillend
- Koortswerend
- Licht bloeddrukverhogend bij lage bloeddruk.

Toepassingen

- Leveraandoeningen: acute, chronische of subchronische leveraandoeningen, leverontsteking, geelzucht, herstel of nabehandeling van leverontsteking, leverinsufficiëntie, leververvetting, leverschade door gifstoffen (o.a. alcohol, drugs, medicijnen, chemicaliën), leverfunctiestoringen, leveroverbelasting, voedselvergiftiging, leverstuwning, leverzwelling,
- alcoholisme/kater, onvoldoende galproductie
- Galaandoeningen galblaasontsteking, galstenen, galkoliek
- Slechte spijsvertering, vooral van vetten
- Hoofdpijn (indien veroorzaakt door leverstoringen)
- Constipatie (indien veroorzaakt door leverstoringen)

- (Chronische) miltaandoeningen
- Psoriasis
- Overvloedige menstruatie, baarmoederbloedingen, neusbloedingen
- Aambeien, spataderen
- Longontsteking, hoest.

Meidoorn

Ook bekend als: Hagedoorn

Gebruikte delen: Bladeren en bloemen

Eigenschappen

- Hartversterkend
- Tonicum voor bloedvaten
- Verwijdert vaten van kransslagader
- Bloeddrukverlagend
- Krampstillend, vooral voor gladde musculatuur van bloedvaten
- Bloedsomloopbevorderend
- Tonicum voor bindweefsel/collageen
- Cholesterolverlagend
- Antioxidant
- Regulerend effect op melkzuurspiegels
- Urinedrijvend
- Bevordert opname van vitamine C
- Kalmerend.

Toepassingen

- Hart- en vaatziekten, hartzwakte, hartritmestoringen, atherosclerose, angina pectoris,
- hartklepziekten, hartvergroting, hartkloppingen, ademnood/zuurstofgebrek of hartpijn bij inspanning
- Hoge bloeddruk
- Zwakke bloedvaten, vaatkrampen, spataderen, aambeien, vaatontsteking
- Bloedsomloopstoringen, oedeem bij enkels, duizelingen, oorsuizen, ziekte van Raynaud, trombose
- Nierinsufficiëntie als gevolg van hartzwakte
- Zwak bindweefsel, collageenziekten, paradentose, zwak kraakbeen
- Ouderdomskwalen (vooral m.b.t. hart, bloedsomloop, zenuwstelsel), ouderdomszwakte, lusteloosheid
- Overgangsklachten, opvliegers
- Overspannenheid, angsten, prikkelbaarheid, beklemmend gevoel
- Slapeloosheid (nervuze oorsprong)
- Nervuze krampen
- Hoofdpijn (nervus, of door vaatkrampen).

Mierikswortel

Ook bekend als: Cochlearia Armorica

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Bloedsomloopbevorderend
- Antisepticum voor longen en urinewegen
- Antibioticum
- Rottingwerend
- Darmgasverdrijvend
- Wormmiddel
- Eetlustopwekkend
- Bevordert slinking van slijmvliezen, vermindert bloedstuwung
- Spijsverteringbevorderend
- Bevordert secretie van maagsappen.

Toepassingen

- Vochtophopingen, onvoldoende urineafscheiding, nierstenen/niergruis, eiwitten in urine
- Bloedstuwung, verhoogd bloedvolume
- Slechte bloedsomloop
- Blaasontsteking, urineweginfecties
- Infecties van longen en luchtwegen, bronchitis, astma, hoest, kinkhoest, longontsteking.
- Darmparasieten. Te sterke gisting in darmen, winderigheid
- Reumatische aandoeningen, jicht
- Verminderde eetlust
- Bloedarmoede
- Snelle schildklierwerking.

Moederkruid

Ook bekend als: Tanacetum Parthenium

Gebruikte delen: Hele plant

Eigenschappen

- Vaatverwijdend
- Ontstekingwerende werking
- Anti-allergicum
- Vermindert samenleving van bloedplaatjes, bloedverdunnend
- Krampstillend voor gladde spieren, vooral van vaatwanden
- Koortswerend
- Tonicum voor de baarmoeder
- Menstruatievevorderend
- Spijsverteringbevorderend
- Darmgasverdrijvend
- Antibioticum.

Toepassingen

- Migraine, hoofdpijn, alle vormen, maar vooral indien veroorzaakt door vaatvernauwing, vaatspasmen in het hoofd of door allergieën
- Artritis, acute gewrichtsontstekingen, psoriasis artritis, ziekte van Bechterew, syndroom van Reiter, ontsteking van gewrichtsvliezen, artrose
- Ontstekingen met koorts en pijn in het algemeen
- Psoriasis, dermatitis
- Allergieën
- Duizeligheid, oorsuizen (door bloedsomloopstoringen in het hoofd)
- Onvoldoende menstruatie, pijnlijke of onregelmatige menstruatie, herstel van baarmoeder na bevalling, premenstrueel syndroom, overgangsklachten
- Vaatspasmen
- Infecties van staphylococcen, schimmels
- Winderigheid, oprispingen.

Moerasspiraea

Ook bekend als: Spiraea Ulmaria

Gebruikte delen: De bloeiende plant

Eigenschappen

- Pijnstillend
- Urinedrijvend, voert urinezuur kristallen af
- Zweetdrijvend
- Bloedzuiverend
- Koortswerend
- Krampstillend
- Galdrijvend

Toepassingen

- Reumatische aandoeningen, gewrichtspijn, jicht, artritis, artrose, spierreumatisme
- Pijn in het algemeen
- Ischias, rugpijn
- Aandoeningen en pijn van blaas en urinewegen
- Koorts, griep, verkoudheid
- Vochtophopingen in benen, buikwaterzucht
- Cellulitis
- Overgewicht
- Ziekten veroorzaakt door slechte afvoer van afvalstoffen
- Dysenterie, diarree bij kinderen
- Darmparasieten (wormen).

(* bij hoge dosering oppassen voor: maagklachten, misselijkheid)

Muizedoorn

Ook bekend als: Stekelmyrte

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Stimuleert veneuze bloedsomloop, bevordert bloed- en lymfecirculatie in de benen
- Ontstekingswerend
- Bevordert afvoer van wondvocht
- Vermindert vorming van bloedstolsels
- Urinedrijvend
- Mild laxerend
- Eetlustopwekkend
- Koortswerend.

Toepassingen

- Bloedsomloopstoringen, veneuze stuwings
- Zware benen, beenkrampen
- Spataderen, spataderen bij zwangerschap
- Aambeien, ontstoken aambeien, bloedende aambeien
- Open benen
- Trombose
- Beenkrampen
- Vochtophopingen (vooral in benen), wondroedeem
- Nierinsufficiëntie, nierstenen/niergruis, jicht, aandoeningen van de urinewegen
- Overgangsproblemen, menstruatiestoelingen
- Geelzucht, galstenen
- Vergeetachtigheid, concentratiestoelingen.

(* bij zeer hoge dosis bestaat een kans op braken of diarree)

Nymphaea

Ook bekend als: Waterlelie

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Slaapmiddel
- Kalmerend
- Rustgevend
- Verdovend
- Krampstillend
- Pijnstillend

- Geslachtsdrifttemperend
- Hartversterkend.

Toepassingen

- Slapeloosheid
- Nervositeit
- Angst
- Opwindingstoestanden
- Mentale crisis
- Stress
- Neerslachtigheid
- Sexuele overprikkeling.

Geneeskrachtige Kruiden O - P – R

Olijfblad

Ook bekend als: Olea Europaea

Gebruikte delen: Bladeren olijfboom

Eigenschappen

- Bloeddrukverlagend
- Bloedvatverwijdend

- Houdt bloedvaten soepel
- Urinedrijvend
- Koortswerend
- Slijmvliesamenttrekkend.

Toepassingen

- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk, atherosclerose, angina pectoris, hartritmestoringen
- Bloedsomloopstoringen
- Spataderen, zware benen
- Aambeien
- Diabetes
- Vochtophopingen
- Jicht
- Steeds terugkerende koorts.

Paardestaart

Ook bekend als: Heermoes

Gebruikte delen: Plant

Eigenschappen

- Bevordert heropbouw, sterkte en souplesse van botten, kraakbeen, bindweefsel
- Bevordert sterkte en groei van haren en nagels
- Bevordert handhaving van souplesse van huid
- Bevordert handhaving van souplesse van vaatwanden
- Urinedrijvend
- Bloedstelpend
- Wondhelend.

Toepassingen

- Mineraaltekorten
- Zwakke botten, slechte botheling
- Zwak bindweefsel
- Artrose, artritis, e.a. reumatische aandoeningen
- Zwakke nagels, dun haar, haarverlies
- Vroegtijdige ouderdomsverschijnselen van de huid
- Preventie hart- en vaatziekten
- (Voorjaars) vermoeidheid, lusteloosheid
- Bloedarmoede
- Verminderde urineafscheiding, vochtophopingen, eiwitten in urine, niergruis
- Blaasontsteking, nierontsteking
- Preventie tandbederf, tandvleesontsteking
- Hoge bloeddruk

- Peesontsteking
- Neusbloedingen, overmatig bloedverlies bij menstruatie, bloedende aambeien, longbloedingen
- Chronische bronchitis
- Maag- en darmzweren
- Overmatige transpiratie van voeten (combineren met salie).

Papaya

Ook bekend als: Carica Papaya

Gebruikte delen: Vrucht

Eigenschappen

- Spijsverteringbevorderend
- Eiwitverterend
- Ontstekingswerend
- Maagversterkend
- Wondhelend
- Vermindert zwelling/oedeem bij wonden/blessures
- Wormmiddel
- Anti-allergicum
- Eetlustopwekkend.

Toepassingen

- Slechte eiwitvertering
- Slechte spijsvertering in het algemeen
- Blessures, kneuzingen, zwellingen, sportblessures
- Maagaandoeningen o.a. maagpijn, brandend maagzuur, maagzweer, storingen van maagsecretie, misselijkheid, reisziekte, braken
- Darmaandoeningen, duodenumzweer, dysenterie, constipatie, storingen van darmsecretie, darmkrampen, darmparasieten (spoelwormen, maden)
- Ontstekingen in het algemeen
- Allergieën, vooral voedselallergieën
- Huiduitslag, netelroos, sproeten
- Slechte eetlust, anorexia nervosa
- Slechte adem
- Pijnlijke, moeilijke urinelozing
- Difterie
- Hik.

Pompoenpitten

Ook bekend als: Cucurbita Pepo

Gebruikte delen: Pitten

Eigenschappen

- Prostaatmiddel
- Wormafdrijvend
- Wondhelend.

Toepassingen

- Alle prostaatziekten, prostaatvergroting (hypertrofie), prostaatontsteking
- Moeilijke en/of pijnlijke urinelozing door prostaataandoeningen
- Potentiestoringen
- Darmparasieten (lint- en spoelwormen)
- Huidaandoeningen, slechte wondheling.

Rabarber (Chinese)

Ook bekend als: Rheum Palmatum

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Laxerend (na langdurig gebruik stoppend)
- Bevordert darmperistaltiek
- Bevordert slijmsecretie van dikke darm
- Vermindert water re-absorptie in dikke darm
- Galdrijvend
- Tonicum (algemeen versterkend)
- Maagversterkend
- Eetlustopwekkend
- Samentrekkend middel.

Toepassingen

- Constipatie, chronische constipatie
- Darmstoornissen
- Ontsteking van dikke darm
- Dysenterie
- Opgeblazen gevoel
- Verminderde eetlust
- Lever- en galaandoeningen
- Geelzucht.

(* niet gebruiken bij jicht, nierstenen/niergruis, brandend maagzuur, aambeien, borstvoeding: maakt melk bitter)

Robertskruid

Ook bekend als: Geranium Robertianum

Gebruikte delen: Hele plant, behalve de vruchten

Eigenschappen

- Slijmviessamentrekkend
- Bloedstelpend
- Antisepticum
- Urinedrijvend
- Kalmerend.

Toepassingen

- Ontstekingen van mond- en keelholte, o.a. angina, tongontsteking, mondslijmvliesontsteking, amandelontsteking, keelpijn, tandvleesontsteking
- Bloedingen, bloedspuwing, neus-, long-, maag-, baarmoeder- en darmbloedingen
- Maag- en darmzweren, ontsteking van maag- en darmslijmvliesen, diarree
- Suikerziekte
- Huidziekten, hardnekkige huidaandoeningen, uitslag, blauwe plekken, nat eczeem, zweren,
- huidontsteking, dauwworm, wondroos
- Fistels
- Oogirritatie, oogbindvliesontsteking
- Blaas- en niergruis
- Jicht.

(* voor aandoeningen van mond- en keelholte kan Robertskruid in- en uitwendig gebruikt worden (spoelen/gorgelen)

Rode Klaver

Ook bekend als: Trifolium Pratense

Gebruikte delen: Bloemhoofdjes

Eigenschappen

- Bloedzuiverend
- Ontgiftigend
- Elimineert afvalstoffen van metabolisme
- Tonicum voor de lever
- Ontstekingwerend
- Bevordert ophoesten van slijm
- Urinedrijvend
- Galdrijvend

- Kalmerend
- Geriatricum.

Toepassingen

- Auto-intoxicatie (zelfvergiftiging door slechte afvoer van giftige restproducten)
- Huidaandoeningen door slechte afvoer van afvalstoffen, eczeem, acne, uitslag
- (Voorjaars) reinigingskuur
- Ouderdomskwalen, ouderdomszwakte, depressiviteit bij bejaarden
- Herstel van ziekte, zwakte
- Bronchiale catarre
- Hoest, krampachtige hoest, heesheid, kinkhoest, benauwdheid
- Droge huid, wonden, zweren
- Darmslijmvliesontsteking
- Ontsteking van borstklieren.

Rode Lepespint

Ook bekend als: Ulmus Fulva

Gebruikte delen: Spinhout (binnenbast)

Eigenschappen

- Verzachtend voor slijmvliezen
- Samentrekkend
- Wondhelend
- Voedend.

Toepassingen

- Irritatie van slijmvliezen van keel, slokdarm, mond, lippen, maag, duodenum, darmen, urinewegen, blaas, longen, vagina
- Ontstekingen en zweren van de slijmvliezen van maag, duodenum, dunne en dikke darm, blinde darm, rectum, ziekte van Crohn
- Diarree, dysenterie
- Nierstenen, niergruis (bescherming slijmvliezen van blaas en urinewegen).

Rode Wingerd

Ook bekend als: (Rode Wijnstok) Vitis Vinifera

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Tonicum voor aderen en haarvaten

- Bevordert bloedsomloop
- Samentrekkend middel
- Urinedrijvend
- Krampstillend
- Tonicum (algemeen versterkend).

Toepassingen

- Zwakke vaatwanden
- Zwakke haarvaten
- Storingen van de bloedsomloop
- Spataderen, zware benen
- Aambeien
- Cellulitis
- Couperose
- Aderontsteking (vooral in de benen)
- Open benen
- Atherosclerose
- Overgangsklachten, opvliegers
- Duizelingen
- Baarmoederbloedingen, overvloedige menstruatie.

Geneeskrachtige Kruiden S

Sarsaparilla

Ook bekend als: Smilax Officinalis

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Hormoonregulator
- Algemeen tonicum/stimulans
- Bloedzuiverend
- Bevordert transpiratie
- Spieropbouwend
- Ontgiftigend, vooral darmtoxines
- Spijsverteringbevorderend
- Cholesterolverlagend
- Afrodisiacum (geslachtsdriftbevorderend)
- Urinedrijvend
- Bevordert afvoer van urinezuren
- Darmgasverdrijvend
- Antibioticum
- Koortswerend.

Toepassingen

- Tekorten of verstoorde balans van mannelijke geslachtshormonen, impotentie, spierzwakte
- Tekorten of verstoorde balans van vrouwelijke geslachtshormonen, onregelmatige menstruatie, overgangsklachten, baarmoederkrampen na bevalling
- Krachtsport: stimuleert toename spiermassa, geeft betere tolerantie tegen zware lichamelijke inspanning/training
- Darmtoxines
- Huidaandoeningen, puberteitsacne, psoriasis, uitslag, ringworm, eczeem
- Reumatische aandoeningen, syndroom van Reiter, gewrichtspijn, jicht
- Weinig aandrang tot urineren, uremie
- Virusziekten, verkoudheid, griep
- Syfilis
- Infectieziekten, vatbaarheid voor infecties
- Koorts. Slechte inspanningstolerantie bij hartpatiënten
- Te hoog cholesterolpeil
- Spijsverteringsstoornissen, slechte opname van voedingsstoffen, winderigheid, constipatie
- Bloedsomloopstoringen in de benen.

Salie

Ook bekend als: Salvia Officinalis

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Vermindert transpiratie
- Vermindert secretie van alle lichaamsvochten

- Krampstillend
- Antisepticum, antibioticum
- Menstruatiebevorderend
- Darmgasverdrijvend
- Algemeen versterkend en stimulerend middel, vooral voor maag, darmen, zenuwstelsel,
- baarmoeder en lever
- Reguleert klierstelsel
- Wondhelend
- Bevordert bloed- en lymfecirculatie
- Bloedzuiverend
- Spijsverteringbevorderend.

Toepassingen

- Infecties van mond- en keelholte, zoals ontstekingen van strottehoofd, stembanden, amandelen, mondslijmvliesen, tong, tandvlees, mondzweren (ook als gorgeldrank)
- Overmatige transpiratie, nachtelijke transpiratie, nerveuze transpiratie
- Overmatige speekselvorming
- Overgangsklachten, opvliegers
- Lage bloeddruk, duizelingen, misselijkheid
- Diarree, winderigheid, dysenterie
- Zenuwstoornissen, nerveuze uitputting, overwerktheid, neerslachtigheid
- Onregelmatige menstruatie, wegblijven van menstruatie, menstratiekrampen, premenstrueel syndroom
- Overmatige vorming van moedermelk
- Overvloedige vaginale afscheidingen, witte vloed
- Zwakte, vermoeidheid, herstel van ziekte, zwakte van ledematen, bevingen
- Slechte bloedsomloop, slechte lymfecirculatie
- Onvruchtbaarheid
- Diabetes
- Chronische dorst
- Zuivering en stimulering van geslachtsklieren
- Maagslijmvliesontsteking.

Sint Janskruid

Ook bekend als: Hypericum Perforatum

Gebruikte delen: De bloeiende plant

Eigenschappen

- Rustgevend
- Antidepressivum (MAO-inhibitie)
- Krampstillend
- Bevordert ophoesten van slijm
- Ontstekingswerend
- Antibacterieel (o.a. staphylococcen)
- Samentrekkend middel

- Antisepticum
- Wondhelend
- Tonicum voor baarmoeder.

Toepassingen

- Nervositeit, onrust, spanningen
- Slapeloosheid
- Depressiviteit
- Zenuwontstekingen, zenuwpijn, aangezichtspijn, gordelroos
- Met schrik/angst wakker worden (kinderen)
- Bedwateren
- Stotteren
- Diarree
- Krampen
- Maagslijmvliesontsteking, maagzweer, maagslijmvliescatarre
- Naweeën van de bevalling
- Onregelmatige menstruatie
- Witte vloed.

(* voorzichtig bij overgevoeligheid voor zonlicht, niet gebruiken indien trombose)

Slaapmutsje

Ook bekend als: Californische klaproos

Gebruikte delen: Hele plant

Eigenschappen

- Kalmerend
- Slaapmiddel
- Zenuwpijnstillend
- Krampstillend

Toepassingen

- Slapeloosheid, slaapstoringen met pijn of krampen
- Nervositeit, opwinding, angsten, emotionaliteit, hyperactiviteit bij kinderen, stress, overspannenheid
- Depressiviteit, melancholie
- Hoofdpijn, migraine, hoofdpijn door spanningen
- Zenuwpijnen
- Koliekpijnen
- Psoriasis, acne, eczeem
- Bedwateren.

Smeerwortel

Ook bekend als: Symphytum Officinale

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Smeerwortel is de meest veelzijdige plant onder de geneeskrachtige kruiden
- Tonicum voor de slijmvliezen van alle organen (beschermt, herstelt, versterkt), vooral voor maagslijmvliezen
- Verzachtend voor slijmvliezen
- Slijmviessamentrekkend
- Bevordert ophoesten van slijm
- Slijmoplossend
- Elimineert overtollig slijm uit darmen
- Wondhelend, bevordert vorming van nieuwe cellen en weefsels, vooral huid- en slijmvliescellen
- Bevordert heling botbreuken
- Bloedstelpend
- Bloed- en lymfereinigend
- Algemeen tonicum (versterkend)
- Verlaagt lichaamstemperatuur
- Pijnverzachtend
- Stimuleert bloedsomloop.
- Ontgiftigend
- Bevordert calcium opname
- Ontstekingswerend
- Spijsverteringbevorderend
- Tegen buikloop
- Licht regulerende werking op bloedsuikerspiegel
- Beschermt en herstelt zenuwbanen.

Toepassingen

- Maagzweren, e.a. maagaandoeningen, o.a. maagpijn, irritatie van maagwand, maagslijmvliesontsteking, maagbloedingen, maagkramp
- Darmzweren (12-vingerige-, dunne en dikkedarmzweren) e.a. darmaandoeningen, o.a. irritatie darmwand, ontsteking van dunne en dikke darm, dysenterie, diarree, darmcatarre, darmbloedingen, darmkramp
- Huidaandoeningen, zweren, wonden (uitwendig gebruik, bijv. compressen, kan met inwendig gebruik ondersteund worden), slecht helende etterende wonden, brandwonden, zwellingen, bloeduitstortingen, doorligwonden, builen, eczeem, steenpuisten e.a. puisten, snijwonden, jeuk, jeuk in gebied van anus, anuskloven, tepelkloven, uitslag, schaafwonden, acne, insectenbeten, voetschimmel
- Open benen, gangreen
- Bloedingen, bloedspuwing, maagbloedingen en darmbloedingen, bloed in urine, bloedende aambeien, baarmoederbloedingen, overvloedige menstruatie, bloedend tandvlees
- Aandoeningen van longen en luchtwegen, o.a. hoest, prikkelhoest, geïrriteerde luchtwegen, slijmpropfen, longontsteking, bronchitis, astma, tuberculose, neusverstopping, sinusitis, hooikoorts
- Botbreuken, zwakke botten, osteoporose, kalkgebrek

- Gewrichtspijn, artritis, jicht, zwelling van gewrichten, spierreumatisme, kraakbeenaandoeningen.
- Bloedsomloopstoringen, vooral in de benen
- Spataderen, aambeien, vaatkrampen
- Botpijn, beenvliesontsteking, borstvliesontsteking, beenmergontsteking
- Witte vloed, baarmoederontsteking
- Keelontsteking, angina, amandelontsteking, heesheid, mond-, tong- en tandvleesontsteking (gorgelen, eventueel ondersteund met inwendig gebruik)
- Peesontsteking, spierontsteking, verstuikingen, verrekkingen, kneuzingen, tenniselleboog, sportblessures (compressen, eventueel ondersteund met inwendig gebruik)
- Fistels
- Nierontsteking, niergruis
- Bloedarmoede
- Zwakte, ouderdomszwakte
- Spiertrillingen, verlammingen, slechte spiercoördinatie
- Slechte spijsvertering
- Koorts, hoofdpijn
- Klierontstekingen
- Middenrifbreuk
- Slechte afvoer van gif- en afvalstoffen.

(* niet gebruiken bij leveraandoeningen of zwangerschap)

Speenkruid

Ook bekend als: Ranunculus Ficaria

Gebruikte delen: Wortels

Eigenschappen

- Samentrekkend
- Ontstekingswerend
- Pijnstillend
- Urinedrijvend.

* zie -betreffende speenkruid- de reactie op 17-03-2013

Toepassingen

- Aambeien
- Jeuk aan/van de anus
- Spataderen.

Geneeskrachtige Kruiden T - U – V

Tandpijnboom

Ook bekend als: Zanthoxylum Clava-Herculis

Gebruikte delen: Schors

Eigenschappen

- Stimuleert perifere bloedcirculatie
- Stimulans (algemeen prikkelend en opwekkend middel)
- Bloed- en lymfereinigend
- Tonicum (algemeen versterkend)
- Bevordert het herstelvermogen
- Krampstillend
- Pijnstillend
- Tonicum voor de maag
- Transpiratiebevorderend.

Toepassingen

- Perifere bloedsomloopstoringen, ziekte van Raynaud, koude handen en voeten, winterhanden en -voeten, ziekte van Meniere, e.a. doorbloedingsstoornissen
- (Chronische) reumatische aandoeningen, artritis, artrose, jicht, stijve gewrichten, ontsteking van gewrichtsvliezen, kniegewricht op slot
- Fibrositis
- Krampen, vaatkrampen, darmkrampen
- Zwakke maag, slechte spijsvertering
- Huidaandoeningen, slechte wondheling
- Zenuwpijnen
- Tandpijn (kauwen van de bast)
- Rugpijn (door oude rugblessures)
- Lage bloeddruk.

Tarwegras

Ook bekend als: Triticum Sativum

Gebruikte delen: Ontsproten zaden van enkele centimeters

Eigenschappen

- Darmreinigend
- Ontgiftigend
- Tegen bacterie-infecties in darmen
- Bloedreinigend
- Spijsverteringbevorderend)
- Wondhelend.

Toepassingen

- Verontreinigingen van darmen (ophopingen van gif- en afvalstoffen)
- Auto-intoxicatie (zelfvergiftiging door slechte afvoer van giftige restproducten)
- Darmtoxines
- Preventie van darminfecties bij reizen naar (sub)tropische gebieden (o.a. vakantiediarree)
- Dysenterie
- Constipatie

- Artritis
- Hoofdpijn
- Huidaandoeningen als acne, psoriasis, eczeem (indien veroorzaakt door slechte darmwerking, toxines in darmen etc.)
- Allergieën.

Teunisbloem

Ook bekend als: Oenothera biennis (eng. Evening Star)

Gebruikte delen: Bloem, bladdelen

Eigenschappen

- Regulering menstruatiecyclus
- Regulering immuunsysteem
- Reguleert bloedcirculatie, bloedzuiverend
- Bevordert stofwisseling
- Voor een goede vochtbalans.

Toepassingen

- Inwendig: Premenstrueel Syndroom (PMS)
- Hyperactiviteit bij kinderen
- Huidproblemen (o.a. psoriasis, eczeem, acné)
- Hoge bloeddruk
- Leverschade bij alcoholmisbruik
- Ouderdomsverschijnselen
- Diabetes
- Stofwisselingsproblemen
- Uitwendig: Alle huidproblemen.

Tijm

Ook bekend als: Thymus Vulgaris

Gebruikte delen: Bladeren.

Eigenschappen

- Krampstillend
- Algemeen versterkend en stimulerend
- Spijsverteringbevorderend
- Wormafdrijvend
- Antibioticum
- Bevordert ophoesten van slijm
- Darmgasverdrijvend
- Eetlustopwekkend

- Zweetdrijvend
- Slaapverdrijvend, bevordert geestelijke alertheid
- Menstruatiebevorderend
- Bevordert galsecretie.

Toepassingen

- Aandoeningen van keel en luchtwegen, o.a.: bronchitis, astma, hoest, prikkelhoest, kinkhoest, verkoudheid, griep, slijmproppen, sinusitis, angina, keelpijn, strottehoofdontsteking
- Bacterie-, virus-, en schimmelinfecties
- Zwakte, zwakte bij kinderen, zwakte van de ledematen, herstel van ziekte, vermoeidheid, zenuwzwakte, stress
- Spijsverteringsstoornissen, trage spijsvertering
- Buikkrap, darminfecties, diarree, teveel gisting in darmen, darmparasieten, darmtoxines, winderigheid
- Maagkramp, maagslijmvliesontsteking
- Slechte eetlust
- Menstruatiekramp, onregelmatige menstruatie
- Desinfectie van mond- en keelholte, huid: zweren, wonden, huidparasieten, schimmels, tandvlesontsteking (uitwendig gebruik)
- Slaperigheid, geestelijke afwezigheid, nachtarbeid
- Reuma, jicht, artritis, gewrichtspijn.

Ui

Ook bekend als: Allium Cepa

Gebruikte delen: Bol

Eigenschappen

- Tonicum voor hart en bloedvaten
- Bloedsomloopbevorderend
- Bloeddrukverlagend
- Verlaagt bloedpeil van cholesterol
- Verlaagt bloedsuikerpeil
- Antisepticum, antibioticum, antibacterieel
- Bevordert galproductie
- Vermindert vorming van woekeringen
- Spijsverteringbevorderend
- Eetlustopwekkend
- Slijmoplossend
- Afrodisiacum (geslachtsdriftbevorderend)
- Zenuwpijnstillend
- Bevordert afvoer van chloor.

Toepassingen

- Te hoog cholesterol
- Preventie van trombose
- Hart- en vaatziekten
- Hoge bloeddruk
- Bloedsomloopstoringen
- Diabetes
- Maag- en darmstoornissen
- Slechte spijsvertering
- Verminderde eetlust
- Vochtophopingen (vooral in enkels en benen), buikwaterzucht, vochtophopingen in hart/longgebied, nierstenen
- Alle infectieziekten, ontstekingen
- Astma, bronchitis, hoest
- Ontstekingen van mond- en keelholte
- Dermatitis, psoriasis
- Constipatie
- Zenuwpijnen, aangezichtspijn
- Prostaatvergroting (uienolie)
- Bloedarmoede
- Ontchloorkuur, kniepijn/gewrichtspijn indien veroorzaakt door teveel chloor in gewrichten.

(* niet gebruiken bij brandend maagzuur of zure oprispingen)

Valeriaan

Ook bekend als: Valeriana Officinalis

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Slaapverwekkend, verbetert inslapen, verbetert kwaliteit van slaap, vermindert nachtelijk ontwaken
- Kalmerend
- Krampstillend, vooral voor darmen en skeletspieren
- Pijnstillend
- Bloeddrukverlagend
- Spijsverteringbevorderend
- Darmgasverdrijvend
- Galdrijvend
- Maagversterkend
- Antibioticum
- Wormmiddel.

Toepassingen

- Slapeloosheid, slecht inslapen, onrustige slaap, regelmatig nachtelijk ontwaken; maar ook: vermindert ochtendslaap

- Alle nerveuze aandoeningen, zoals: nervositeit, nerveuze uitputting, zenuwinzinking, overwerktheid, gejaagdheid, stress, onrust, geïrriteerdheid, overspannenheid, opwindingstoestanden, angsten, emotionaliteit, hyperactiviteit, depressiviteit
- Nerveuze hartklachten, hartkloppingen
- Nerveuze hoofdpijn, migraine
- Nerveuze maagklachten, maagkramp, braken
- Nerveuze buikklachten, buikkramp, winderigheid
- Spierkrampen, krampachtige spierpijn, motorische onrust, rusteloze benen, epilepsie, St. Vitusdans, verlamming van Bell
- Menstratiekrampen
- Hoge bloeddruk (vooral indien nerveuze oorsprong)
- Astma (aanval door emotionele spanningen)
- Ziekte van Meniere.
- (Nerveuze) overgangsklachten
- Premenstrueel syndroom
- Ondersteuning in ontwenningperiode na stoppen met roken
- Pijn in het algemeen.

Venkel

Ook bekend als: Foeniculum Vulgare

Gebruikte delen: Vruchten

Eigenschappen

- Urinedrijvend
- Darmgasverdrijvend
- Algemeen tonicum (versterkend)
- Tonicum voor maag en darmen
- Bevordert ophoesten van slijm
- Slijmoplossend
- Krampstillend
- Spijsverteringbevorderend
- Eetlustopwekkend
- Cholesterolverlagend
- Menstratiebevorderend.

Toepassingen

- Aandoeningen van nieren en urinewegen, o.a. nierontsteking, moeilijke urinelozing, verminderde urineafscheiding, nierstenen
- Slechte spijsvertering
- Winderigheid, opgeblazen gevoel, buikpijn
- Spijsverterings-, buik- en/of maagklachten na zware maaltijden
- Zwakke darmperistaltiek, darmkrampen, darmkoliek
- Zwakke maag, brandend maagzuur, maagkrampen, misselijkheid
- Ooraandoeningen, slechthorendheid, oorpijn
- Hoest, slijmpropfen

- Slijmvliesontstekingen
- Vermoeidheid, krachteloosheid.

Vlier

Ook bekend als: Sambucus Nigra

Gebruikte delen: Bloesem en Schors

Eigenschappen

- Zweetdrijvend
- Urinedrijvend
- Bloedzuiverend
- Koortswerend
- Licht laxerend
- Vitaliserend
- Vermagerend (in combinatie met berk)
- Slijmoplossend
- Verzachtend voor slijmvliezen
- Bevordert afvoer van chloor.

Toepassingen

- Griep, verkoudheid
- Hoest, kinkhoest
- Bronchitis
- Longinfecties
- Mond- en keelontstekingen
- Voorjaarsvermoeidheid, voorjaarsreinigingskuur
- Vochtophopingen
- Overgewicht
- Reumatische aandoeningen, jicht
- Constipatie
- Maagslijmvliesontsteking
- Blaasontsteking
- Ontchloorkuur.

Vuilboom

Ook bekend als: Sporkehout

Gebruikte delen: Bast

Eigenschappen

- Laxerend
- Bevordert darmperistaltiek

- Tonicum voor de darmspieren
- Bevordert slijmsecretie van de dikke darm
- Vermindert water-reabsorptie in de dikke darm
- Galdrijvend
- Braakmiddel - bij hoge dosis /alleen de verse bast.

Toepassingen

- Constipatie (chronische)
- Opgeblazen gevoel
- Slechte spijsvertering
- Galstenen
- Aambeien.

Geneeskrachtige Kruiden W - Y – Z

Waterkers

Ook bekend als: Nasturtium Officinale

Gebruikte delen: De jonge plant

Eigenschappen

- Algemeen stimulerend middel
- Urinedrijvend
- Bevordert ophoesten van slijm
- Bloedzuiverend
- Verbeterd kwaliteit van het bloed
- Verbeterd zuurstofopname en -transport
- Maagversterkend
- Bevordert natuurlijke weerstand
- Spijsverteringbevorderend
- Stimulans voor klieren
- Galdrijvend.

Toepassingen

- Zwakte, herstel van ziekte
- (Voorjaars) vermoeidheid
- Bloedarmoede
- Aandoeningen van de luchtwegen, hoest, slijmproppen, bronchitis, benauwdheid
- Huidaandoeningen, zoals uitslag, eczeem, acne, (uitwendig gebruik)
- Haarausval (uitwendig gebruik)

- Jicht, reuma
- Slechte spijsvertering
- Vatbaarheid voor infecties
- Vochtophopingen
- Diabetes.

(* niet gebruiken tijdens zwangerschap)

Weegbree

Ook bekend als: Plantago Lanceolata

Gebruikte delen: Bladeren

Eigenschappen

- Tonicum voor slijmvliezen
- Bevordert ophoesten van slijm
- Slijmoplossend
- Verzachtend voor slijmvliezen
- Slijmviessamentrekkend
- Ontstekingswerend, vooral voor luchtwegen en huid
- Antisepticum, antibioticum
- Urinedrijvend
- Wormafdrijvend
- Wondhelend.

Toepassingen

- Alle aandoeningen van longen en luchtwegen, o.a. hoest, kinkhoest, bronchitis, astma, sinusitis, bronchiale catarre, verkoudheid, keelontsteking, heesheid, longontsteking, slijmproppen, slijmvliesirritatie, angina, amandelontsteking, tuberculose, hooikoorts
- Maag- en darmslijmvliesontsteking
- Maag- en darmzweren
- Diarree, darmparasieten
- Huidaandoeningen (in- en uitwendig gebruik), o.a. zweren, slecht genezende wonden, kloven, huidontsteking, eczeem, acne, allergische huidaandoeningen
- Ontsteking van blaas en urinewegen
- Aambeien
- Overvloedige menstruatie
- Opgezette klieren
- Insectenbeten, slangebitten (uitwendig gebruik)
- Oogirritatie, bindvliesontsteking (uitwendig gebruik).

Wilde Yam

Ook bekend als: Dioscorea Villosa

Gebruikte delen: Wortelstok

Eigenschappen

- Ontspannend, krampstillend, vooral voor de darmen, maar ook baarmoeder, galblaas en spieren
- Ontstekingwerende werking darmen en gewrichten
- Galdrijvend
- Vaatverwijdend
- Pijnstillend
- Herstelt hormonale evenwicht
- Transpiratiebevorderend
- Darmgasverdrijvend
- Zenuwpijnstillend.

Toepassingen

- Darmkrampen, spastische colon, darmkoliek, ontsteking van dikke darm, ziekte van Crohn, dysenterie, diarree, blinde darmontsteking, winderigheid
- Pijnlijke menstratiekrampen, baarmoederpijn
- Spierkrampen, spierpijn, stijve spieren
- Beenkrampen, ziekte van Buerger
- Reumatische aandoeningen, artritis, artrose, jicht, spierreumatisme, ontsteking van gewrichtsvliezen, ischias, spit
- Rugpijn (vooral indien veroorzaakt door rugspieren of baarmoederproblemen)
- Galblaasontsteking, galstenen, galkoliek
- Leveraandoeningen, hepatitis
- Aandoeningen van de urinewegen
- Verstoringen van hormonenhuishouding, onregelmatige menstruatie, onvruchtbaarheid, zwangerschapsmisselijkheid, rusteloosheid of nervositeit tijdens zwangerschap
- Anorexia nervosa, ondergewicht
- Vaginale ontstekingen
- Slechte adem door spijsverteringsstoornissen
- Jeuk.

Wilgeschors

Ook bekend als: Salix alba

Gebruikte delen: Schors

Eigenschappen

- Koortswerend
- Pijnstillend
- Ontstekingwerend
- Tonicum (aansterkend)
- Samentrekkend

- Bloedverdunnend/voorkomt bloedstolsels
- Urinedrijvend
- Zweetdrijvend.

Toepassingen

- Koorts
- Reumatische aandoeningen, gewrichtspijn, artrose, artritis, reumatoïde artritis, jicht
- Infectieziekten met koorts, griep, verkoudheid
- Pijn in het algemeen, hoofdpijn, zenuwpijnen, rugpijn, aangezichtspijn
- Preventie hart- en vaatziekten
- Ontstekingen als gevolg van auto-immuunreactie
- Spermatorrhoe (spermaverlies zonder orgasme).

Yohimbe

Ook bekend als: Pausinystalia Yohimba

Gebruikte delen: Schors

Eigenschappen

- Afrodisiacum (geslachtsdriftbevorderend), krachtig stimulerend middel voor de mannelijke genitale functies)
- Vaatverwijdend middel, vooral voor het gebied van de onderbuik en geslachtsorganen
- Bloeddrukverlagend
- Stimulans (algemeen stimulerend middel)
- Verlengt het effect van de in de hersenen geproduceerde neurotransmitter dopamine
- Antidepressivum
- Koortswerend.

Toepassingen

- Potentiestoringen
- Impotentie
- Sexuele uitputting
- Impotentie in herstelperiode na ziekte
- Impotentie met psychische achtergrond
- Libidoverlies bij depressiviteit
- Moeilijke urinelozing bij prostatitis of prostaathypertrofie
- Constipatie
- Menstruatiestoornissen.

(* niet gebruiken samen met andere bloeddrukverlagende middelen en bij nieraandoening)

Yucca

Ook bekend als: Yucca Glauca

Gebruikte delen: De gehele plant

Eigenschappen

- Bloeddrukverlagend
- Verlaagt cholesterolpeil
- Pijnstillend
- Urinedrijvend
- Galdrijvend
- Laxerend
- Regulerende werking op darmflora
- Anti-allergicum
- Algemeen tonicum.

Toepassingen

- Alle reumatische aandoeningen, artritis, vermindert pijn, stijfheid en zwelling van gewrichten, artrose, jicht, ontsteking van gewrichtsvliezen, syndroom van Reiter, ziekte van Bechterew
- Hoofdpijn, migraine
- Te hoog cholesterolpeil van bloed
- Hoge bloeddruk.
- Galaandoeningen
- Darmtoxines
- Spijsverteringsstoornissen
- Psoriasis (in- en uitwendig gebruik)
- Staar
- Astma
- Vermoeidheid, herstel na ziekte, overwerktheid.

Yumel

Ook bekend als: Guatteria Gaumeri

Gebruikte delen: Schors

Eigenschappen

- Steenvergruizend
- Cholesterolverlagend
- Ontgiftigend, vooral voor lever en nieren.

Toepassingen

- Galstenen
- Nierstenen

- Blaasstenen
- Te hoog cholesterolpeil van bloed
- Gonorroe
- Witte vloed
- Auto-intoxicatie (zelfvergiftiging door slechte afvoer van giftige restproducten)

Zoethout

Ook bekend als: Glycyrrhiza Glabra

Gebruikte delen: Wortel

Eigenschappen

- Bevordert ophoesten van slijm, slijmoplossend
- Verzachtend voor slijmvliesen
- Tonicum voor slijmvliesen van maag, mond, keel, luchtwegen, darmen, urinewegen
- Versterkt maagwand, verbetert kwaliteit van maagsecreties
- Ontstekingswerend
- Anti-allergicum
- Reguleert oestrogenen-balans, verlengt werking van cortisol en progesteron
- Stimuleert immuunsysteem
- Antibacterieel (o.a. tegen streptococcen, staphylococcen)
- Antiviraal (o.a. tegen herpes, vaccinia)
- Schimmeldodend
- Krampstillend, vooral voor darmen
- Bloedreinigend
- Beschermst lever tegen gifstoffen
- Bevordert galproductie
- Vochtvasthoudend
- Bloeddrukverhogend
- Vermindert kans op vorming van woekeringen
- Spijsverteringbevorderend
- Vermindert vorming van tandplaques
- Antioxidant.

Toepassingen

- Maagzweren
- Zweren van 12-vingerige darm
- Aandoeningen van mond, keel, bronchiën en longen, hoest, prikkelhoest, nerveuze hoest, astma, bronchitis, slijmproppen, keelpijn, heesheid, verkoudheid, strottehoofdontsteking, mondslijmvliesontsteking, aften, tongontsteking
- Zwakke maag, maagslijmvliesirritaties, maagpijn, maagkramp, misselijkheid, braken
- Buikkrap, irritatie of ontsteking van darmslijmvliesen, indigestie, buikpijn
- Infectieziekten, bacterie-, virus- en schimmelinfecties, o.a. herpes (in- en uitwendig), streptococcen, staphylococcen, candidiasis, hepatitis
- Bijwerkingen van vaccinatie
- Allergische ontstekingen

- Trichomonas
- Bijnierinsufficiëntie, ziekte van Addison
- Storingen van vrouwelijke hormonenhuishouding, premenstrueel syndroom
- Slechte adem]

(* niet gebruiken bij hoge bloeddruk, slechte nierfunctie)

Zwarte Bes

Ook bekend als: Ribes Nigrum

Gebruikte delen: Bladeren, Zaden

Eigenschappen

- Urinedrijvend
- Antibioticum
- Krampstillend
- Verlaagt lichaamstemperatuur
- Spijsverteringbevorderend
- Ontstekingwerend
- Anti-allergicum
- Bloeddrukverlagend
- Versterkt vaatwanden.

Toepassingen

- Vochtophopingen, onvoldoende urineafscheiding, pijnlijke of moeilijke urinelozing, teveel urinezuur, overgewicht door vasthouden van vocht
- Jicht, reumatische aandoeningen, artrose, artritis, gewrichtspijn
- Nierstenen, niergruis, blaasstenen
- Zwakke haarvaten, atherosclerose
- Infecties in het algemeen
- Spijsverteringsstoornissen
- Maag- en buikkrampen, diarree.

Handboog

Handboog

Ooit was de boog het voorkeurswapen van iedereen, variërend van Indianen tot de Turkse legers. Het is een van de oudste (jacht)wapens ter aarde. Hoewel de ouderwetse boog niet te vergelijken is met de wapens die in gebruik zijn bij de hedendaagse schutterij kan hij nog steeds je leven redden als je moet jagen om te overleven in de wildernis.

Het kan weken tot maanden duren om een boog van goede kwaliteit te prepareren en te bouwen maar een eenvoudige versie is relatief snel gemaakt van materiaal dat volop bij de hand is. Deze boog is voornamelijk gebaseerd op het overlevingshandboek van het Amerikaanse leger (U.S. Army Survival Manual FM 21-76) en leert je een wilderniswaardige boog te maken.

Boog

Stappen 1 t/m 5

Stap 1.

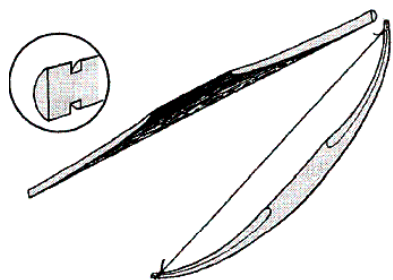
Kies een stuk hout voor de boog. Zorg dat het flexibel is zodat je er de pijlen mee af kunt schieten. Zoek naar een droog, dood stuk hout dat niet grauw of gebarsten is. Eik, es, taxus, berk of wilg bijvoorbeeld en ongeveer 1 meter lang. Het hout moet geen knoesten, zijtakken of kronkels hebben. Je kunt levend hout gebruiken als het absoluut noodzakelijk is, maar het geeft niet dezelfde kracht als dood hout. Als je dan toch levend hout gebruikt, probeer dan dennenhout te vinden. Dit kun je het eenvoudigst snijden en schoonmaken. Voor het schoonmaken kun je staalwol gebruiken. Wat ook helpt om het levende hout buigzaam te maken is om het te ontschorsen en in heet water te baden. Je kunt het vervolgens boven een houtvuur drogen.

Stap 2.

Bepaal de natuurlijke curve van de stok. Ieder stuk hout heeft een natuurlijke curve, hoe minimaal ook. Als je de boog maakt, let dan op de richting van de curve.

Stap 3.

Figuur 1: De voltooide boog. Vergroting: inkeping voor de boogpees.



Vorm de boog. In het ideale geval is je boog sterk (en dus dikker) in het midden. Een dik midden is ook nuttig als handvat. Gebruik een mes of vergelijkbaar gereedschap om hout aan de binnenkant van je boog weg te beitelen (de kant die over je schouder naar achteren kijkt bij het schieten) op het dikkere stuk tot het dezelfde breedte en spanning heeft als de dunnere helft. Als de stok over de gehele lengte ongeveer even breed is, moet je misschien de uiteinden iets dunner maken. Uiteindelijk wil je een boog met een dik, sterk middendeel en twee dunnere, flexibelere segmenten die elkaar spiegelen qua dikte en lengte (zie figuur 1).

Stap 4.

Kerf de inkepingen voor de boogpees. Gebruik je mes om de inkeping ongeveer 3 tot 5 cm. van het uiteinde van de boog te maken, en maak er een aan beide einden. De inkepingen moeten de vorm hebben van een halve maan en aan de buitenkant van de curve van de boog zitten (zie de vergroting in figuur 1.)

Stap 5.

Kies een pees. Je kunt de pees van leer maken, van nylandraad, van hennep, van draden katoen of zijde van rupsen, en misschien zelfs van bosranken of pezen van een dier. Als je in de wildernis gestrand bent kan het moeilijk zijn om het juiste materiaal te vinden en je moet misschien wat experimenteren voor je iets hebt met voldoende kracht. Er moet niet teveel rek in de pees zitten: de kracht komt uit het hout, niet uit de boogpees. Mijn favoriet is nylon vislijn simpel gevlochten figuur2.



Figuur 2.

Pijlen

Stappen 1 t/m 4

1.

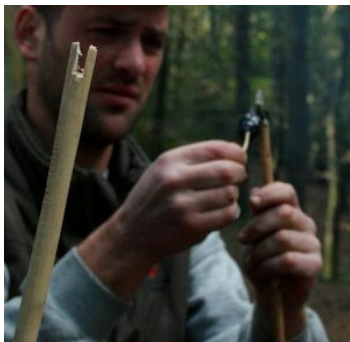
Kies de takken waarvan je de pijlen gaat maken. Neem de meest rechte stokken die je kunt vinden. Het beste kun je hout nemen wat droog en dood is, maar levend hout kan ook, mits je het de tijd geeft om te drogen. Droog het niet boven vuur want dan kan de hars in brand vliegen. De lengte van de pijl is of ongeveer de helft van de lengte van je boog of zo lang als de trek lengte tussen de boog en de gespannen pees. Het is niet zinvol om pijlen te maken die niet het volle potentieel van de boog benutten.

2.

Geef de pijlen vorm. Schraap het hout geheel rondom goed glad. Je kunt de pijl rechter maken door de schacht voorzichtig boven gloeiende kolen te verwarmen en hem daarna recht te houden terwijl het hout afkoelt. Let op dat je het hout niet schroeit of verbrandt! Maak een inkeping aan de onderzijde van de schacht waar je later bij het richten je boogpees in kunt laten vallen.

3.

Maak de pijlpunten. De eenvoudigste pijlpunt kun je maken door een scherpe punt aan het einde van je schacht te snijden. Verhard de punt door hem in kolen te verhitten, maar kijk wederom uit dat je hem niet brandt of schroeit. Je kunt een pijlpunt ook maken van glas, metaal, steen of been. Maak dan een inkeping in de bovenkant van je schacht, klem daar de punt in en zet hem vast met hars (dennenboom) vermengt met as, touw of draad. Figuur 3 en 4



Figuur 3 en 4

4.

Zoek veren voor de schacht en lijm ze (indien mogelijk) Figuur 5 en 6 op de onderkant van je pijl. Je kunt het uiteinde van de schacht ook splitsen, de veren erin klemmen en strak dichtbinden met een dunne draad (bijvoorbeeld uit je kleding). Als je geen veren bij de hand hebt, sla deze stap dan over. Ze zijn niet noodzakelijk voor een wilderniswaardige boog



Figuur 5 en 6

PVC Handboog maken

Er zijn heel wat varianten van instructies voor het maken van een PVC-boog online te vinden, zowel voor handboog recurve en types. De instructies in dit artikel zijn makkelijk te volgen, vooral voor een beginner of iemand die niet veel geld kan investeren in het project.

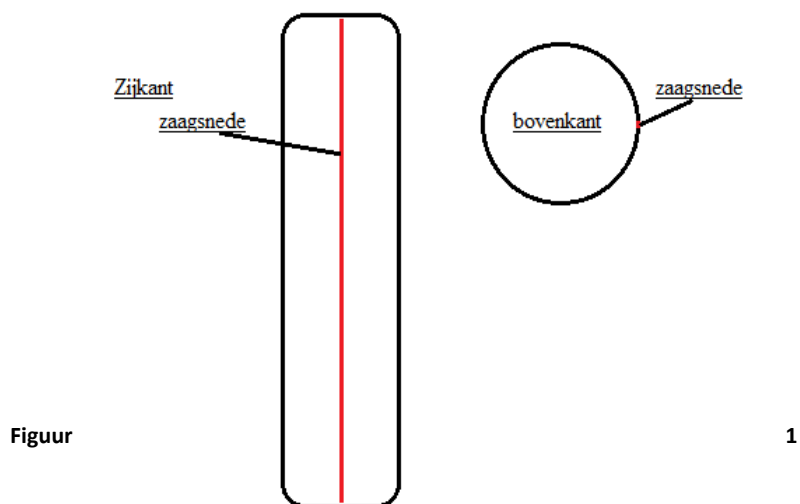
Benodigde materialen

1. Een gedeelte van 40 PVC pijp, 3/4 "dik
2. Een gedeelte van 40 PVC pijp, 1/2 "dik
3. Een gedeelte van glasvezel staaf, 3/8 "dik
4. Duct tape en elektrische tape
5. Verwarmingspijp isolatie 20 cm (voor handvat)
6. Een 55 "bowstring
7. WD-40
8. Spuitbus zwart , donkergroen ,lichtgroen (optioneel)
9. Veiligheidsbril

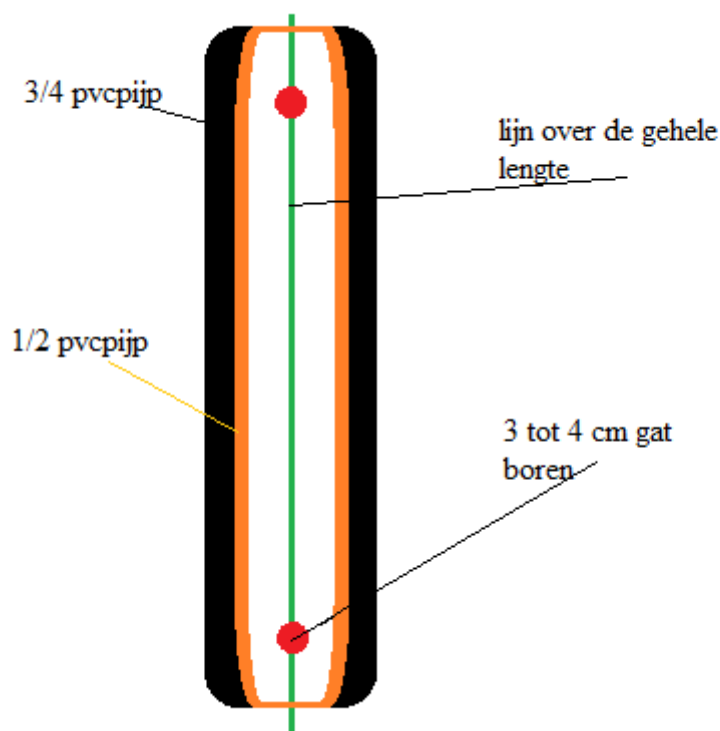
Instructies

- Voordat je begint met een deel van dit project, dat gepaard gaat met knippen, vijlen en schuren, zorg dan voor een veiligheidsbril. PVC schaafsel en stof vliegen door de lucht en kan gemakkelijk leiden tot schade aan de ogen en of luchtwegen.

- Met behulp van een zaag of mes snijd of zaag je een lijn over de gehele lengte van je 1/2 "dikke PVC-pijp, Probeer om de lijn zo recht mogelijk te houden. (zie figuur 1)

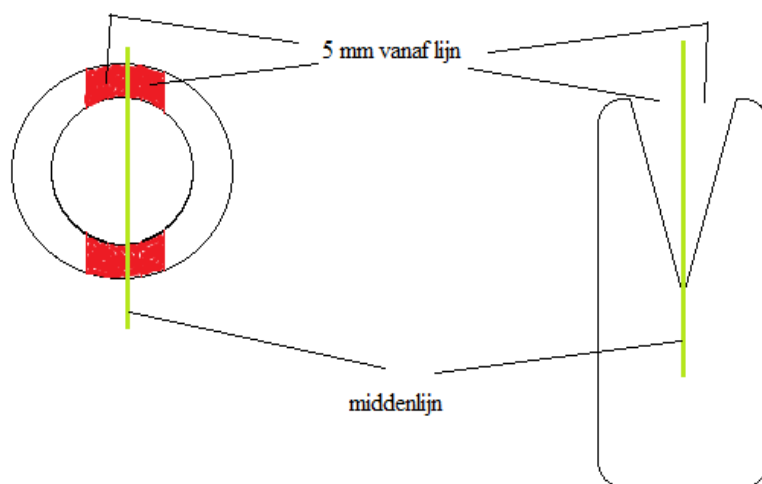


- Spuit de binnenkant van beide uiteinden van uw 3/4 "-dikke PVC pijp in met WD-40 of een ander smeermiddel.
- Spuit de buitenkant van je 1/2 "-dikke PVC pijp met WD-40 of een ander smeermiddel.
- Duw de 1/2 "dikke pvc-buis in de 3/4" dikke pvc buis.(Vandaar dus de snede) Het kan zijn dat je de 3/4" pijp op de grond moet zetten om de andere pijp erin te duwen. Je kunt het ook met een stuk hout proberen, en hem zo naar binnen te slaan. Als je dit doet, wees dan voorzichtig, omdat je niet wilt dat de pijp breekt. Blijf duwen tot de 1/2 "-dikke pijp volledig in de 3/4"-dik zit.
- Markeer de 3/4 "vanaf beide zijden van de buis,ongeveer 3 tot 4 cm.(zie figuur 2)
- Met behulp van een boor, boor je een gat aan beide kanten van de pijp direct aan de roos. Zorg ervoor dat de gaten in één lijn staan aan beide zijden aan elk uiteinde. (zie figuur 2)



Figuur 2

- Met behulp van een ijzerzaag, zaag het in de uiteinde van de buis, stoppen bij de gaten die u geboord in de vorige stap.
- Herhaal dit aan de andere kant van de boog.(zie figuur 3)



Figuur 3

- Met behulp van een vijl, de binnenkant van de snede glad maken en om alle ruwe randen te verwijderen. Je gaat voor een strakke uitstraling tijdens deze stap.
- Veeg je boog schoon van alle stof van de snij en zaag werkzaamheden en gebruik de spuitverf om het te versieren zoals je dat wilt.
- Bevestig het stuk verwarmingspijp isolatie voor een handvat in het midden, voor afwerking ductape erover heen. Je gaat voor een strakke uitstraling tijdens deze stap.
- Wikkel de glasvezel staaf in met laag ducttape en dan in een laag van elektrische tape wikkelen.
- Druk de glasvezel staaf in de PVC-buizen. Dit zal helpen om je boog te spannen

String het als een normale longbow, en je bent klaar om met schieten te beginnen

Bamboe pijlschachten maken



Immers, wil je niet te schieten met koolstofvezel of aluminium pijl uit een traditionele stijl boog.

Stap 1

Het eerste wat je nodig hebt zijn een paar bamboe schachten. Deze zijn verkrijgbaar bij diverse tuincentra en bekend onder plantenstokken. Ik geef de voorkeur tuincentra gewoon omdat ze individueel verkocht worden, en ik kan door middel van uitzoeken de beste krijgen.

Bij het selecteren van ze, ga op zoek naar redelijke rechte stukken van ongeveer 8 tot 10 mm dik in diameter. Ze moeten nog steeds een glanzend geel uiterlijk hebben, zijn ze vervaagd en grijs, dan laten liggen.

Stap 2: Maak rechte schachten.



De bamboe buigt natuurlijk op twee verschillende manieren. Zij neigen voorzichtig in een boog tussen de knooppunten en acut op de knopen buigen. Deze moeten worden behandeld om de beurt.

De bochten kunnen worden verwijderd door het verwarmen tot de bamboe plooibaar en dan buigen in tegengestelde richting. De as kan vervolgens worden vergrendeld door te blazen op de bamboe om het te koelen.

De inter-knooppunten moet eerst worden rechtgetrokken, gevolgd door de knooppunten.

Stap 3.

Snij een centimeter of zo van de dikste kant van de as, dan meet je trek lengte plus 2 centimeter en snijd de as op lengte.

Al je assen gedaan, gebruik dan een bandschuurmachine of schijf schuurmachine om je assen glad te maken, langs de knooppunten.

Het open merg van het net afgezaagde stuk van de as moet gevuld worden, in houtlijm dopen en

laten drogen. Tot slot, licht schuren de hele as.

Nu is een goed moment om de assen weer rechtzetten. Oefening baart kunst.

Stap 4: Het maken van nokken.



De nokken gaan in de magere uiteinde van de as. Als het gaat om het maken van nokken zijn er tig manieren om het te doen.

Dus dit is de manier waarop ik het doe.

Neem een zware scherp mes en begint ongeveer 3/4e inch vanaf eind alsof je een potlood slijpt.

Behalve slijpen wij niet tot een punt. We willen een draai toepassing op het mes, zodat de meerderheid van de snede evenwijdig aan de as. We willen gaan in net ver genoeg om het merg holte voldoen.

Maak dezelfde snede aan de tegenoverliggende zijde van de as.

Zodra de bezuinigingen zijn gemaakt, het schoonmaken van de nok met een naald bestand.

Tot slot heb ik de warmte kanon te harden de nok-en af te branden elke verdwaalde vezels.

Wees voorzichtig! De blootgestelde kern verbrandt heel gemakkelijk.



Stap 5 veren.



Gewoon ga ze kopen!

Waarom?

Hier is waarom:

Beschrijving

- Exclusieve Printz veren
- Unieke moderne vorm voor jagers en schutters
- Hand geselecteerd en waterbestendig
- Lengte: 2 "
- Gewicht: 1.40 gr.
- Verkocht in verpakkingen van 50
- Prijs per verpakking **€0.54**

En anders:

Ga naar een ambachtelijke winkel en koop wat geverfde kalkoen veren.

Gebruik je mes om ze te splijten langs de wervelkolom.

Knijp de gesplijte veer tussen twee verf roerstaafjes vast en schuur vlak met een dremel schuurmachinetje.

Trim veer op lengte.

Lijd vreselijke allergieën van veer stof tijdens het bewerken,terwijl kost van de geur van verbrande veren tijdens het schuren.

Kosten ?? onbekend

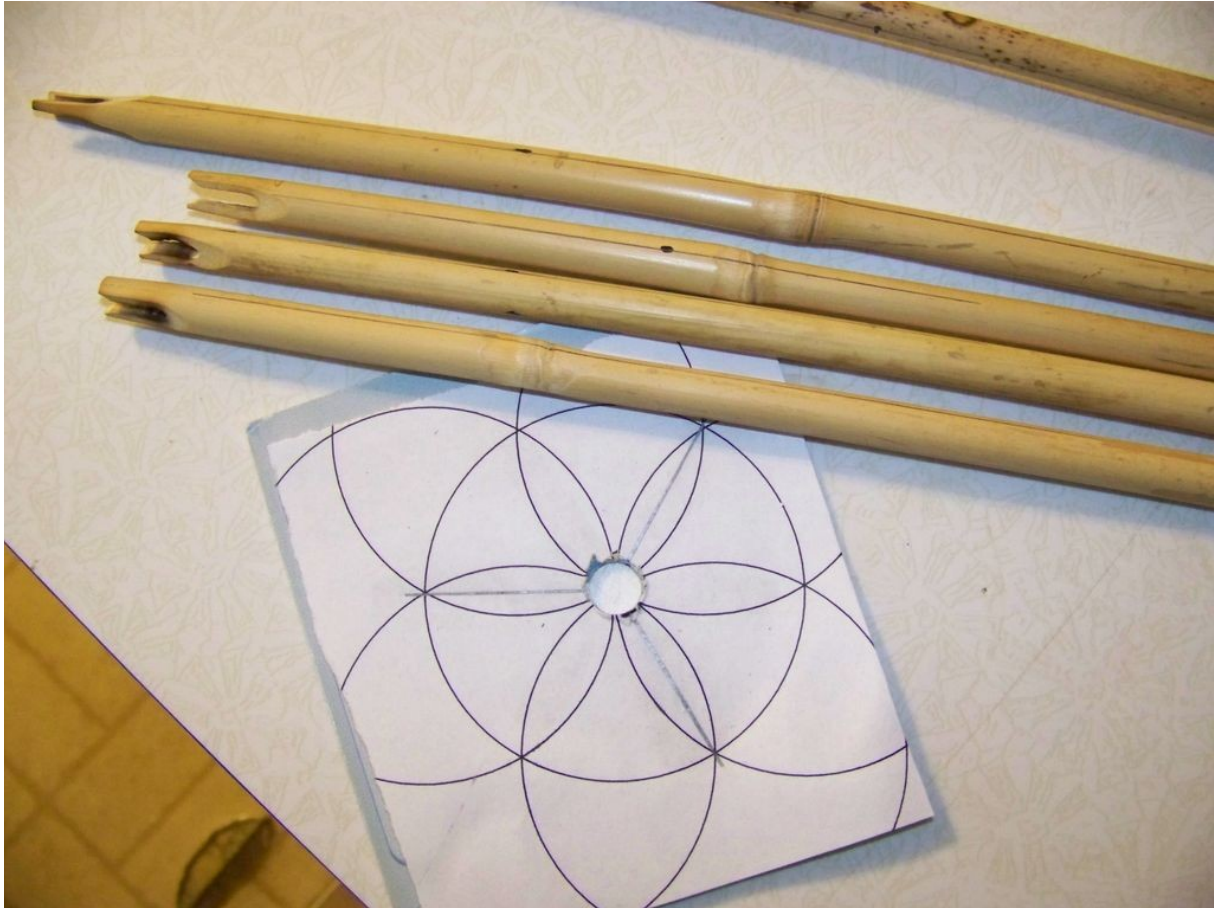
Bestel kant en klaar online.

Kosten € 0,54 excl bezorging.

Gewoon voorgesneden veren kopen!



Step 6: Vlechten veren.



Fletching komt ofwel "rechtse" of "linkse", men draait de pijl met de klok mee, en één tegen de klok in. Als u uw eigen gemaakt heeft, moet je ze sorteren, niet mixen en matchen.

Fletching kan rechtstreeks worden toegepast, offset of spiraalvormige, voor toenemende vlucht stabiliteit. Omdat mijn zelfgemaakte Fletching niet zo groot is zal het recht worden toegepast.

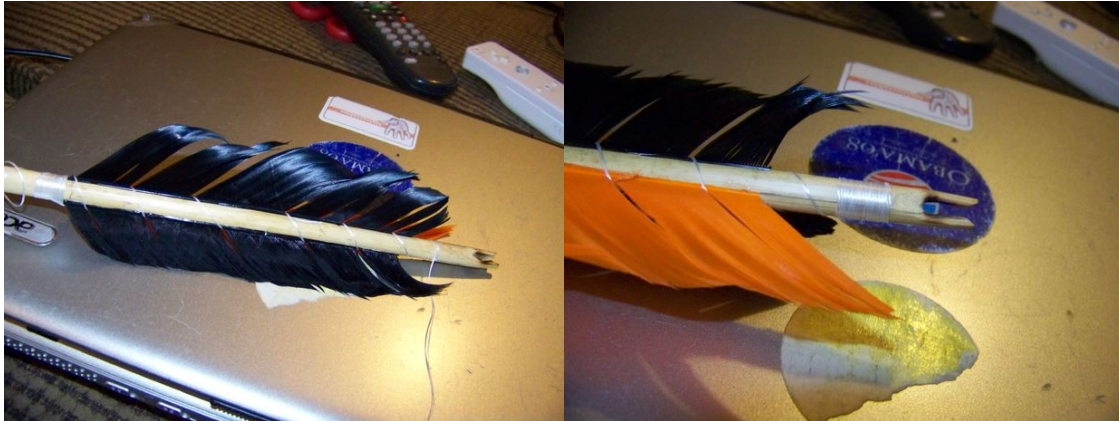
De fletching is 120 graden uit elkaar geplaatst en een simpele template kan worden gemaakt met een kompas en een stuk karton. (zie tekening op foto)



De fletching moet ver genoeg naar voren op de nok worden aangebracht. De fletching wordt op zijn plaats geplakt met superlijm.

Om de fletching heen doe je ongewaxed tandzijde eerst om de voorste rand van de veren draaien en veilig te stellen, (het noodzakelijk dat dit wordt gedaan, anders kun je een veertje

insluiten in je hand) Dan wordt het voortgezet als een open spiraal langs en door de veren, en dan nog een paar strakke windingen op de nok. Werk af het met een steek (met een naald onder de windingen door) en een beetje van lijm over beide windingen aowel voor als achter, laten drogen en klaar.



Step 7: De punt.

Pak een bamboe stok, zet hem vast in een bankschroef en zaag ongeveer 4 cm in, zoals op foto. Doe dit met al je bamboe stokken, daarna zet een schuurmachine vast in je bankschroef (zet hem aan) en maak met draaiende beweging er een punt aan van 2 cm zie foto.



Pak een pijlpunt naar keuze en leg deze klaar, pak een bamboe stok, zet vast in de bankschroef (je hebt beide handen nodig) pak secondenlijm doe wat in het gezaagde gleufje, pres nu je pijlpunt erin. Pak ongewaxed tandzijde en draai dit er strak omheen. Hou met één hand de tandzijde vast en druppel met de andere er wat secondenlijm op.



Pijlpunten van oude sleutels



Wat heb je nodig:

Sleutels

Figuurzaag (ijzer)

Vijl

Klemmen

Markeerstift

Markeer de sleutel zoals op de foto



Zet de sleutel vast met de klem en
zaag op de gemarkeerde lijn.



Vijl nu scherpe randen aan uit
gezaagde stuk.



Bovenstaande is met een uit oud deurbeslag gemaakte punt

Vallen en strikken

Let op!!! het plaatsen van de hieronder getoonde vallen en strikken is in veel landen niet toegestaan en wordt gezien als stropen. Wordt u voor stropen gepakt dan kan dat u een fikse boete of gevangenisstraf opleveren. Gebruik deze technieken daarom alleen als u in een overlevingssituatie verkeerd.

Kleine prooidieren vormen een klein doelwit en ze kunnen zich gemakkelijk verbergen, het is daarom vaak gemakkelijker om kleine dieren te vangen dan dat je op ze gaat jagen. Het uittesten van zelfgemaakte wapens vergt een hoop tijd die je beter kunt besteden in het construeren van vallen en strikken.

Controleer de vallen regelmatig om te voorkomen dat een roofdier er met uw prooi vandoor gaat.

Veel dieren gaan op een vaste plaats eten en drinken, zoek de wildsporen die vanaf het hol naar een drink of eetplaats leiden. Zoek op deze route van het dier naar plaatsen waar het dier onder of langs natuurlijke obstakels gaat, dit zijn de ideale plaatsen om een val of strik te zetten. Zet een val of strik nooit te dicht bij zijn hol of drinkplaats, op deze plekken is het dier extra alert en zal bij onraad een andere route of uitweg nemen.

Om onraad van het dier te voorkomen dient u op de volgende punten te letten;

1. Verstoor de omgeving zo min mogelijk (stap niet op het wildspoor en construeer de val of strik op een andere plek)
2. Voorkom dat uw geur op de val achterblijft (neem de geur weg door de val in de rook van een houtvuur te houden)
3. Camoufleur de afgesneden uiteinden van takken en twijgen met zand.
4. Maak een val sterk (een gevangen dier zal al zijn krachten inspannen om los te komen)



wildspoor

Een wildspoor of wissel is een door dieren gevormd pad in een bos, weiland of heide.

Deze wissels zijn vaak een vaste route tussen de voedsel, drink en rustplaatsen van de dieren.

In een survivalsituatie kun je goed gebruik maken van een wildspoor, je kunt hier je vallen en strikken opstellen.



strik

Een strik, is de eenvoudigste val die er is. Je kunt ze maken van touw, takjes of ijzerdraad.

Maak een lus aan een uiteinde van het ijzerdraad en haal de andere uiteinde erdoorheen.

Veranker de strik stevig aan een boom, een paaltje of aan een rotsblok.

Houd de strik van de grond met één paar vorkvormige takjes, en hang hem op de hoogte van de kop van het te vangen dier.

Eekhoornval

Eekhoornval, in gebieden waar veel eekhoorns zitten kun je een stam schuin tegen een boom plaatsen.

Plaats verschillende strikken aan de bovenkant en de zijkanten van de stam, zodat een eekhoorn die via de stam naar boven of naar beneden wilt klimmen ten minste een van deze strikken op zijn weg tegenkomt.



Maak strikken van ijzerdraad met een diameter van 5 tot 6 cm in doorsnede en plaats deze 2,5 cm

boven de stam. Houd er rekening mee dat je de eerste 45 cm vanaf de grond geen strikken zet, doe je dit wel dan loop je het risico dat de eekhoorn bij de grond kan en dat hij met zijn scherpe tanden de strik kapotbijt waarna hij kan ontsnappen.

Strik met veer



Strik met veer, dit is een verbeterde variant van de bovengenoemde methodes.

Maak een inkeping in een stok en in een paaltje zodat ze in elkaar haken.

Sla vervolgens het paaltje stevig in de grond in de buurt van een jonge flexibele boom of struik (doe dit op een wildspoor).

Maak de strik (op de foto) van ijzerdraad stevig vast aan het stokje, aan de bovenzijde van het stokje maak je een stevig stuk touw vast.

Haak de inkeping van het stokje in de inkeping van het paaltje wat in de grond zit. Buig vervolgens het boompje zover mogelijk naar beneden in de richting van het paaltje, zonder dat het boompje breekt.

Vervolgens bindt je het touw wat aan het stokje zit, stevig vast aan het boompje wat nog gebogen is.

Je strik met veer staat nu onder spanning, als er een vos of een konijn met zijn kop door de strik loopt zal de inkeping van het stokje uit de inkeping van het paaltje vallen en wordt de vos of

konijn door de verende kracht van het jonge boompje omhoog getrokken.

Je hebt het meeste kans van slagen als je deze methode op een wildspoor gebruikt.

Let op!!! het plaatsen van de hierboven getoonde vallen en strikken is in veel landen niet toegestaan en wordt gezien als stropen. Wordt u voor stropen gepakt dan kan dat u een fikse boete of gevangenisstraf opleveren. Gebruik deze technieken daarom alleen als u in een overlevingssituatie verkeerd.

Van brandnetel tot touw

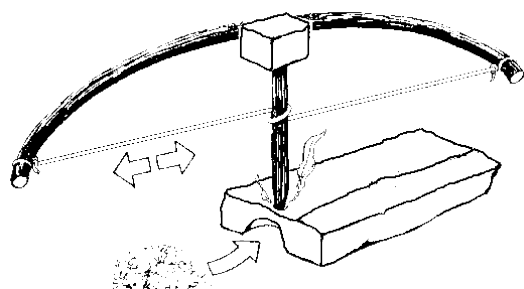
Tegenwoordig beschouwen we de brandnetel als een lastig onkruid. In het (verre) verleden was het een dankbaar gewas voor de mens. Brandnetel staat bekend als een smakelijke groente die als spinazie klaar gemaakt kan worden, ook de brandnetelsoep is een bekend gerecht. Brandnetels zijn rijk aan vitamine A en C, ijzer en mineralen. Behalve voor de consumptie kent de brandnetel dus ook nog andere toepassingen. De brandnetel is een vezelplant en is dan ook geschikt om er bijv. touw van te maken. Hierbij wordt het zelfde procédé gevolgd als bij vlas (zie vlas) Het fijne neteldoek wordt op deze wijze gemaakt. We



kunnen deze procedure ook overslaan en meteen aan de slag gaan met 'verse' brandnetels. Pluk hiervoor brandnetels, liefst zolang mogelijk en met de minste zijtakjes. Ontdoe deze stengels van de zijtakken. Zoek nu een harde ondergrond en sla met een stok op de stengel en de 'knokkels.' (waar de zijtakjes hebben gezeten) Hierdoor zal de stengel splijten. Een andere werkwijze is om met een 'roller' (bijv. een rond stuk boomstam) de stengels te splijten. Leg hiervoor de stengels op een stevige vlakke ondergrond en wals er met de roller er overheen. Pulk nu het merg aan de binnenkant eruit of schraap dit eraf. Wat overblijft is een rafelige vezel structuur. Neem nu een gedeelte van deze vezel en draai een gedeelte linksom vanuit het midden om en de andere gedeelte rechtsom vanuit het midden. Als we zo door blijven draaien zal en in het midden op een gegeven moment een 'kink' ontstaan. Deze kink is het begin van het touw. Het touw heeft dus 2 eindes. Het is nu de bedoeling dat we telkens een einde 'opdraaien en dan een slag over het ander eind geven. Nu kunnen we met het andere eind de zelfde werkwijze uitvoeren. (het eigenlijke twijnen) Als de vezels te kort worden is het van belang om tijdig nieuwe vezels in te voeren. Dit touw is dan geschikt om ermee te weven. Ook is het mogelijk om verschillende touwen in elkaar te twijnen zodat we een dik touw krijgen die geschikt is voor andere (bouwkundige) doeleinden

Notities:
.....
.....

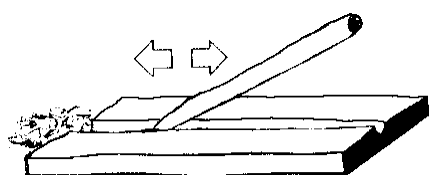
Vuur maken



Een vuurboog

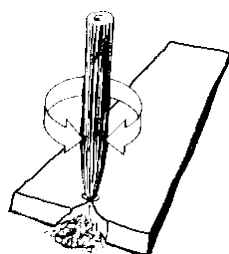
Dit is een zeer oude en eenvoudige techniek om vuur te maken, maar er is veel oefening voor nodig. Zoek een plankje van een zachte houtsoort b.v. Vurehout, Balsa of Bamboe en een stok van een harde houtsoort b.v. Eik, Beuk of Essehout. Zorg er wel voor dat ze beide droog zijn. Maak een kleine uitholling aan het uiteinde van de plank en snij er vervolgens aan de onderkant een holte uit voor de tondel. Je kunt ook

een V-vormige inkeping in de zijkant maken i.p.v. een holte aan de onderkant. Maak vervolgens een boog van een buigzame stok en een touw, schoenveter of snoer van huid. Je hebt ook een steen of een stuk hout met een uitholling nodig waarmee je druk op de hardhouten stok kunt uitoefenen. Wikkel de boog nu om de hardhouten stok zoals op het plaatje. Door nu met de boog gelijkmatig heen en weer te bewegen, gaat de hardhouten stok draaien in de uitholling van het plankje. Door de wrijving vormt er zich eerst fijn tondel van houtstof en daarna warmte. Verhoog de snelheid als de hardhouten stok door het plankje begint binnen te boren. Als de hardhouten stok zich dan de onderliggende holte begint binnen te dringen, moet je meer druk gaan uitoefenen op de hardhouten stok en hem heel snel laten draaien. Als je succesvol bent zal de punt, gloeiend als een sigaret, op de tondel vallen. Als je dan voorzichtig blaast op de tondel zal deze vlam vatten.



Een vuurploeg

Deze methode van vuur maken werkt ook door middel van wrijving. Snijd een rechte groef uit in een plankje van zacht hout en 'ploeg' er dan met de punt van een hardhouten stok in op en neer. Je krijgt dan eerst fijn tondel van houtstof die dan op den duur ontvlamt.



Handboor

Dit is een variant van de vuurboog die zeer nuttig is in droge gebieden met een laag vochtigheidsgehalte en weinig regen, waardoor alles 'tondeldroog' is. Maak een V-vormige inkeping in de zijkant van een plankje van hardhout waarin je de tondel legt. Let er op dat er lucht bij moet kunnen komen. Maak vervolgens een kleine uitholling vlakbij de inkeping. Rol een stok van zacht hout tussen je handpalmen, waarbij de handen bij iedere draaiing omlaag gaan om hem in de uitholling van het plankje te drukken. Als de punt van de stok roodgloeiend is, blaas je er voorzichtig op (met de tondel eromheen) om de tondel te doen ontbranden.

Het 'aanmaken' van het vuur

Om je houtvuur aan te maken kun je gebruik maken van kranten, spiritusblokjes, petroleum, wasbenzine, gewone benzine, aanstekers, mengsmering, chemicaliën of explosieven. De 'echte' scout gebruikt deze dingen natuurlijk niet maar heeft andere manieren om het vuur aan te maken. Met tondels, zoals:

Natuurlijk Tondelmateriaal.

Denk hierbij aan dorre bladeren, boomschors, droog gras, mos e.d.

Berkepapier.

Dit is de buitenste laag van de bast van de berk. Je gebruikt dus de buitenste laag van de bast. Wanneer je de hele bast gebruikt gaat de boom dood. Laten zitten dus.

TIP: Bij nat weer kun je het vochtige berkepapier (of andere tondels) heel makkelijk drogen. 's Morgens voor de hike even wat tondel verzamelen, dit in een droge theedoek doek en deze vervolgens de hele dag in je broekzak meenemen. Door de lichaamswarmte verdampt dan het water uit de tondel en zo heb je 's avonds mooi droog tondel om je vuur aan te maken.

Gespleten hout.

Als het hout erg nat is geworden door langdurige regenval, kun je dikkere balken splijten. Het kernhout van zo'n balk is vrijwel altijd nog droog.

Vuurstok.



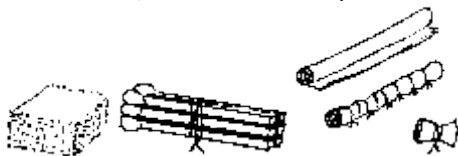
Om het hout sneller vlam te laten vatten, kun je er voor zorgen dat er een groter oppervlak ontstaat. Een groter oppervlak brandt immers sneller dan een klein oppervlak. Een vuurstok is vrij makkelijk te maken: snij in de stok ondiepe inkepingen en maar er 'veren' van.

Harsmannetjes.

Dit zijn de witte bolletjes die vooral aan de knoppen van jonge dennebomen zitten. Hier heeft een vlindertje een eitje afgezet; het uitgekomen rupsje heeft zich in de dennetwijg geboord, waardoor hars naar buiten is gevloeid.

Onderstaande tondels.

Smelt wat kaarsvet in een blikje en doop daar voorwerpen in die gemakkelijk branden (b.v. zachtboard, krant of lucifers).



TIP: Als je lucifers in kaarsvet dompelt, dan blijven ze ook droog bij regenachtig weer, of als je ze laat vallen in nat gras of iets dergelijks. Als je het vuur aan wilt maken, kras je gewoon het kaarsvet van de luciferkop af en dan kun je hem gewoon aansteken zoals je gewend bent.

Brandbaarheid van diverse houtsoorten

Niet alle houtsoorten hebben dezelfde eigenschappen met betrekking tot hun brandbaarheid. Hieronder staat beschreven welke houtsoorten waarvoor geschikt zijn. Let hier op als je in de vrije natuur een houtvuur gaat maken. Je hebt snel en makkelijk ontbrandbaar materiaal nodig om een vuur aan te maken. Om te koken moet je een houtsoort hebben die lang brand en veel hitte afgeeft.

Vorm blad	Naam	Omschrijving brandbaarheid
	Berk:	De schors en twijgen vormen goed aanmaakmateriaal. Berkenhout brandt snel en helder. Ideaal voor een snel vuur.
	Beuk:	Geeft een goede, grote en regelmatige vlam. Zowel levend als dood goed brandbaar. Altijd goed.
	Den:	Twijgen en dennekegels vormen goed aanmaakmateriaal. Het dennehout brandt vlug weg. De as van de dennekegels is ideaal voor het bakken van brood en om aardappels in te poffen.
	Eik:	Deze harde houtsoort geeft een bestendig vuur en vormt prima as.
	Es:	Ook in vochtige toestand brandt dit hout goed en ruikt lekker.
	Esdoorn:	Brandt goed, maar snel. Niet geschikt voor het aanmaken van een vuur. Verspreidt een scherpe geur.
	Hulst:	Voldoet goed.
	Iep:	Brandt alleen in goed droge toestand. Slecht aanmaakmateriaal.
	Kastanje:	Mits dood en kurkdroog levert het goede hitte. Anders is het ongeschikt.
	Lariks:	Gevaarlijk vanwege de vonkvorming. Liever niet gebuiken.
	Linde:	Moet goed droog zijn en is het best te gebruiken met andere houtsoorten samen.
	Meidoorn:	Levert goed aanmaakmateriaal en bakt het zoetste brood.

Verkoold katoen maken

Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5



Foto 6



Foto's van links naar rechts per regel lezen. Dit zijn de stappen hoe je zelf verkoold katoen kunt maken.

Foto 1. Nodig:

- 100% katoen (shirt, handdoek, laken, theedoek, spijkerbroek, enz.) Zoek en probeer zelf uit! Katoen met een mix van nylon zorgt voor een mindere kwaliteit, of zelfs helemaal geen vonk die 'pakt'. Vaak ritselt dit soort verkoolde katoen dan als alu-folie/plastic.
- verfblik. Je kunt ook bijv. een sigarenblikje gebruiken, maar door de warmte van het vuur vervormt de deksel makkelijk, en het is dun blik dus ze gaan niet lang mee. 2 conservenblikken in elkaar kan ook. Voordeel van een verfblik (schilderswinkelpak) is dat je de deksel goed dicht en weer open kunt krijgen en het blik gaat erg lang mee!
- priem of hamer en spijker. Om een gaatje in de deksel te maken.
- eventueel handschoen. Om het hete blik uit het vuur te halen.
- eventueel schroevendraaier. Om de deksel open te wippen.
- vuur.

Foto 2. Stop een prop katoen in het blik, deksel dicht en zet je blik in het vuur. Er komt al vrij snel een rookpluim uit.

Foto 3. Uit het gaatje in de deksel komt een witte rookpluim. Die wordt helder en kan gaan branden, je katoen is letterlijk aan het vergassen. Soms een oranje vlam (foto), maar het kan ook een blauwe gasvlam zijn die eruit spuit!

Foto 4. Na een tijdje (als de vlam zwakker wordt) haal je het blik uit het vuur en zet je hem op de kop weg. Afdekken met zand is perfect, je wilt dat de gloeiende katoen in het blik zo snel mogelijk dooft. Je kunt het blik ook rechtop laten staan, dan moet je zorgen dat het gat in de deksel afgesloten

wordt. Niet mijn voorkeur; meestal is de deksel al zo vervormt door vaak open en dicht wrikken dat er lucht binnen kan blijven komen.

Foto 5. Uitproberen... Open de deksel en kijk hoe het katoen eruit ziet. Gloeit het nog: meteen de deksel dicht en afsluiten! Is het (licht)bruin, dan terug in het vuur, stap 3 enz. Is het zwart (foto): perfect.

Foto 6. TIP 1 (foto): uiteraard je katoen ook uitproberen. Als je een vonk op de doek hebt gekregen, rol dan het lapje katoen op tot een soort sigaretten peuk dan krijg je een veel betere hitte en dus meer kans dat je tondel (gras oid) sneller gaat branden. Tip 2: bewaar je katoen echt droog, het is gevoelig voor vocht en kou.

Tips en andere manieren voor vuur



Ook een aansteker kun je eenvoudig waterdicht verpakken (zie foto links):

- stop hem in een stuk fiets binnenband.
- sla de randen terug
- wikkel stroken binnenband (meteen brandstof!) om het hele pakketje
- een koordje erdoor zorgt dat je hem om je nek kunt hangen.

Niet een methode als je de aansteker vaak nodig hebt, wel erg handig als je bijv. gaat varen, kan ook met lucifers.

Vuur met staalwol

Wrijf een batterij. (lieft een 9v. is klein dus licht en toch heel krachtig) met de plus en min polen over de staalwol en er ontstaat een gloedend stuk staalwol, hou hier iets brandbaars tegenaan en je hebt vuur.

Vuur met condoom en water

Ben je na je wilde avonturen ergens terecht gekomen waar je geen vuurtje bij de hand heb.. maar wel een condoom doe dan het volgende.. vul de condoom voor een deel met water totdat je ongeveer een bol met water hebt.. dus niet helemaal vol. knoop de condoom dicht. en vaila.. nu is je condoom te gebruiken als lens waarmee je alle lichtstralen op een punt kan focussen.

Met een vergrootglas

Als je in een warm land gaat hiken dan raad ik een vergrootglas mee te nemen. Pak een paar droge bladeren en zorg dat de zon er goed op staat. Netzoals kinderen deden met een vergrootglas en kranten. Als je vuur probeert te maken met een vergrootglas richt het puntje dan op een zwart stukje van het papier dat gaat veel sneller!

Alternatief voor tondel

Smeer een dot watten in met vaseline en je hebt een perfect alternatief voor tondel. 1 keer schrapen met je ignition steel en het brandt als een kaars.

Perfekte tondel

Tampon werkt perfect scheur er maar eens open lijkt heel klein maar je kan er heel veel watten uit halen.

Lucifers besparen

Als je 's ochtend wakker wordt en je wilt weer een vuurje, om je koffie te kunnen zetten. pak je uit het kampvuur van de vorige avond, twee "vlakke" verkoolde houtjes. Daar leg je een kooltje tussen die je net onder in het as hebt gevonden. ff blazen en je hebt je vuurtje weer branden, zonder een lucifer te verbruiken.

Waterproof lucifers/ aanmaakhulpje

Maak je eigen waterproof lucifers die óók nog als "aanmaakblokjes" dienen. Draai watten om lucifers zodat ze eruit gaan zien als wattenstaafjes, maar zorg dat het kopje zelf vrij blijft. Steek een waxinelichtje aan en wacht tot het kaarsvet vloeibaar is. Doop ze nu in het kaarsvet en laat ze zich ermee volzuigen en stollen. Alvorens te gebruiken even met je nagel het kaarsvet van het kopje krabben. Brandduur anderhalve minuut ! Suc6 verzekerd.

Kaars en Tondel van Vaseline in blikje

Blikje van Potters met katoenen draad en vaseline gevuld.

Draad door het gaatje, geeft een soort kaars.

Draad kan je eruit trekken en als tondel gebruiken.

Doe het in een takje, die je aan de bovenkant een stukje opensplijt.

Dan kan je makkelijk een vuurtje aansteken.

Blikje helemaal open en je hebt een flink vuurtje.



Kaart en Kompas lezen

Oriëntatie

Oriëntatie geeft je de juiste richting aan, teneinde je feitelijke plaats te helpen bepalen.

Een landkaart wordt conventioneel altijd met de zelfde Oriëntatie gemaakt, nl. met het Noorden bovenaan.



Het kompas

Het kompas is een instrument waarmee men zich kan oriënteren gebruikmakend van het magnetisch veld van de aarde. Je kan er om het even welke richting nauwkeurig mee vastleggen. Er bestaan allerhande kompassen in alle maten en prijzen. Het heeft geen zin om zich als amateur een zeer duur kompas aan te schaffen, maar opgepast met de goedkope modellen. Zorg er steeds voor dat het omhulsel van het kompas in kunststof is, of uit een niet-magnetisch metaal (bvb. lood). Aangeraden is een kompas waarvan de naald in olie beweegt in plaats van lucht. De olie zorgt ervoor dat de beweging van de naald vertraagt, wat het aflezen vergemakkelijkt.

Om kompas te lezen moet je maar 1 ding onthouden:

De naald wijst steeds naar het NOORDEN

Bij het aflezen van het kompas MOET je jezelf steeds zo draaien totdat de pijl op het NOORDEN staat, NIET het kompas...

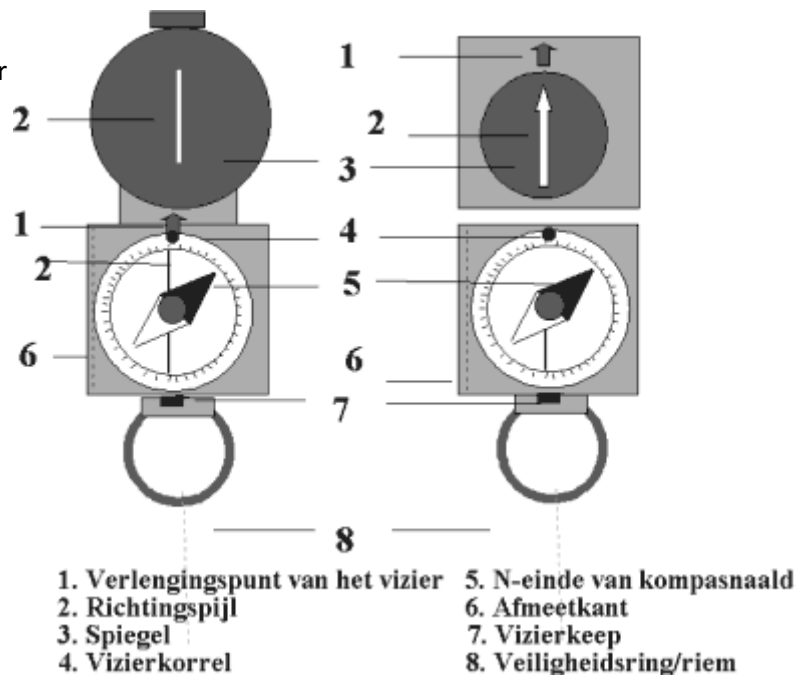
OPGELET: een kompas is gevoelig aan magnetische velden. Ga dus nooit onder een straatlamp staan of in de buurt van een hoogspanningskabel, elektriciteitscabine, grote metalen massa (deze zijn ook magnetisch) of elektrische apparatuur... Vertrouw dus ook nooit IN de auto het kompas !

Opbouw:

I. Een beweegbare magneetnaald, die zich altijd naar het magnetische Noorden richt.

II. b. Een vaste cirkelvormige gradenverdeling van 0° tot 360° of van 0 tot 64(00) duizendjes.

Deze twee zaken vind je op elk kompas. Goedkope kompassen met enkel deze zijn onbruikbaar voor trektochten. Men kan er enkel het Noorden mee vinden en eventueel een kaart mee richten.



Een goed kompas moet bovendien nog het volgende bevatten:

III.b. Een tweede gradenverdeling op een draaibare schijf. Enkele graden links van het Noorden vind je een puntje dat het echte magnetische Noorden aanduidt (ipv het geografische Noorden).

III. Een vizierkeep aan de ene zijde van het doosje en een vizierkorrel aan de ander zijde.

IV. Een richtingspijl, gewoonlijk aangebracht aan de binnenzijde van het deksel dat het kompas kan afsluiten, ofwel aangebracht juist naast de draaibare schijf (op kompas zonder deksel).

Optioneel kan een kompas ook nog een draaibare spiegel hebben (is nuttig maar niet noodzakelijk) of een hefboompje om de kompasnaald vast te zetten. (eveneens niet noodzakelijk)

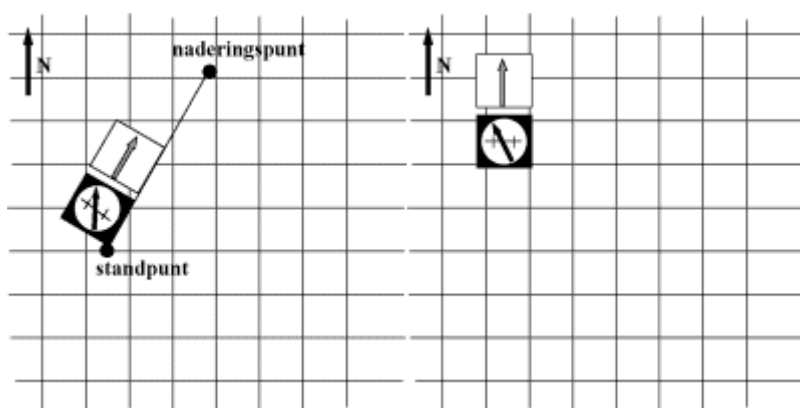
OPGELET: Sommige kompassen hebben een verdeling in graden en in duizendjes, andere gebruiken slechts één soort verdeling. Vergis je niet: bij de verdeling in duizendjes worden op de kompassen slechts twee cijfers aangegeven. De laatste twee cijfers zijn weggelaten: De verdeling gaat dan van 0 tot 64.

Normaal gezien is een kompas gegradeerd als een uurwerk. Sommige kompassen (vooral bij een verdeling in duizendjes) zijn juist omgekeerd. Hou daar rekening mee bij aankoop.

Gebruik van het kompas

1. Kaart richten met het kompas

- je neemt de kaart en plaatst het kompas erop.
- je draait de kompasdoos zo dat het noorden tegenover de vizierkorrel en/of de richtkorrel staat.
- daarna draai je heel het kompas, zodat de kompasnaald tegenover het puntje staat dat het magnetische noorden aangeeft.
- nu draai je de kaart onder het kompas zodat de bovenzijde in de richting van het noorden ligt. Om juist te werken moeten de verticale en horizontale lijnen op de kaart juist evenwijdig liggen met de zijden van het kompas (indien je tenminste een kompas hebt waar de kompasdoos in een vierkant onderstel is bevestigd).



2. Kompas instellen

Je krijgt een aantal graden opgegeven en je moet die richting bepalen

De richting waarin men marcheert noemt men de marsrichting, uitgedrukt in graden. De marsrichting instellen op het kompas noemt men het kompas instellen.

Bvb: je moet marcheren in de richting 210° ... hoe moet je instellen?

- je draait de kompasdoos, zodat het punt 210° aangeduid op de gradenverdeling, geplaatst wordt tegenover de richtingspijl (opgelet: met richtingspijl bedoelen we NIET de naald)
- je draait nu je lichaam totdat de naald op het noorden staat. De richting aangeduid door de richtingspijl is nu de marsrichting van 210° .

Hoe moet je een kompasrichting volgen ?

- we plaatsen het kompas op de open hand en kijken of de naald inspeelt tegenover het magnetische noorden
- breng het kompas ter hoogte van het oog om te mikken. Je moet opletten dat je het kompas niet draait zodat de naald steeds tegenover het noorden blijft staan.
- om te mikken brengen we de vizierkorrel in de vizierkeep en in het verlengde van die lijn zoeken we een merkwaardig punt op het terrein: een opvallende of hoge boom, de hoek van een huis, een toren, enz... Heb je geen keep of korrel op je kompas dan zoek je een merkwaardig punt in het verlengde van de richtingspijl.
- bij het mikken kan je nu gebruik maken van het spiegeltje, indien dit op je kompas bevestigd is. Je draait de spiegel omhoog zodat je in de spiegel kunt nagaan of de kompasnaald tegenover het magnetische noorden blijft staan. Zoniet draai je je lichaam een weinig.

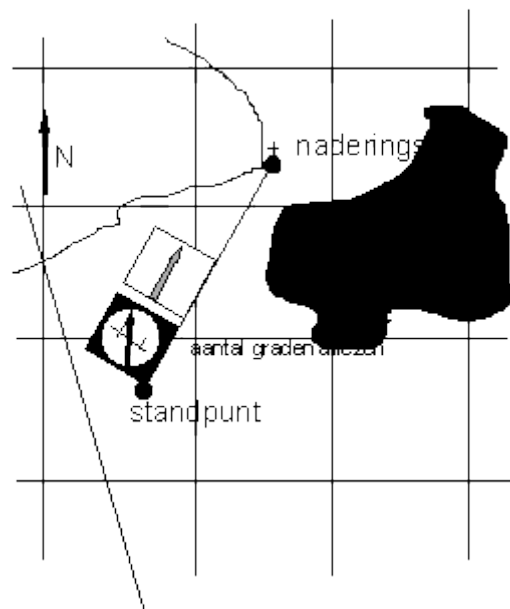
Het touwtje van het kompas kan je ook helpen nauwkeuriger te mikken. Eens het merkwaardig punt vastgesteld, marcheer je in die richting. Daar aangekomen mik je opnieuw naar een volgende punt, totdat je op het naderingspunt aankomt.

Enkele raadgevingen

Kies je mikpunten niet te ver, zeker niet in het begin. Een halve km is meer dan genoeg.

Waarom ?

- meer gelegenheid het kompas te gebruiken
- indien er een afwijking is, is de fout kleiner naargelang je mikpunt dichterbij ligt en omgekeerd.
- om geen tijd te verliezen laat je twee tot drie mensen mikken en laat de rest al voorop gaan.
- indien er geen merkwaardige punten zijn (open veld) laat je iemand voorgaan en gebruik je deze persoon als merkwaardig punt (bij nacht met zaklamp). Je kan deze persoon leiden door afgesproken tekens zoals fluiten, armbewegingen enz...



Afwijkingen door hindernissen

Het kan gebeuren dat je tijdens je mars voor een hindernis komt: een ven, een verboden terrein enz. Je weet meestal niet hoe groot de hindernis is en welke vorm ze heeft. Je moet de tocht kunnen voortzetten aan de andere zijde van de hindernis op dezelfde lijn die je volgt. Je

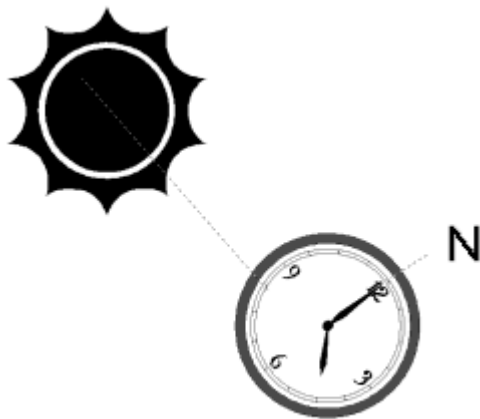
kijkt even links en rechts en onderstelt aan welke zijde de hindernis het kleinste is. (daarin kan je je soms spijtig genoeg lelijk vergissen...)

Is rechts waarschijnlijk de kortste afstand dan maak je een hoek van 90° naar rechts. Je telt dus bij je marsrichting 90° bij. Je marcheert in die richting en telt je passen. Wanneer je denkt de hindernis voorbij te zijn, trek je terug 90° af en marcheert evenwijdig met de oorspronkelijke marsrichting.

Aan het einde van de hindernis gekomen, trek je opnieuw 90° af en marcheert naar links in die richting. Je telt de stappen tot je hetzelfde aantal hebt als tevoren. Dan tel je terug 90° bij en je marcheert terug in de juiste marsrichting.

Oriëntatie d.m.v zon en uurwerk

1. Eerste methode

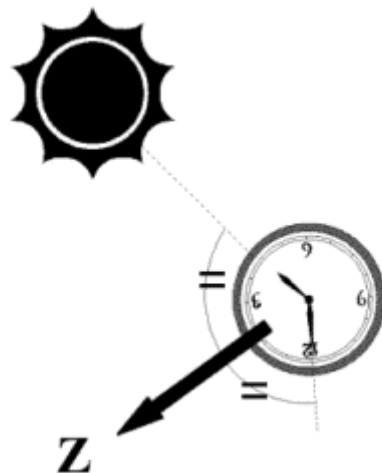


Deel het juiste uur (van 0 tot 24 en niet van 0 tot 12) door twee. Draai het bekomen cijfer van de wijzerplaat van het uurwerk naar de zon. Dan geeft het cijfer 12 van het uurwerk de richting van het noorden aan.

Bvb: het is 16 uur. Deel door twee = 8. Draai het uurwerk met het cijfer 8 in de richting van de zon en cijfer twaalf wijst het noorden aan.

2. Tweede methode

Draai het uurwerk met de kleine wijzer naar de zon. Verdeel de hoek tussen kleine wijzer en het cijfer 12 in twee gelijke delen. De deellijn wijst in de richting van het zuiden



Oriëntatie door middel van de sterren

De Poolster duidt het noorden aan. Opgelet: vaak wordt de meest heldere ster in de nabijheid van het Noorden als poolster aanzien, dat is fout !

Gebruik volgende methode om de poolster te vinden:



Zoek de Grote Beer.

Verleng de zijde van het eind van de "steelpan" vijf maal en je vindt een heldere ster: de Poolster.

Controle: De Poolster is de punt van de staart van de Kleine Beer

Andere mogelijkheden tot Oriëntatie

Er zijn nog andere middelen die echter minder accuraat zijn maar toch een idee geven van Oriëntatie:

- De meeste bomen zijn aan de noordzijde door mos bedekt.
- Oudere kerken zijn met het hoofdaltaar gebouwd in oostelijke richting.
- Bij regenweer: de wind komt meestal uit het zuidwesten
- De bomen in het veld staan naar het noordoosten gebogen onder druk van de zuidwesten wind.

(Opgelet: Bovenstaande regels gelden enkel voor België en omgeving)

Stafkaart

Een stafkaart (topografische kaart) laat ons met behulp van overeengekomen tekens, het terrein zien zoals een foto van een landschap uit een vliegtuig. Vaste overeengekomen tekens laten ons toe op de stafkaart het volledig wegennet tot op de bospaadjes toe te herkennen. Alle hindernissen staan er op aangeduid: huizen, serres, hoogspanningslijnen enz. ...

Oriëntatiepunten zoals een alleenstaand huis of watertoren zijn interessante aanduidingen. Ook hoogtelijnen, bossen met aanduiding van soorten bomen komen op de kaart voor.

De meest voorkomende schaal van een stafkaart is 1/25.000. Dit wil zeggen dat 4 cm = 1 km.

Coördinaten:

Het is een systeem bestaande uit lijnen en daarbij horende cijfers, die op de kaart worden getekend. Op de stafkaart zijn deze dus ook terug te vinden. Dit systeem laat je toe om:

1. een punt op de kaart nauwkeurig en toch bondig door een getal weer te geven in plaats van een lange omschrijving te moeten gebruiken.
2. dat punt op de kaart vlug te vinden.

Iedere stafkaart heeft aan de rand opeenvolgende cijfers en lijnen: de coördinaten, dewelke de kaart in vierkante stukken verdeelt. De afstand van twee opeenvolgende lijnen wordt onderverdeeld in 10 delen, tienden genoemd. Op de stafkaarten zijn deze lijnen niet altijd getekend; door middel van de coördinaten aan de rand van de stafkaart kan je ze zelf trekken...

Een punt of plaats op de kaart uitdrukken in coördinaten (6 cijfers)

Voorbeeld: we nemen punt A. Eerst zien we op welke verticale lijn (coördinaat) punt A is gelegen. Het ligt bijvoorbeeld op lijn 114. Daarna zien we op welke horizontale lijn punt A is gelegen: bvb. 216.

Om nu de plaats uit te drukken waar punt "A" gelegen is op de kaart, plaatsen we die getallen achter elkaar. Dus het getal "114216" duidt punt A aan.

**EERST WORDT HET CIJFER VAN DE VERTICALE
COÖRDINAAT EN DAN HET CIJFER VAN DE
HORIZONTAL COÖRDINAAT WEERGEGEVEN**

Een punt, uitgedrukt in coördinaten op de kaart terugvinden (6 cijfers)

We gaan omgekeerd te werk... Voorbeeld: de coördinaten van punt "B" zijn "103106".

We splitsen het getal in twee delen van twee cijfers: 103 en 106.

Het getal 103 duidt het verticale coördinaat aan, het getal 106 het horizontale. Wanneer we nu een (ingebeelde of potlood) lijn trekken volgens deze twee coördinaten, zal je merken dat ze mekaar snijden. Het op te zoeken punt "B" ligt op het snijpunt van beide lijnen.

Coördinaten met 8 cijfers

Zoals je weet komt 4 cm overeen met 1 km op een kaart met schaal 1/25.000. De methode om plaatsen aan te duiden met met 6 cijfers is dus niet zo nauwkeurig.

We verdelen dus de ruimte tussen twee coördinaten in 10. Elke tiende deel of tiende is dus gelijk aan een 4mm of 100 m op het terrein. Deze tienden worden aangeduid door cijfers van 1 tot 9. Deze cijfers worden echter niet op de kaart geplaatst. We weten immers dat het steeds dezelfde cijfers zijn voor elke afstand tussen twee opeenvolgende lijnen. We kunnen nu een punt bepalen tot op 100 m na. Het systeem blijft hetzelfde, alleen met dit verschil dat we nu een getal hebben van 8 cijfers.

Bvb:

Punt "A": 11452166 = vertikaal: 114 + 5 tienden, horizontaal: 216 + 6 tienden

Punt "B": 10301065 = vertikaal: 103 + 0 tienden, horizontaal: 106 + 5 tienden

Oleaat (soms verkeerdelijk "olegaat" genoemd)

Hier wordt de te volgen weg getekend zoals hij in werkelijkheid is. Bvb. met kalkpapier vanop de stafkaart overtekenen.

Alle zijwegen, beekjes enz... zijn rudimentair aangebracht op het kaartje, je ziet dat ze er zijn, maar niet waar ze heen leiden.

Enkel de te volgen weg wordt volledig getekend.

Wegbeschrijving

Dit is een techniek waarbij de te volgen weg in detail wordt opgeschreven met audiovisuele herkenningspunten.

Je moet dus alles chronologisch volgen.

TIP: Indien er wat misloopt, ga dan terug tot op een punt waarvan je zeker bent dat je juist is en probeer dan de juiste weg te vinden.

Voorbeeld:

- Kasseiweg volgen
- Aan de rechterkant begint het bos
- Aan vijfsprong blijf je op kasseiweg
- Steek het beekje over
- .

Spoortocht

Bij de spoortocht wordt geen gebruik gemaakt van kaart of kompas.

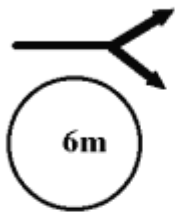
Spoortekens geven je de nodige informatie:



begin van het spoor

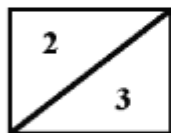


te volgen richting



splits op in 2 groepen

**zoek een bericht in een
straal van 6 meter**



**er is een bericht
verborgen in de richting
van de pijl, 3m ver en
2m hoog**



**geen gevaar: vriendschap
gevaar: vijandschap**

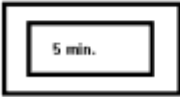


keer op je stappen terug



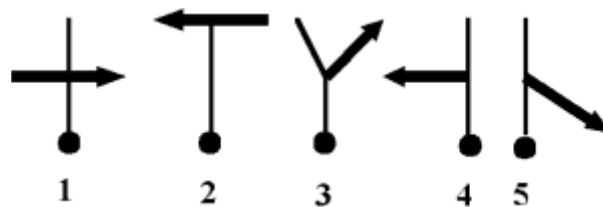
ga in de richting van de pijl

te overschrijden hindernis

	versperde weg
	let op
	wacht hier 5 minuten
	drinkbaar water in de richting van de pijl
	ondrinkbaar water in de richting van de pijl
	einde van het spoor, wij zijn naar huis gegaan

Bolletjes-Pijl

Het bolletjes-pijl systeem is gebaseerd op kaartlezen. Kleine schetsen geven je duidelijk een overzicht van de situatie. Het bolletje is de plaats waar je je bevindt, de pijl geeft de richting aan die je moet volgen.

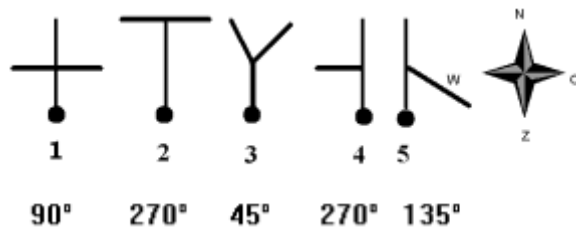


Even de voorbeelden verduidelijken:

- 1: op viersprong rechtsaf
- 2: einde weg linksaf
- 3: op driesprong rechtsaf
- 4: haaks linksaf
- 5: scherp rechtsaf

Bolletjes-Pijl met kompas

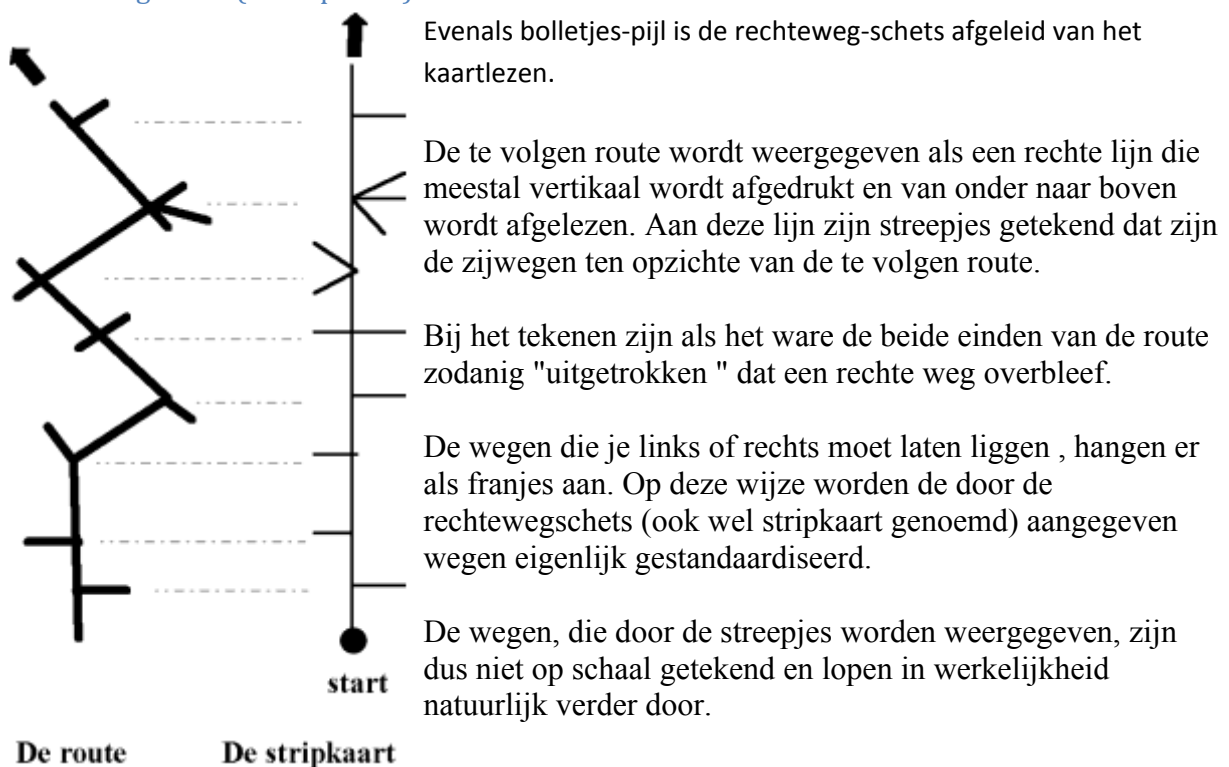
Een variatie die door The Mission ook wel wordt gebruikt is een bolletjes-pijl waar de te lopen richting niet wordt weergegeven door een pijl maar wel door het aantal graden dat je moet lopen, gemeten vanaf de plaats die overeenkomt met het bolletje... Het kompas is hier onontbeerlijk!



Opgelet: 90° is niet steeds rechts !!!
Je MOET de richting op je KOMPAS aflezen !!!

TIP: Bij elk getal boven 360° mag je steeds 360° of een veelvoud ervan aftrekken. bvb 1530° = 90°

Rechtewegschets (of stripkaart)



Op bijgaande figuur zie je een ingetekende route met daarnaast de op de verschillende situaties betrekking hebbende rechtewegschets.

Op het eerste zicht lijkt dit erg ingewikkeld maar dat is het allerm minst.

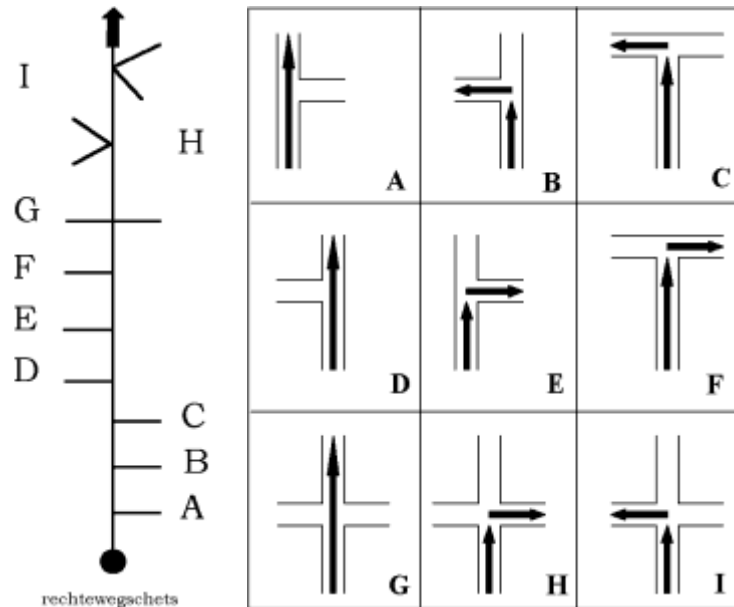
Te onthouden:

Ieder streepje aan de lijn betekent:

"EEN WEG LATEN LIGGEN"

Voorbeeld:

Links de rechtewegschets, rechts de echte situatie met de te volgen weg...



Uitleg:

A ("weg rechts laten liggen") De weg rechts passeren en rechtdoor gaan.

B ("weg rechts laten liggen") Links afslaan en de voorwaartse weg zo laten.

C ("weg rechts laten liggen") Hier slaan we linksaf en houden dus de zijwaartse weg aan onze rechterhand.

D ("weg links laten liggen") Rechtdoor, weg links laten liggen.

E ("weg links laten liggen") Rechts afslaan, en weg rechtdoor NIET nemen.

F ("weg links laten liggen") Rechts afslaan, en weg links NIET nemen.

G ("weg links en rechts laten liggen") Rechtdoor op kruispunt

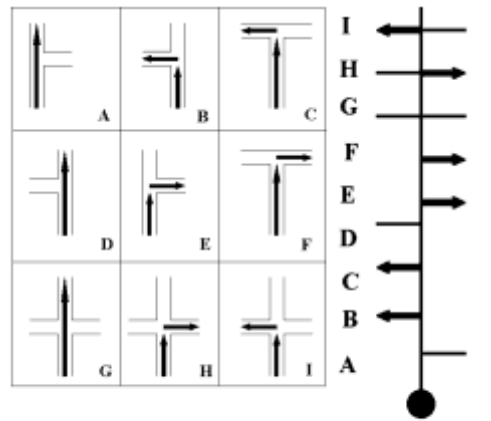
H ("2 wegen links laten liggen") Op viersprong rechtsaf.

I ("2 wegen rechts laten liggen") Op viersprong linksaf.

Visgraat

Visgraat kan je het best vergelijken met bolleke-pijl met dit verschil dat de situaties in volgorde na mekaar zijn getekend. (steeds beginnen vanaf het bolletje)

Let op : soms zijn er bepaalde straten niet op te zien zoals bv. rechts afslaan aan een "T" waar er dan enkel een pijl naar rechts wordt getekend. Hier wordt dus de nadruk gelegd op de wegen die je effectief moet volgen en NIET op de wegen die je moet laten liggen !!!
(Eigenlijk wel gemakkelijk)



Eigenlijke situatie

Visgraat

Morse

Morse helpt je door middel van korte en lange signalen te communiceren. Dit kan met geluid, (elektrische impulsen of gewoon door fluiten), visueel, (lichtsignalen, rook), of zelf door het gevoel (handen knijpen, ogen knipperen bij ziekte door verlamming bijvoorbeeld)

In gesproken taal gebruikt men de woorden "TI" (kort) en "TAA" (lang)

Bvb. TI-TI-TAA-TI = ..-. = letter F

Morse is eigenlijk een codeschrift. Hiervoor moet je de code natuurlijk kennen. Om dit te vergemakkelijken zijn er enkele gemakkelijke hulpmiddeltjes.

CODEREN

De cijfers

1 = .----	3 = ...--	5 =	7 = --...	9 = ----.
2 = ..---	4 =-	6 = -....	8 = ----.	0 = -----

De letters

Voor elke letter onthoud je een kenwoord. Deze woorden splits je in lettergrepen; elke lettergreep die een letter "O" bevat vervang je door een streep (lang) en elke andere lettergreep vervang je door een punt (kort).

Voorbeeld: F = fruitverkoper = fruit - ver - ko - per = TI-TI-TAA-TI = ..-.

A = A-toom . -

N = Noord-kaap - .

B = Bok-ken-wa-gen - . . .

O = Oor-logs-vloot - - -

C = Co-ca-Co-la - . . .

P = Pap-school-lo-per . - - .

D = Door-sne-de - . .

E = Eend .

F = Fruit-ver-ko-per . . .

G = Groot-moe-der - - .

H = Her-rin-ne-ring

I = I-dee . .

J = Ja-cobs-oor-log . - - -

K = Ko-ren-schoof - . -

L = Le-o-ni-das . - . .

M = Mon-gool - -

Q = Quo-To-ky-o - - . -

R = Re-vol-ver . - .

S = Sik-ke-pit . . .

T = Ton -

U = U-ni-form . . -

V = Vre-des-aan-bod . . . -

W = Weers-op-komst . - -

X = zon-der-ze-ro - . . -

Y = York-blijft-toch-York - . - -

Z = Zons-on-der-gang - - . .

DECODEREN

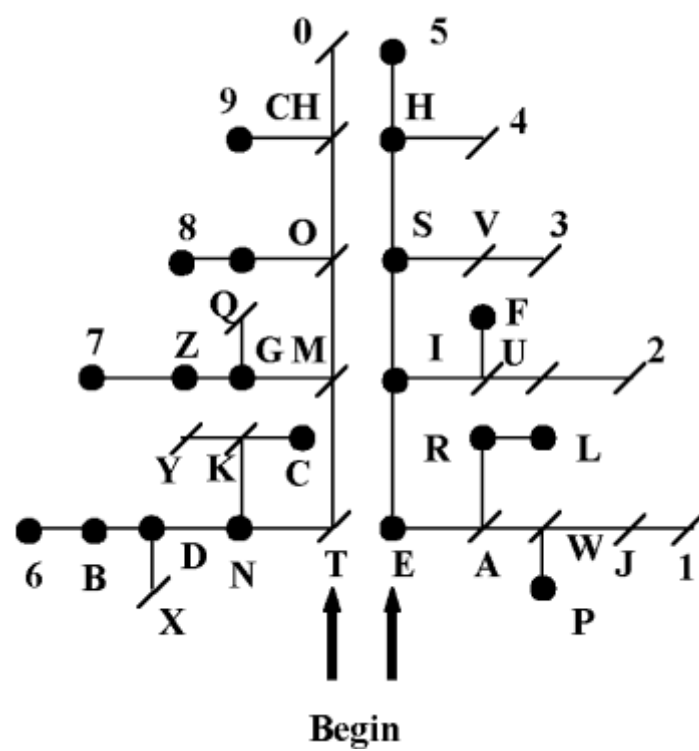
De Morsemolen:

De molen is opgebouwd uit twee helften: één zijde beginnende met een punt en de andere zijde met een streep.

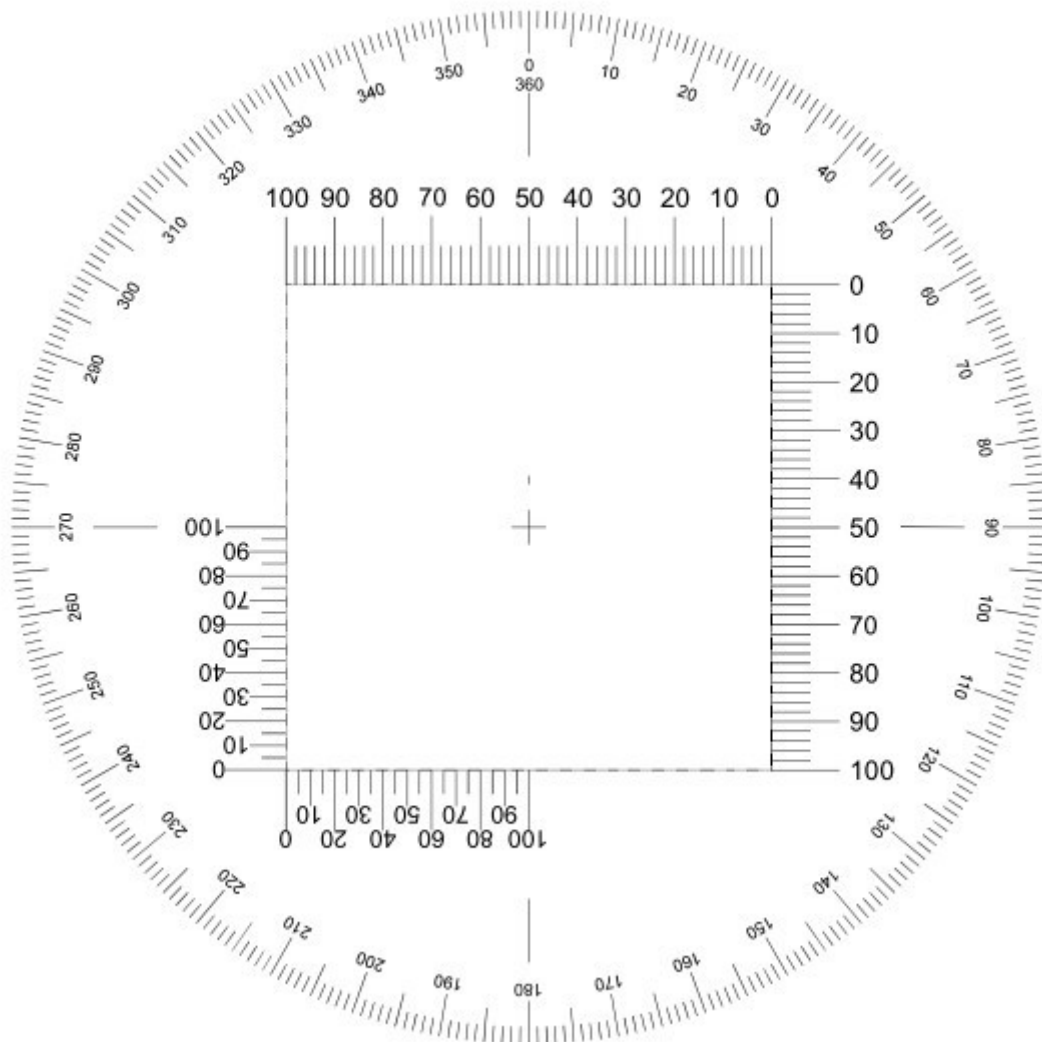
Voorbeeld:

Stel dat het te zoeken signaal ...- (TI TI TI TAA) is; je begint bij de "E" ga dan naar "I", verder naar "S" en sla dan rechtsaf naar de streep van "V". Dus is het uitgezonden signaal "V".

Met de Morsemolen volg je dus als het ware een parkoers van punten naar strepen en/of omgekeerd.



Kaarthoekmeter



Voor gebruik wel het midden(vierkant)eruit snijden/knippen.

Hoe bouw ik een alcohol Stove

De meeste materialen die je nodig hebt zijn waarschijnlijk in je huis. Het enige wat je misschien niet hebt is een plakband die niet zal branden wanneer u de stove aansteekt! U kunt een hoge temperatuur tape in een fatsoenlijke doe het zelf winkel kopen. Het is ontworpen om te worden gebruikt op rookkanalen of dempers of iets, ik weet het eigenlijk niet. Maar het is gemaakt van materiaal dat niet zal branden of smelten. Een rol moet kosten minder dan € 10, maar je kunt waarschijnlijk honderd kachels maken van een enkele rol.

Materialen Lijst

- blikjes frisdrank - een minimum van twee nodig zijn, maar een paar extra's voor fouten, sudderen ringen en dergelijke nuttig zou kunnen zijn.
- liniaal of meetlint
- krassen priem of een ander scherp voorwerp
- heavy-duty stanley mes (of iets dergelijks)
- schaar
- hoge temperatuur tape (metalen band, aluminium tape, folie tape, uitlaat tape, of eigenlijk elke vorm van tape, die niet zal branden)

Sommige mensen beweren dat de Pepsi blik superieure blikje is. Ik heb blikjes cola, limonade, en zelfs druiven soda gebruikt en nooit iets van gemerkt geen verschil, dus drink wat je wilt. It doesn't really make any difference! Het doet er niet toe!

Stap 1: Maak Brander Gaten

Prik gaatjes langs de onderkant van een van de blikjes met een priem. Some people say smaller holes are more fuel efficient. Sommige mensen zeggen dat kleinere gaten zijn zuiniger. Some people like bigger holes since it burns faster and hotter. Sommige mensen willen grotere gaten, omdat het verbrandt sneller en heter. I like 'normal' holes. Ik hou van 'normale' gaten. The number of holes isn't especially important—just so long as they go around the rim more-or-less evenly. Het aantal gaten is niet bijzonder belangrijk, zolang ze maar rond de rand zitten min of meer gelijkmatig. I typically poke two holes on opposite sides, then two more holes halfway between the original holes. Ik prik meestal



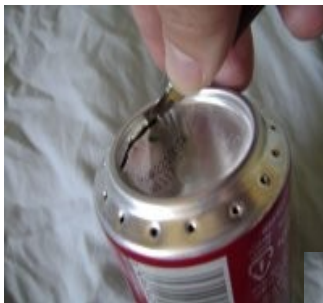
twee gaten aan

weerszijden, nog twee gaten halverwege tussen de originele gaten. Then four more holes between those first four. Dan vier gaten tussen deze eerste vier. And then another eight holes between those

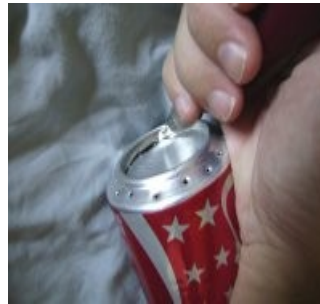
first eight for a total of 16 holes. En dan nog acht gaten tussen de eerste acht voor een totaal van 16 gaten. Zie figuren 1 t/m 4.

Stap 2: Maak hoofd opening

Knip de onderkant van je blikje waar je de gaten hebt. Het blik is hier vrij dik hier, dus het moet instrument hebben om dit te doen. *An X-acto use one with a heavy-duty blade on it.* Een werken, maar *Use whatever you have available.*



beschikbaar hebt. *If particularly jagged, down now.* Als de of er zitten nog stukjes dan deze weg vijlen met een vijltje. zie figuren 1 t/m 4.



net gemaakt een stevige *knife would work, but stanley mes zou gebruik wat je the edges turn out you can file them* randen geraffeld zijn

Stove Top

Meet 20 mm vanaf het blikje en snij of the top of your stove. bovenkant van uw get an even cut, l

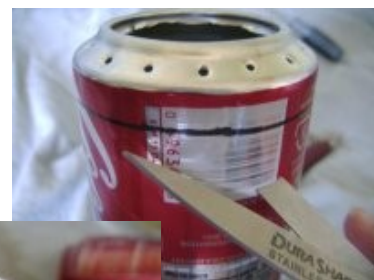
20mm, then keep a Sharpie steady on a table while turning the can around against it. It's easier to get a clean cut if you first do a rough cut to get the end of the can separated, then a second cut directly along the mark where it needs to be. Het is makkelijker om een zuivere snede te krijgen als je eerst een ruwe snij/knip doet om het gescheiden te krijgen, dan een tweede snede direct aan het lijntje waar het moet zijn.

zie figuren 1 t/m 5



Stap 3: afknippen

de onderkant van knip, This will be Dit zal de kachel zijn. To mark a point at

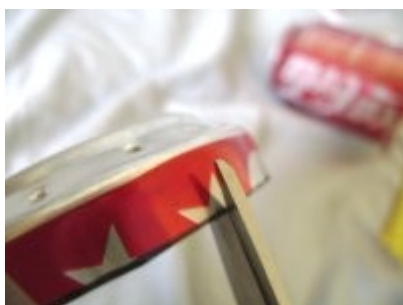


Stap 4: Knip tabs in de stove top

Knip de randen van de kookplaat meerdere malen in om tabbladen te vormen. We'll be fitting the top of the stove into the bottom of the stove and these little tabs help insure it fits! We zullen het aanbrengen van de bovenkant van de kachel in de bodem van de kachel en deze kleine lipjes helpen verzekeren het past! I make eight evenly spaced snips around the stove top, to a point just below where the paint on the can stops. Ik maak acht gelijkmatig verdeelde knipjes rond het fornuis, naar een punt net onder de plaats waar de verf op het blik stopt. Dus net onder de rand.

Wat ook kan is de top zijanten verwarmen en dan opruimen de onderkant van een vol blikje dan schuif je het er zo overheen, wij gaan voor de tabs dit keer.

zie figuren 1 en 2



Stap 5: Knip uit Stove bodem

Nu is het tijd om een ander blikje te pakken voor de onderkant van de stove. Steek er geen gaten in of knip de onderkant zoals je deed voor de bovenkant van de stove. Deze keer 25mm van de bodem van het blik en dan snijden of knippen. Maar als je hem groter of kleiner wilt mag dat natuurlijk ook, let er dan wel op dat de andere maten straks ook groter moeten zijn. Ook hier eerst grof en daarna op het lijntje snijden of knippen. zie figuren 1 t/m 5





Stap 6: Knip uit de binnenwand

And now, the inner wall. En nu de binnenwand. Take the left over remains of one of the two previous cans you cut up. Neem de overgebleven resten van een van de twee vorige blikjes en die knip je op een strook van 35mm breed. Zie figuren 1 t/m 6

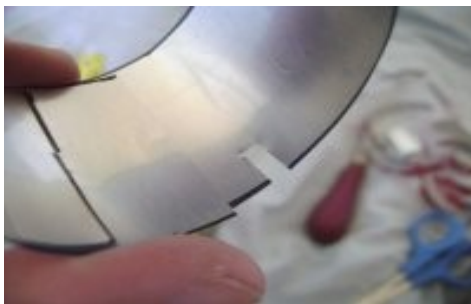


Stap 7: De grootte van de binnenwand

De grootte van de binnenwand voor in de kachel bodem, de strip aan beide uiteinden inknippen aan weerszijden van de strook zoals op de foto's te zien is. Wanneer u de uiteinden aan elkaar te vergrendeld, zorg ervoor dat de uiteinden van de strook in de lus zijn. Het is zelfsluitend en stabiel op die manier, een rode X op de foto gezet die de onjuiste manier aangeeft om de uiteinden van de binnenwand te vergrendelen. Zie figuren 1 t/m 3



Stap 8: Knip de binnenwand



Stap 9: Aanbrengen van de stukken samen

It's time to put the three pieces together. Het is tijd om de drie stukken in elkaar te zetten. Start by placing the inner wall in the stove bottom, with the notched ends down. Begin met het

plaatsen van de binnenwand in de kachel bodem, met de getande uiteinden naar beneden. Then fit the top of the stove on, tucking the 'tabs' you snipped earlier inside of the stove bottom. Monteer vervolgens de bovenkant van de kachel erop, doormiddel van de tabs aan binnenzijde van de kachel bodem. A couple of hints to get that top on—it's not as easy as you may think! Een paar tips om die top te krijgen op, het is niet zo eenvoudig als u misschien denkt! The sharp edges of the 'tabs' tend to get caught up when putting in the top, so curve the tabs slightly inward before you begin. De scherpe randen van de 'tabs' hebben de neiging om verstrikt raken bij het aantrekken in de top, zodat de curve van de tabs iets naar binnen voordat u begint. You can see I've done this in the second photo below where it gives the top piece a ruffled look. Ik heb dit gedaan te zien in de tweede foto hieronder daar geeft het bovenste stuk van een gegolfde look.



Stap 10: Vastzetten met tape

De kachel moet in een stuk blijven. Gebruik de hoge temperatuur tape om de kachel permanent bij elkaar te houden. Afhankelijk van de breedte van de tape, kan het nodig zijn om te snijden in de helft zoals ik deed. Dan wikkel het rond de kachel, het veilig stellen van de boven-en onderkant van de kachel bij elkaar.



Mijn materialen



Verdedigings wapens

Zoals de titel al zegt het gaat hier om verdediging wapens geen dodelijke wapens, natuurlijk kun je met aanpassingen van elk verdedigings wapen een dodelijk wapen maken, dit zal hier echter niet besproken worden.

Een ieder die zelf andere aanpassingen maakt dan hier omschreven wordt, is dus ZELF aansprakelijk en niet de auteur of uitgever.

Zoals Guido Gazelle al zei : Denkt al eer gij doende zijt, en doende denkt dan nog.

Tazer en of Stun Gun

Hoe maak je een Tazer / Stun Gun



Hi, im gonna show you all how to make your own Tazer/Stun Gun! Hallo, ik ga je laten zien hoe je jou eigen Tazer / Stun Gun te maken! Probably you already have a old disposable camera in your house if you don't, you can buy one for 5\$ almost everywhere. Waarschijnlijk heb je al een oude wegwerp camera in je huis, zoniet kun je er een kopen voor € 5,-

You will need:

Je hebt nodig:

- 1 - Disposable Camera() 1 - Wegwerp Camera
- 2 - Electric Wire 2 - stroomdraad
- 3 - 2x Screws 3 - 2x Schroeven
- 4 - Soldering Iron(Optional) 4 - Soldeerbout (optioneel)

De mijne KODAK FUN SAVER, in andere wegwerpcamera's van de printplaat kan anders zijn, maar het zou ook moeten werken. Als u hulp nodig gewoon vragen en ik zal je helpen.

Ik ben niet verantwoordelijk voor alles wat je doet met de Tazer. Het kan de huid verbranden als je iemand aanraakt met de Tazer / Stun Gun!

Stap 1: Demontage van de Wegwerp Camera



First you will need to open the Camera(see the photos). Eerst moet u de camera te openen (zie de foto's).

Stap 2: Demontage van de Wegwerp Camera (2)



achterkant verwijderen



batterij verwijderen



film verwijderen

First, take out the back of the camera. Volg de volgorde van de foto's om te voorkomen dat u krijgt een schok krijgt.

Stap 3: Het openbaren van de printplaat



Haal de printplaat uit de plastic houder The second photo is the back of the circuit board.

Take out the circuit board from the plastic casing(like the photo).De tweede foto is de achterzijde van de printplaat. Be carefull while taking the circuit board, the capacitor may be charged and give you a shock(if you dont know what is a capacitor see the photo). Wees voorzichtig tijdens het gebruik van de printplaat, de condensator kan opgeladen zijn en geeft je een schok (als je niet weet wat een condensator is zie de foto grote zwarte cilinder). Om het te ontladen even met een schroevendraaier de twee contacten aanraken.

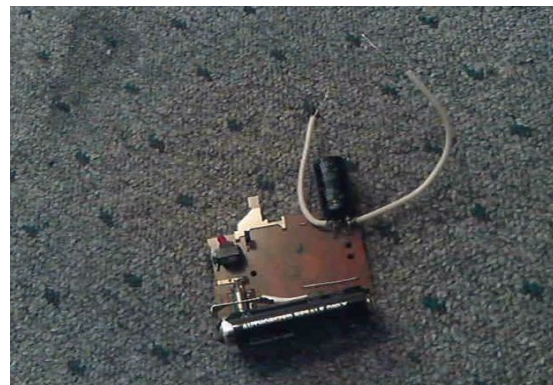
Stap 4: Het maken van de Tazer / Stun Gun



If

remove

you have the battery in the circuit board, it.Ik heb twee draden gebruikt zoals die in de tweede foto. Connect one of the two wires into the right side of the capacitor and the other wire into the left side of the capacitor(see the third photo). Soldeer een van de twee draden aan de rechterkant van de condensator en de andere draad aan de linkerkant van de condensator (zie derde foto). In the end it should look like the fourth photo. Uiteindelijk moet er als vierde foto uitzien. Zorg ervoor dat de draden lang genoeg zijn minimaal 15 cm (mijn fout komt nog)



(If you need help just see the photos or comment)

Stap 5: Het beëindigen van de Tazer / Stun Gun



I used the original casing from the camera to make the Tazer/Stun Gun, you can use other things.
Ik gebruikte de originele behuizing van de camera naar de Tazer / Stun Gun te maken, kunt u gebruik maken van andere dingen.

Drill a hole like in the first photo. Boor een gat zoals in de eerste foto. Put the circuit board in his original place and pass te wires to the drilled hole(see the second and the third photos). Leg de printplaat op zijn oorspronkelijke plaats en doe de draden door het geboorde gat (zie de tweede en de derde foto).

Stap 6: Het beëindigen van de Tazer / Stun Gun (2)



Make two more holes in the camera like the first photo, get two screws and pass them through the holes(see the second photo). Maak nog twee gaten in de camera als de eerste foto, en schroef twee schroeven erin(zie de tweede foto).

Connect one of the two wires into one of the two screws and do the same with the other wire, my wire wasn't long enough so i needed to use two more wires and connect them to the other two, i used two wire nuts but you can use duct tape instead(see the third photo). Soldeer nu een van de twee draden aan een van de twee schroeven en doe hetzelfde met de andere draad, mijn draad was niet lang genoeg , dus ik moest nog twee draden te gebruiken en deze te verbinden met de andere twee, (zie de derde foto). De schroeven alleen nu nog isoleren batterij erin behuizing erop en klaar!!



Just put the casing back on and it's finished!



Hoe maak/gebruik je een Solar Oven

Over de hele wereld, zonne-ovens of "solar cookers" worden steeds vaker gebruikt om mensen van de afhankelijkheid van brandhout en andere brandstoffen te verminderen. Zelfs als je elektriciteit hebt, kan een zonne-oven een effectieve, energiebesparende aanvulling zijn op uw keuken gereedschap. Om zowel een lichtgewicht of een zware zonne-oven te maken, volgt u de volgende instructies.

Benodigheden:

Lichtgewicht Oven

- 2 boxes, one capable of fitting inside the other with at least an inch of clearance on all sides 2 dozen, die in elkaar passen met tenminste één centimeter van vrije ruimte aan alle zijden
- Newspaper or shredded paper Krant of papiersnippers
- Black construction paper zwart papier
- 4 pieces of cardboard 4 stukken karton
- Razor/Exacto knife (utility knife) Stanley of hobbymes
- Mylar food packaging, metallic auto sunshade, aluminumized or Mylar bubble wrap, Mylar balloons, space blankets, mirrors, or polished metal Mylar verpakking van voedingsmiddelen, metalen auto parasol, gealuminiseerd of Mylar noppenfolie, Mylar ballonnen, ruimte dekens, spiegels, of gepolijste metalen
- Aluminum foil can temporarily be used but will tarnish quickly and need to be replaced often Aluminiumfolie kan tijdelijk worden gebruikt, maar zal snel aantasten en moeten vaak worden vervangen
- Tape or rubber cement Tape of lijm
- 8 rods (optional) 8 staven (optioneel)
- Hot glue/strong glue (optional) Hete lijm (optioneel)

Heavy-Duty Oven Heavy-Duty Oven

- Metal drum (ex. oil drum) Metalen vat (bijv. olievat)
- Jigsaw with metal-cutting blade elek.zaag met metaalzaag
- Sheet metal Plaatwerk
- Sheet metal shears metaalschaar
- Measuring tape rolmaat
- String touw
- Marker marker
- Drill and 1/8-inch (3-mm) drill bit Boor (3-mm 1/8-inch (3-mm) pop rivets (alternatively, sheet metal screws))
- (3-mm) popnagels (alternatief, plaatwerk schroeven)
- Barbecue-rated reflective paint Barbecue reflecterende verf Metal flashing
- Spray-on, expanding insulation pur, het uitbreiden van isolatie
- Base of your choice (ex. rectangular piece of wood) and applicable screws Basis van uw keuze (bijv. rechthoekig stuk hout) en toepasselijke schroeven

- 3/8-in (5-mm) sheet of custom-sized tempered glass (5-mm) plaat van aangepast formaat gehard glas

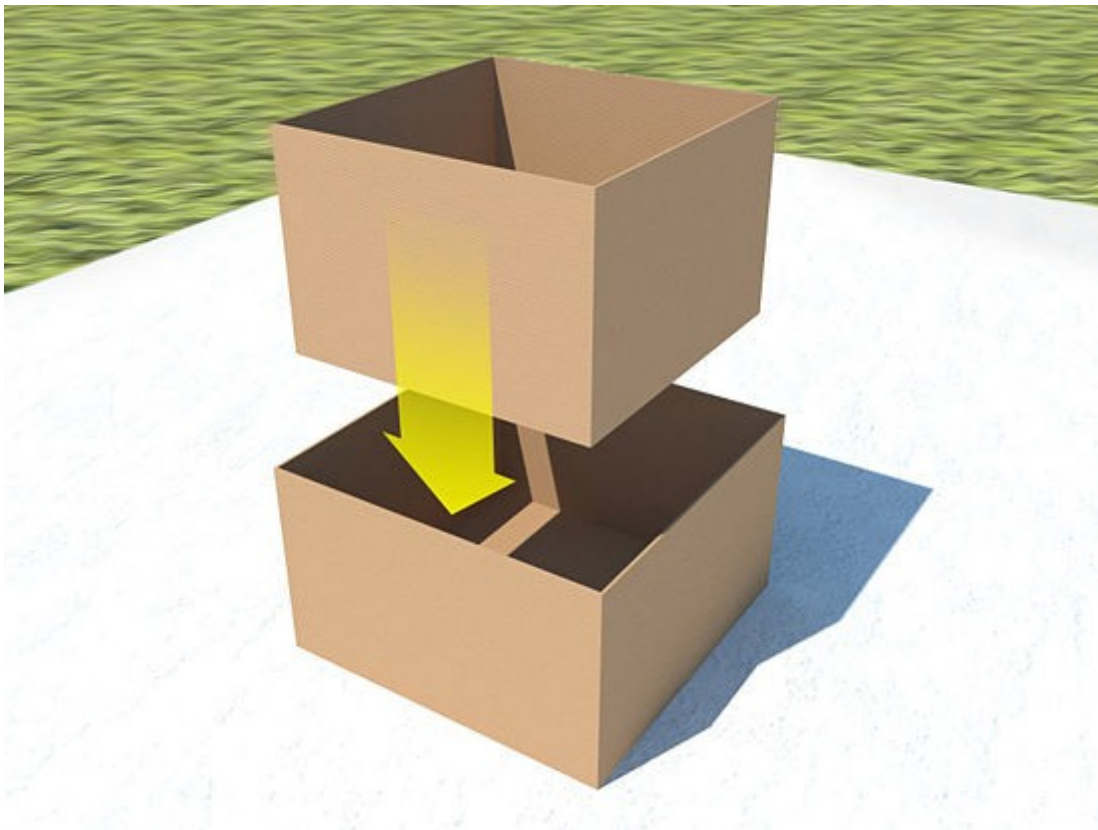
Tips

Lichtgewicht Solar Oven

Stappen 1 t/m 8

Stap 1

Plaats de kleinere doos in de grotere doos. Zorg ervoor dat het kleine doos is groot genoeg om in te kunnen koken.



Stap 2

Vul de ruimte tussen de twee dozen met verscheurde krant. Deze zal fungeren als een isolator.



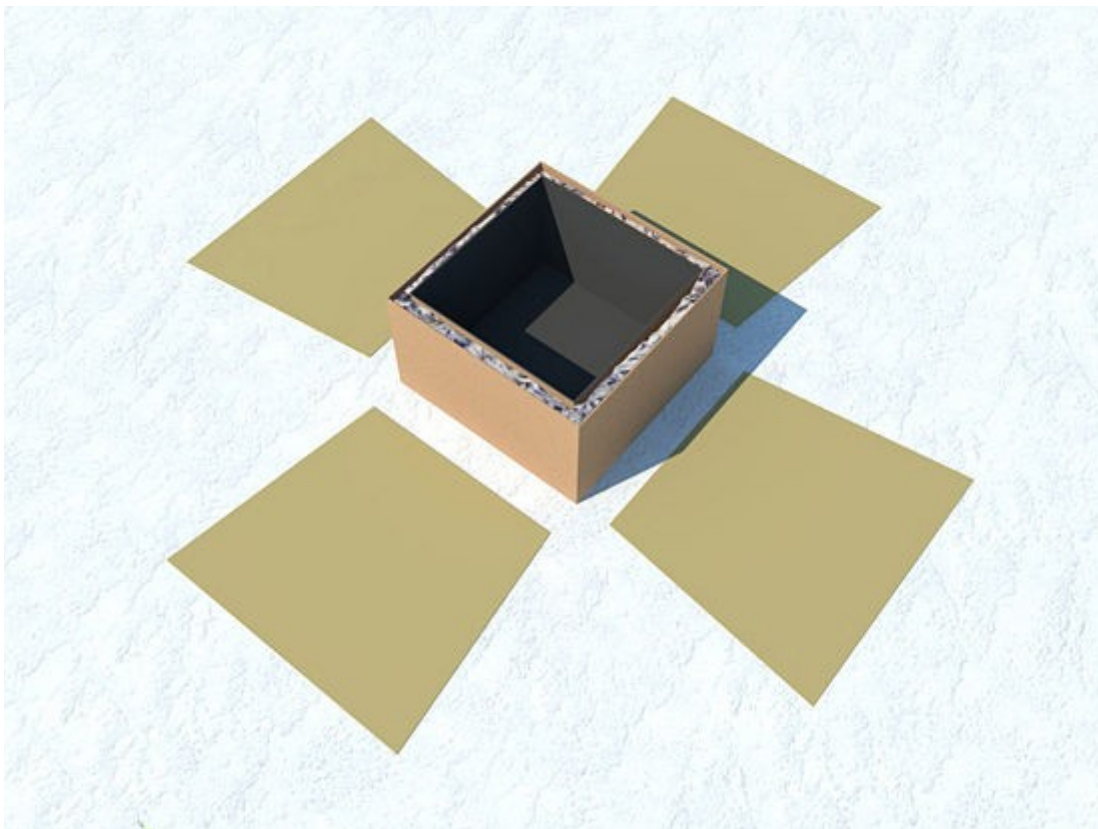
Stap 3

Bekleed de binnenkant van de kleinere doos met zwarte bouw papier. Dit zorgt ervoor dat het warmer blijft.



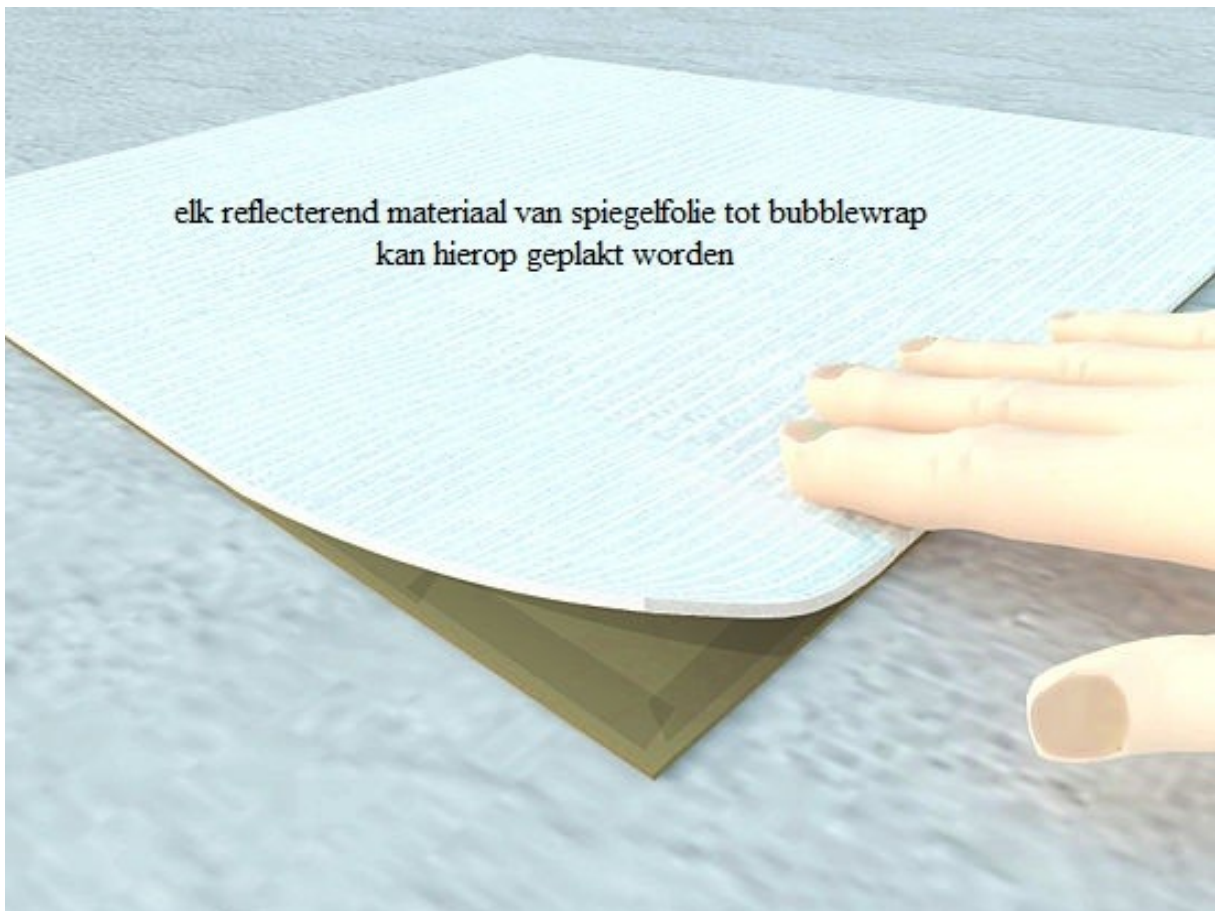
Stap 4

Snijd vier stukken karton in enigszins wijd uitlopende vierkanten. Aangezien ze gekoppeld worden aan de wanden van de doos, moet de breedte van elke smalle zijde, van gelijk aard zijn aan de breedte van de kant die zal worden verbonden, de breedte van elke uitlopende deel moet enkele centimeters breder dan de breedte van het smalle uiteinde.



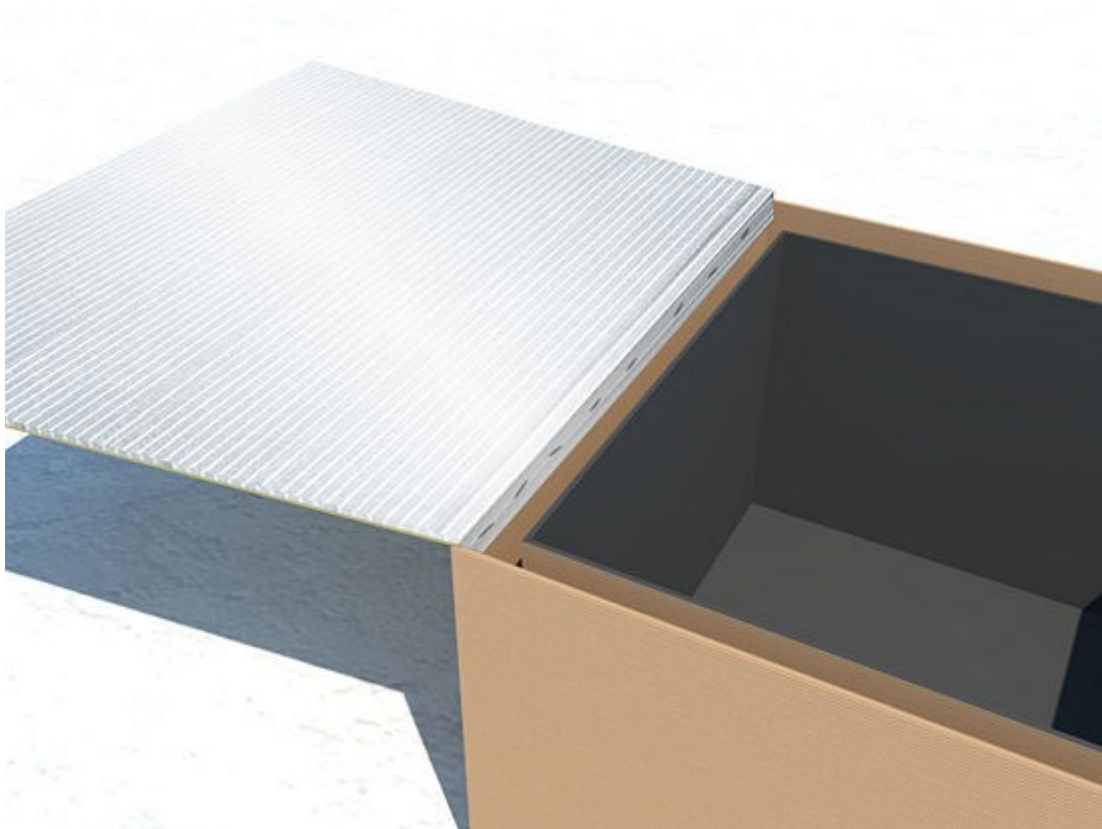
Stap 5

Bedek elk stuk van het taps toelopend karton met reflecterend materiaal. Zorg ervoor dat het strak zit om de reflector, en strijk alle rimpels en plooien eruit. Verzekert het materiaal met lijm of tape op een zijde van elke reflector.



Stap 6

Sluit elke reflector aan op de top van een zijde van de box. U kunt lijmen, nieten, of rijgen met een stuk touw, laat ze voor nu even hangen.

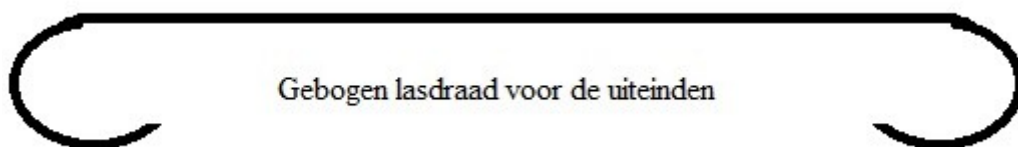


Stap 7

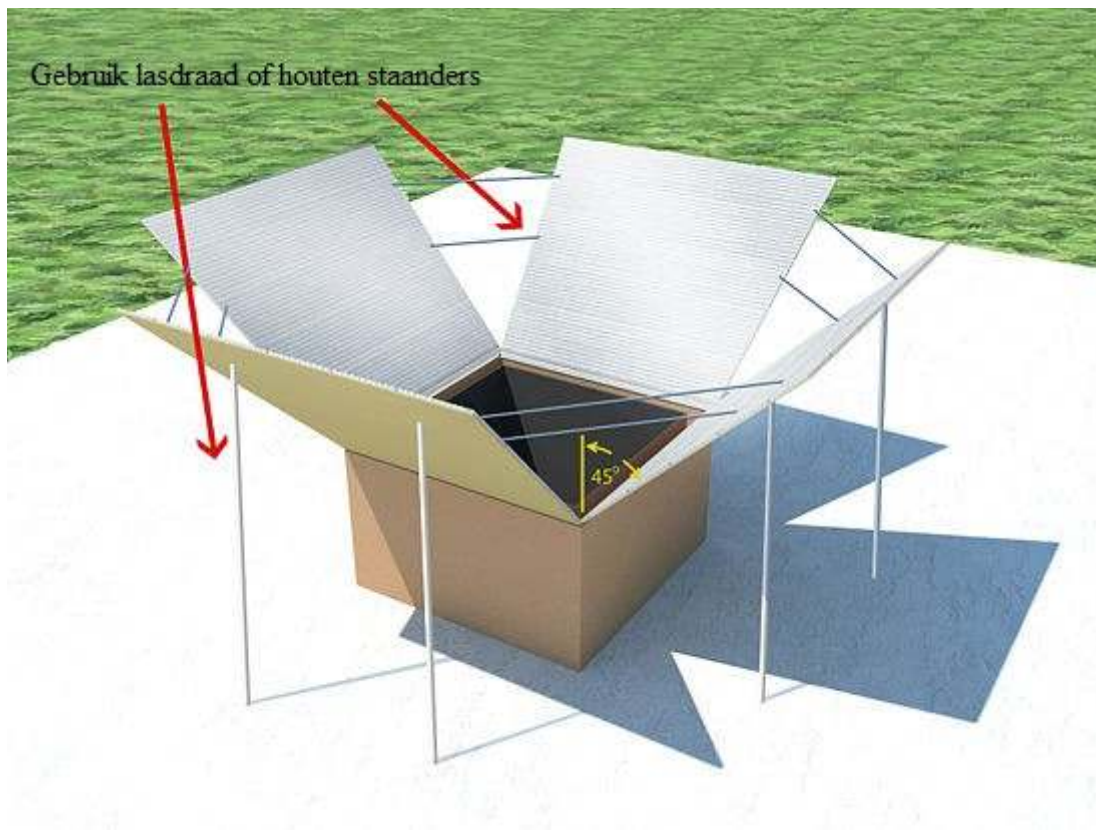
Duw elke reflector omhoog naar een hoek van ongeveer 45 graden. De eenvoudigste, meest veilige manier om dit te doen is om ze met elkaar te verbinden.

De reflectoren verbinden via de uitlopende bovenhoeken (bijv. het doorboren van aangrenzende hoeken en binden ze dan samen met draad(figuur 1). U kunt echter ook staven in de grond steken onder de reflectoren. Als het een winderige dag is, zorg ervoor dat uw reflectoren niet overwaaien.

Bij gebruik van staven, lijm de reflectoren op de staven om meer stabiliteit toe te voegen.



figuur 1



Stap 8

Plaats de oven in de volle zon en kook. Plaats het voedsel in de kleinere doos om te koken. Het beste is om het voedsel te koken in potten of in een kleine donkere bakvorm. Experimenteer met kooktijden en hoe of waar u de box plaatst. Mogelijk moet u uw oven meerdere keren verplaatsen tijdens de bereiding om zoveel mogelijk zon te vangen.

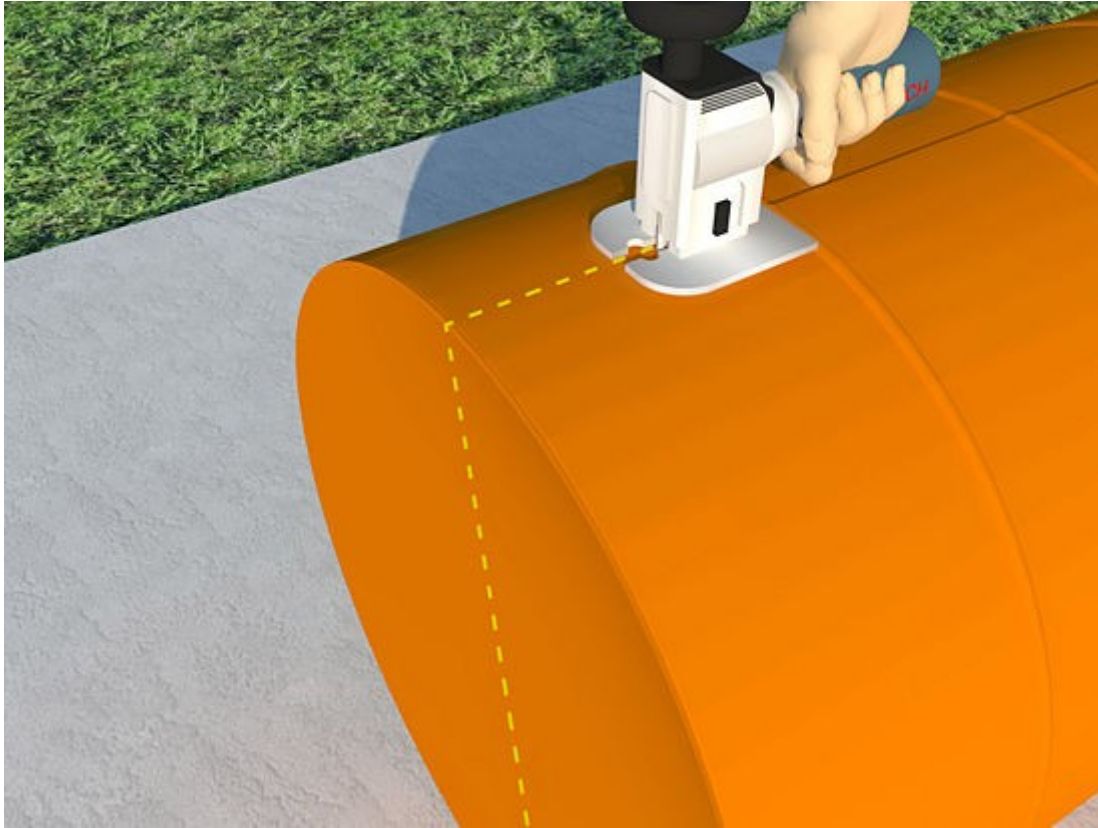


Heavy Duty Solar Oven

Stappen 1 t/m 11

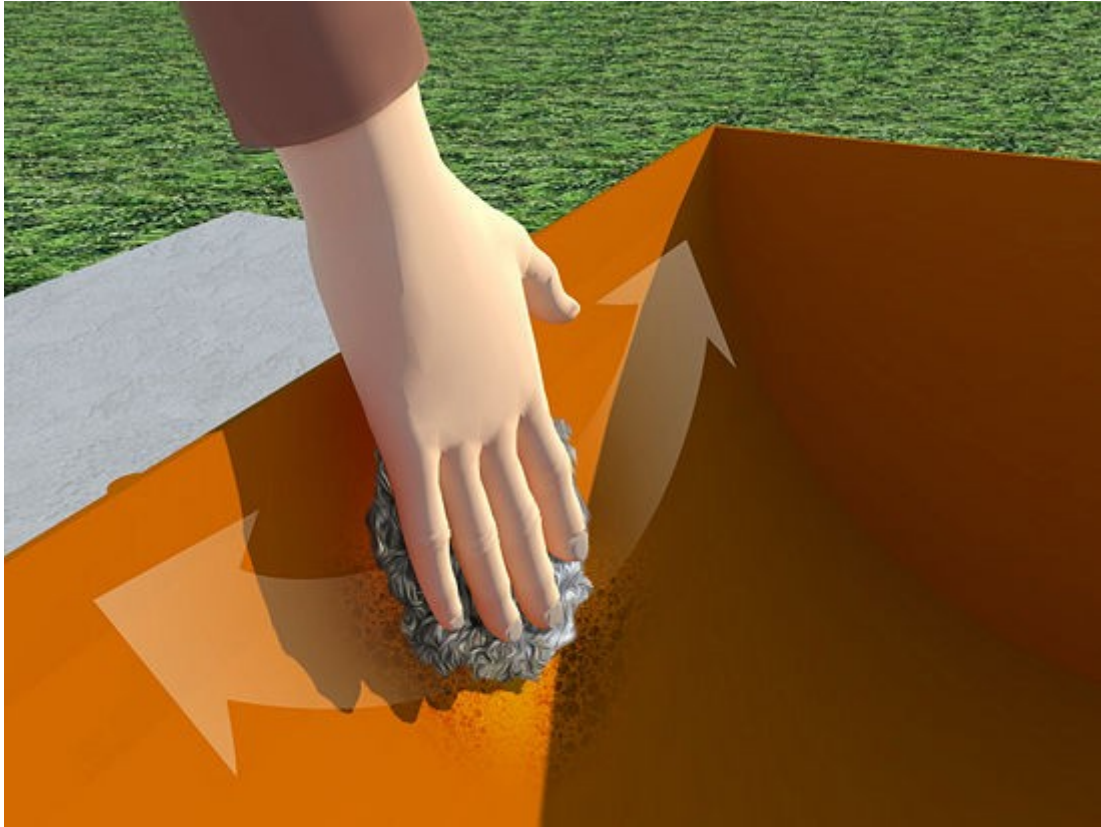
Stap 1

Snijd een grote metalen trommel in de helft verticaal door met een decoupeerzaag. Een olievat zal goed werken voor dit doel. Zorg ervoor dat u een metaal-zaagblad gebruikt, als je klaar bent, moet de halve trommel eruit zien als een wieg. U heeft maar één helft van de trommel nodig om de oven te maken.



Stap 2

Grondig reinigen van de binnenkant met staalwol ,water en zeep. Zorg ervoor dat u extra aandacht geeft de hoeken en randen.

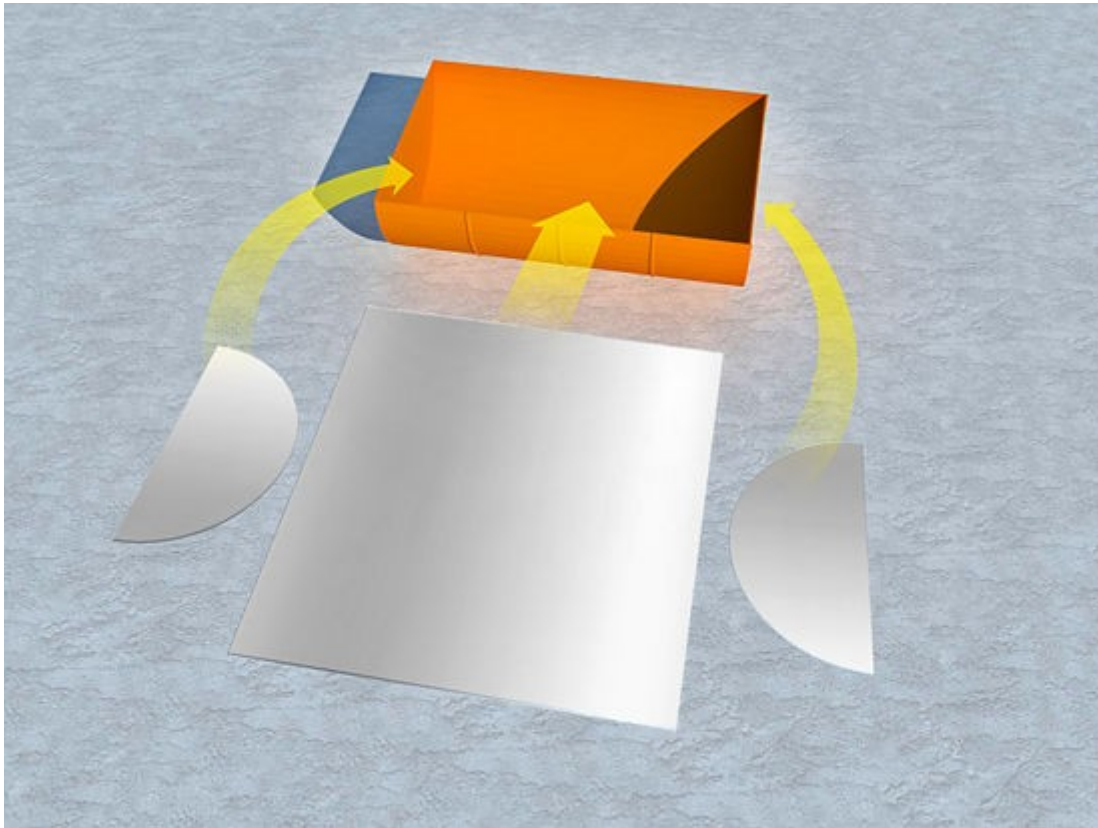


Stap 3a

Bekleed nu de binnen kant met spiegelplakfolie. Hierdoor zal de hoeveelheid warmte in de oven toenemen. (bijv. Hier te halen <http://www.plakfoliewebshop.nl/plakplastic/spiegelfolie/plakfolie->

metallic-zilver.html)

Hier kun je zelf de maat bepalen voordat je besteld.

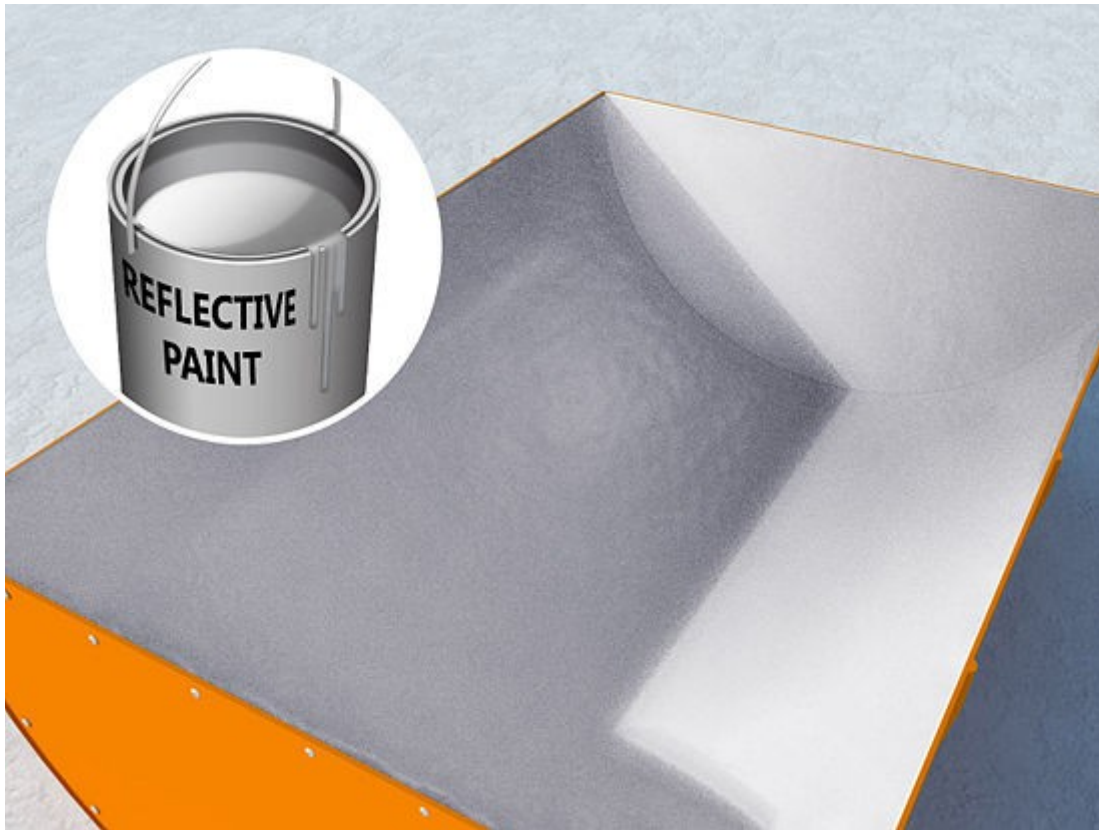


Om het grote rechthoekige stuk te meten, kunt meten met behulp van een flexibele meetlint (bijv. naaimeetlint) .

De twee halve cirkels maken: Leg een stuk spiegelfolie op de kop en zet daar de zijkant boven op, neem een potlood en teken af herhaal dit twee keer.

Stap 3b

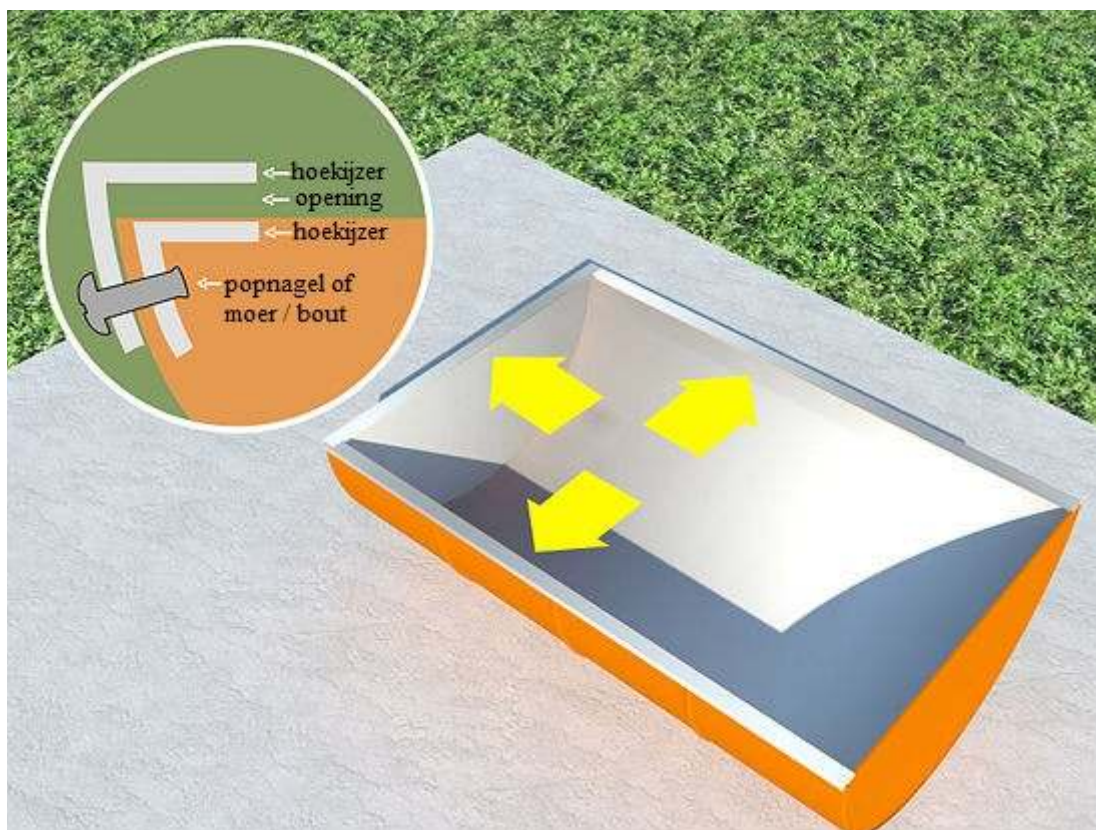
Een andere mogelijkheid :Verf de binnenkant van de oven met een reflecterende verf geschikt voor barbecues. Hierdoor zal de hoeveelheid warmte in de oven toenemen.



Stap 4

Een ononderbroken hoekijzer in drie van de vier bovenranden van de oven. Dit houdt de glasplaat (die je in en uit kunt laten glijden door de vierde, open zijde) op zijn plaats. De eenvoudigste manier

om dit te doen is met zes stukken aluminium hoekijzer.
Vastzetten kan via popnagels of moer en bout



Stap 5

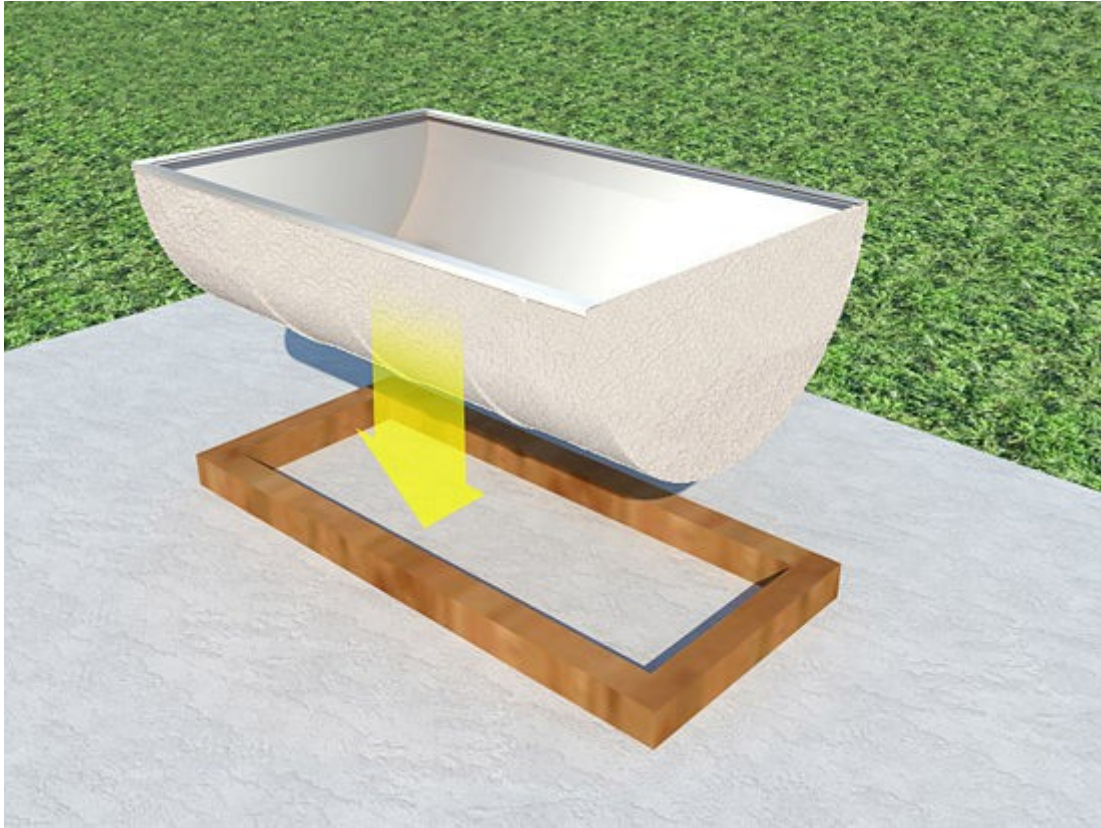
Draai de oven om en spuit de pur isolatie op de buitenwanden. Zorg ervoor dat u minder toe past dan je denkt wat nodig is, het zet namelijk uit. Zie de bus voor verdere instructies.



Stap 6

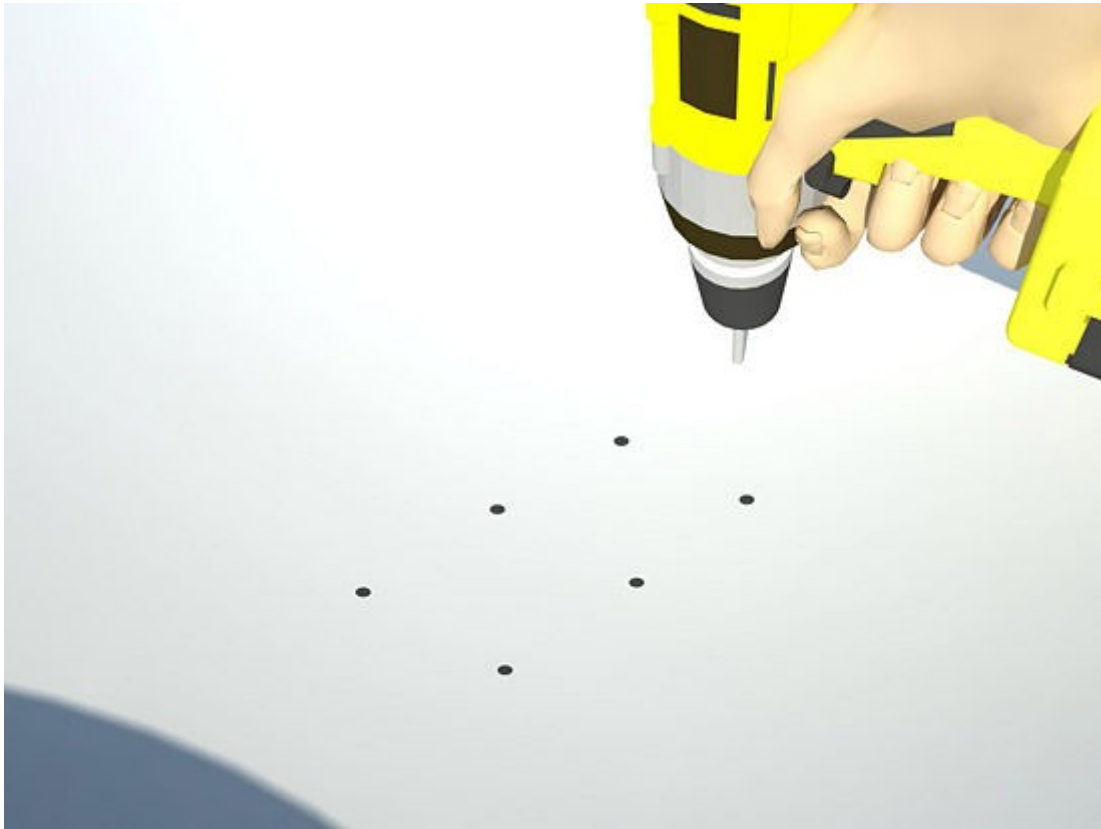
Maak een basis voor de oven die het meest geschikt is voor uw locatie (bijv. een stuk hout, een vierkant aluminium frame met wielen, etc.), zorg ervoor dat de basis is breed genoeg om de oven vast te houden .

Tip zet de oven niet vast , zo kun je hem nog kantelen,om zo effectief mogelijk gebruik te maken van het zonlicht.



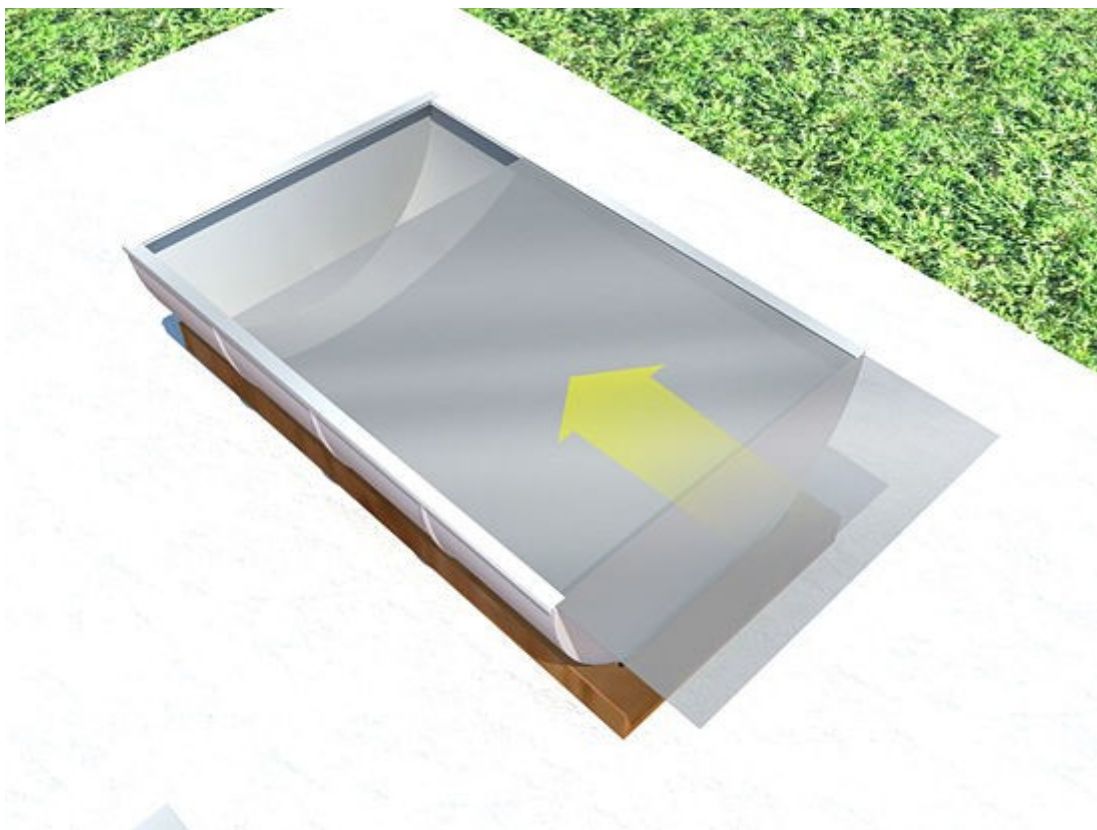
Stap 7

Boor afwateringsgaten in de bodem van de oven. Gewoon een paar kleine gaatjes boren, om de paar centimeter in een rechte lijn over de bodem, en zorg ervoor dat je de isolatie doorboord, dit zal vloeibaar stoom die druipt langs de zijanten te ontsnappen aan de oven toe te staan.



Stap 8

Schuif een aangepast formaat van gehard glas in de metalen lip. Gehard glas is niet alleen sterker dan gewoon glas, maar komt ook met de afgeslepen randen, wat betekent dat u het kunt gebruiken zoals ze zijn. Gewoon glas mag ook maar is minder veilig.



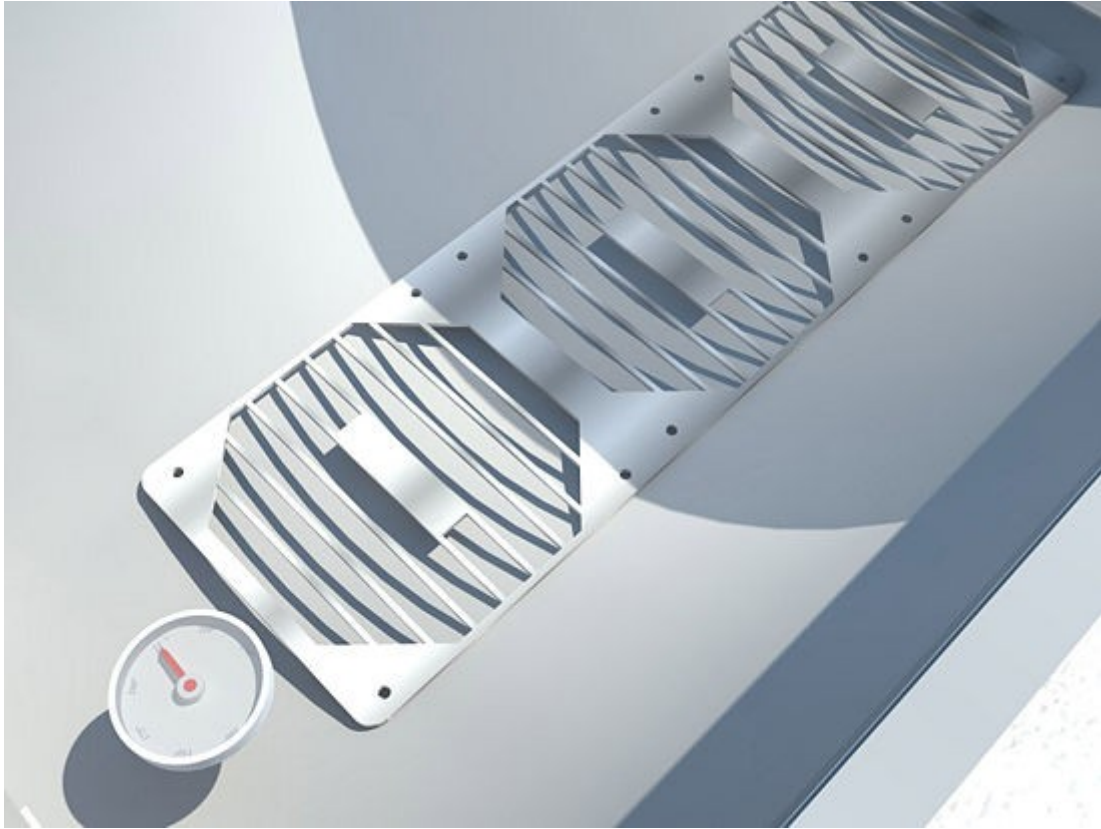
Stap 9

Plaats een magnetische thermometer. Houtkachel thermometers, bijvoorbeeld, hebben magnetische achterzijde en kan hoge, constante hitte te weerstaan.



Stap 10

Plaats een dunne aluminium rooster langs de onderkant (optioneel). U kiest een rechthoekige grill of twee op zijn plaats om gemakkelijk te kunnen eten plaatsing.



Stap 11

Test uw oven" warmte" capaciteit op een zonnige dag. Maar je kunt redelijkerwijs verwachten dat een maximale hitte van tussen de 250 en 350 graden te halen is, de grootte, materialen, isolatie van uw specifieke oven zal bepalen hoe heet uw specifieke model wordt.

Alle informatie is gevonden op het internet en samengesteld en getest door Hamster.

Natuurlijke zeep

Zeepkruid, schuimend plantje



Dat de plant zeepkruid, zeepstoffen bevat, lijkt me nogal vanzelfsprekend en dat hij ooit en nu terug opnieuw als zeep gebruikt werd en word, is ook niet verwonderlijk. Gewoon verse bloemen tussen de handen fijn gewreven, zorgen al voor een schuimend en schoon makend effect.

Saponaria officinalis, het zeepkruid, behoort tot de familie der Caryophyllaceae. Het is een kruidachtige, overblijvende plant met tegenoverstaande, elliptische bladeren, die boogvormige nerven bezitten. De bloemkroon is rose, lichtviolet of wit en de kroonbladen zijn beneden in een fijne punt, de nagel, uitgetrokken.

Er zijn 5 kroonbladen. De kelk is tot een buis vergroeid. De bestuiving gebeurt bijna uitsluitend door vlinders. De nectar ligt namelijk zeer diep en alleen insecten met zeer lange tong kunnen deze bereiken. Het zijn dan ook vooral nachtvlinders, zoals de ligusterpijlstaart, die de bloemen bestuiven. Hommels plegen echter dikwijls inbraak; zij bijten een gat in de kelkbuis en bereiken zo de nectar. Spannend? Van dichtbij bekeken in elk geval wel.

Groeiplaats en afkomst van *Saponaria*

Het simplex, *Saponariae radix*, wordt gevormd door de wortels met de zeer vele roodbruine bijwortels. Vanuit de wortelhals groeien vele stolonen, wortelstokken, die er voor zorgen dat de plant zich gemakkelijk kan verspreiden.

Het is moeilijk na te gaan uit welke landen het zeepkruid stamt. De plant komt voor in midden- en zuid Europa, maar niet in het hoge noorden. Men vindt *Saponaria* nog in Denemarken en Zuid Zweden, maar meer noordelijk niet. Men vindt het zeepkruid in geheel gematigd Azië, Siberië, Klein Azië en Japan, nu ook in Noord- en Zuid Amerika, daar zal het wel door de mens terecht gekomen zijn.

Men veronderstelt dat de plant uit het Mediterrane gebied stamt en dat zij zich zowel spontaan, als door de cultuur verbreid heeft.

De wortel was vroeger zeer bekend als wasmiddel voor fijne stoffen en daarom werd zeepkruid dikwijls aangeplant. Daardoor vind men het zeepkruid vooral langs wegen en rivieren. In ons land is zeepkruid een echte rivierenplant, vooral in het gebied van de Maas is de plant vrij algemeen en ook in het duingebied.

Het voorkomen rond de grote steden komt door het opspuiten van laaggelegen terreinen met duinzand. Er zijn nog wat verspreide vindplaatsen van uit tuinen ontsnapte planten. Zo vind je

zeepkruid met dubbele bloemen veel langs oude spoorwegen en bij de vroegere seinhuisjes, waar het standaard door Belgische spoorwegen werd aangeplant.

Radix saponariae, de wortel van zeepkruid

Het deel dat medicinaal werd gebruikt, waren vooral de wortels en de bijwortels, die in hoofdzaak in het vroege voorjaar verzameld werden; dikwijls oogst men ook in de herfst. Zij werden bij ca 55° gedroogd, om afbraak van de bestanddelen tegen te gaan. Dikke wortels werden in de lengterichting gespleten. Men kweekt wel uit zaad, doch beter uit stolonen met een lengte van 5 tot 20 cm, die men bij de oogst van de wortels verzameld heeft. In Duitsland is er een beperkte cultuur; men kweekt vooral de vorm "Erfurter Seifenkraut", met rose enkele bloemen.

De rode zeepwortel moet niet verwisseld worden met de witte, deze stamt van Gypsophila-soorten, o.a. G. paniculata, deze wortel is veel dikker en lichtbruin aan de buitenzijde.

Inhoudsstoffen van zeepkruid

Voornamelijk saponinen, hiervan zijn ongeveer 5% aanwezig. Daarnaast vindt men suikerachtige stoffen en een spoor vluchtige olie. Saponinen smaken dikwijls zeer scherp en kunnen bij inademing de slijmvliezen zeer sterk prikkelen. Alle hebben een haemolytische werking, d.w.z. als men rode bloedlichaampjes in een saponine "oplossing" brengt, dan wordt de wand van het rode bloedlichaampje doorlatend en de rode kleurstof, haemoglobine, treedt naar buiten. De eerst ondoorschijnende vloeistof wordt nu plotseling helder. Hieraan ziet men dat de saponinen, indien zij in de bloedbaan geraken, giftig zijn.

Bij inname door de mond is de werking niet sterk, omdat de opname slecht is, d.w.z. de saponinen worden slechts langzaam in het bloed opgenomen, wellicht worden zij in het maag-darm-kanaal afgebroken.

Mogelijk is het haemolytisch effect de verklaring voor hun giftige werking op vissen, immers via de kieuwen kunnen de saponinen gemakkelijk in het bloed overgaan. Vele saponinen zijn dan ook sterke visvergiften.

notities.....
.....
.....
.....

Hoe maak je een lockpick



Benodigdheden

- Baco combinatietang

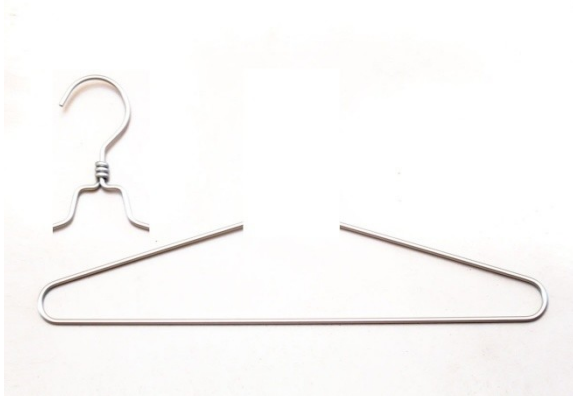


- Ijzeren kleeherhanger

werkwijze

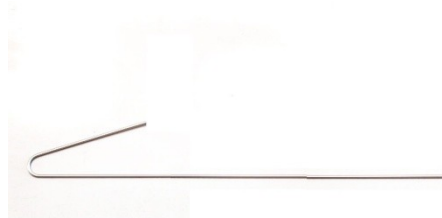
stap 1

Knip de kleeherhanger bij de hals zoals te zien is op de foto



Stap 2

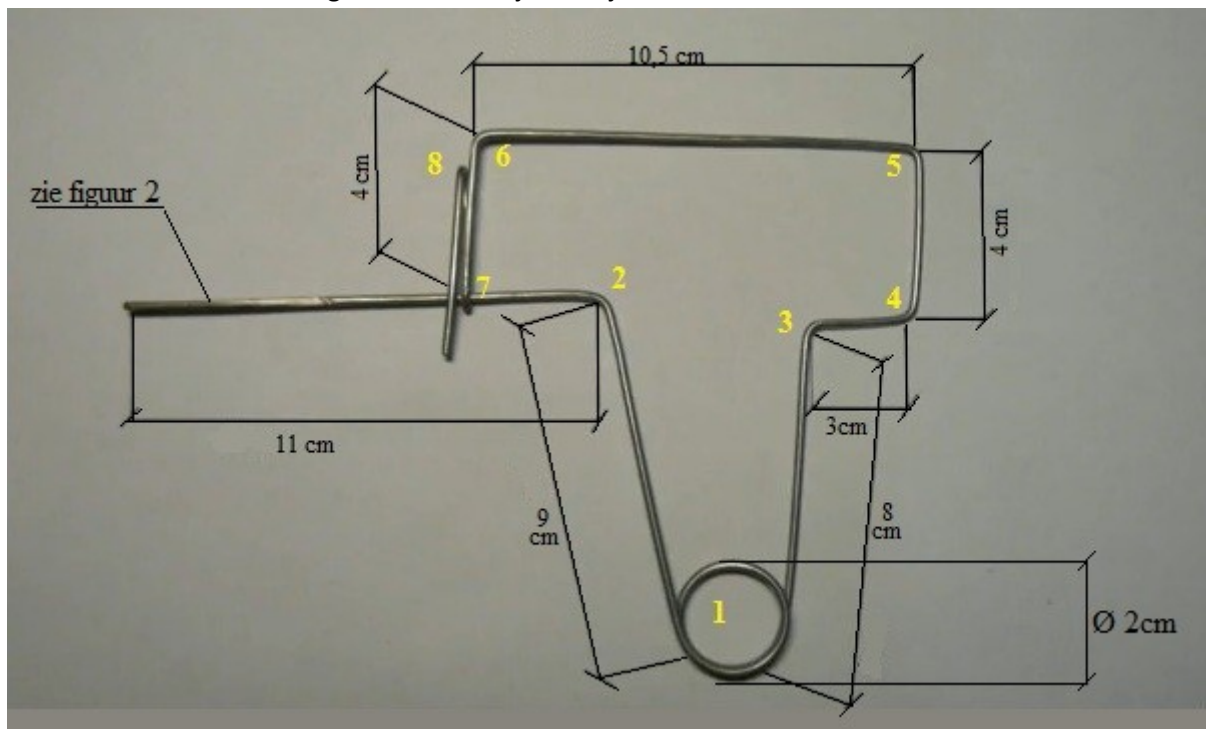
Buig de uiteinden vlak zoals te zien op de foto



Stap 3

Volg de tekening, de gele nummers staan voor de volgorde die je moet volgen.

Er staan maten in maar de grote is natuurlijk zoals je hem zelf wilt hebben.

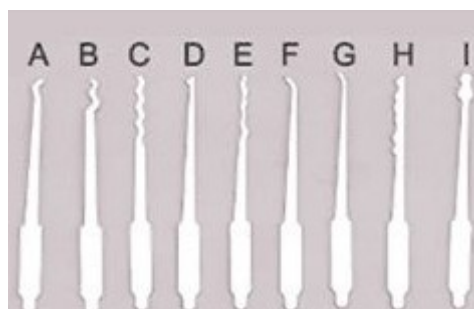


Stap 4

Vorm je uiteinde zoals je wilt zie figuur 2.

Mijn beste ervaringen heb ik met F.

Tip sla het uiteinde eerst plat voor je gaat vormen.



Na 30 minuten buigen, mag ik zeggen dat het werkt, het is natuurlijk niet TOP OF THE LINE.
Maar doet zijn werk.

Drinkwater destilleren

Destillatie is een techniek om door middel van verdamping twee of meer stoffen in een oplossing te scheiden, gebaseerd op het verschil in kookpunt van deze stoffen. Het woordenboek kent zowel de schrijfwijze "destilleren" als ook "distilleren". Bij de vervaardiging van alcoholhoudende dranken is het gebruikelijk over distilleren te spreken, maar beide termen zijn correct.

Wat is gedestilleerd water?

Gedestilleerd water is water wat 100% uit water bestaat. Er zitten geen residuen in. Om 100% puur gedestilleerd water te krijgen moet je het minstens tweemaal destilleren. Immers de eerste keer vang je het water op in een glas of pan wat niet met gedestilleerd water is schoon gemaakt. Zo kunnen er onzuiverheden in het water terecht komen.

Het principe destillatie

Het principe water destillatie is simpel. Je laat water koken en vangt de damp op. Op het oppervlak waarmee de waterdamp wordt opgevangen condenseert het water zich weer; dat komt omdat daar het oppervlak lager is dan 100 graden. Water verdampt bij precies 100 graden. De waterdamp condenseert zich aldus op het oppervlak in de vorm van druppels. Wanneer er veel druppels hangen dan zullen deze eraf vallen. Deze vallende druppels worden opgevangen. Zo wordt er druppel voor druppel water gedestilleerd.

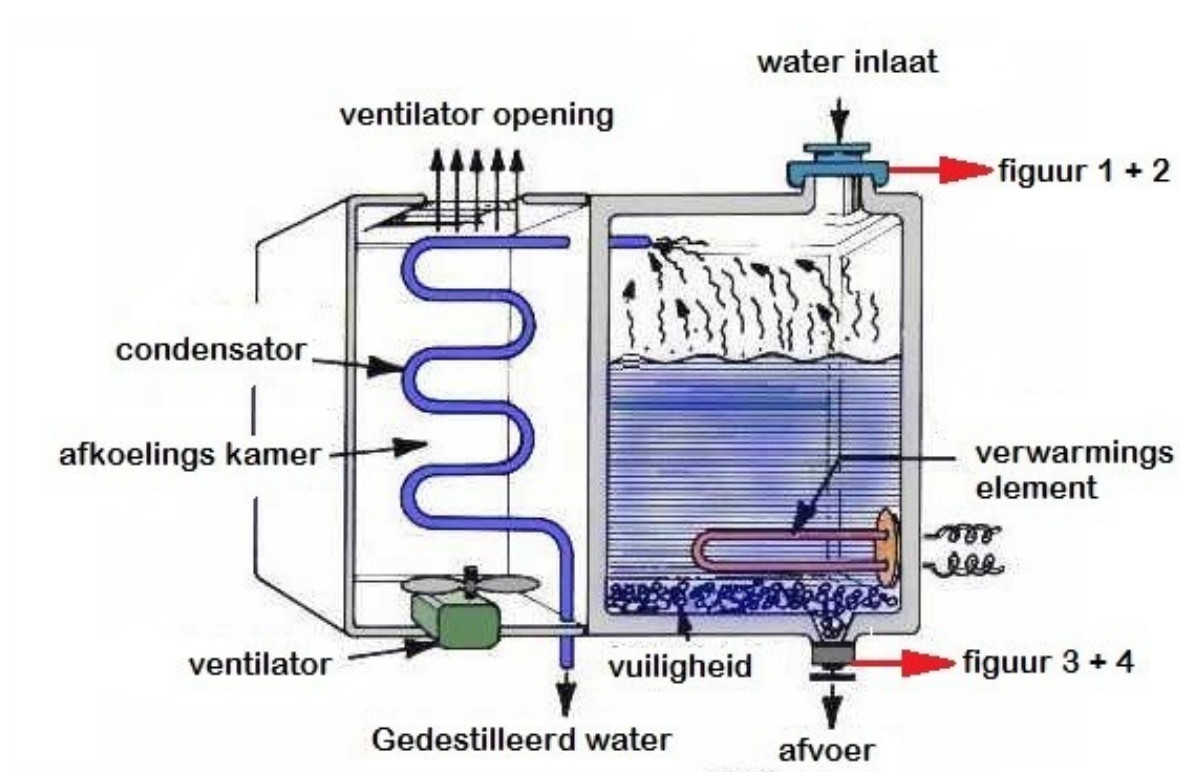
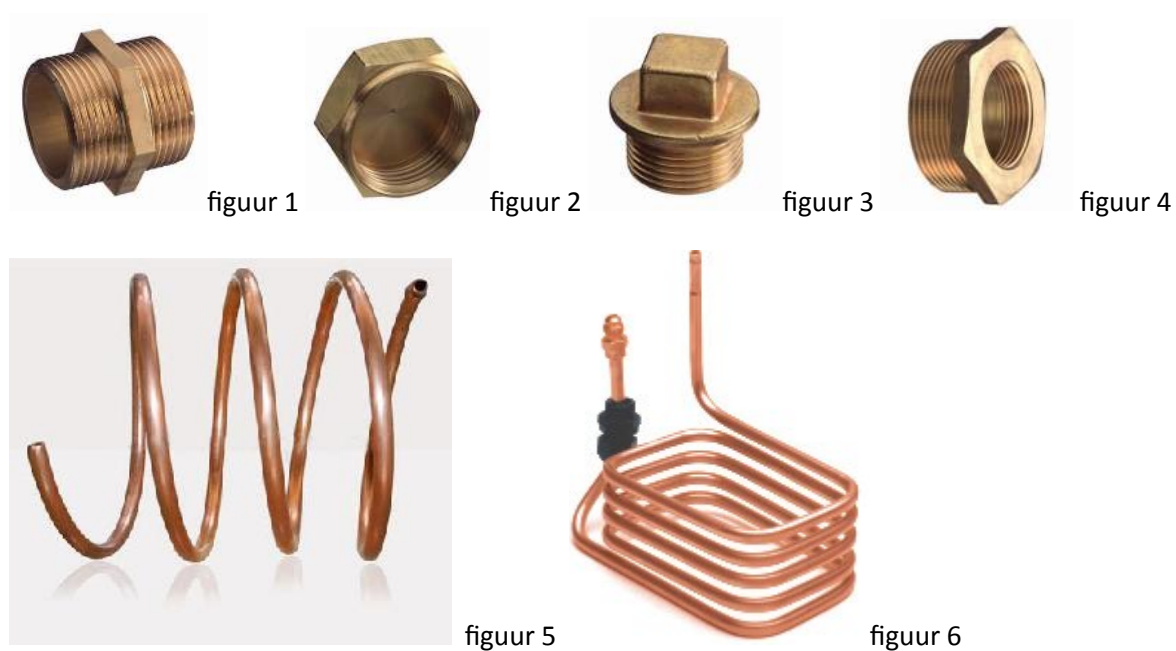
Alchemie

Water wordt al sinds mensenheugenis gedestilleerd. In de Middeleeuwen waren alchemisten zeer bedreven in destillatie. Ze hadden een opstelling van glazen alkoven, buizen en reservoirs om het destillatieproces efficiënt uit te voeren. In het laboratorium of natuurkundelokaal op school kunnen mensen eenvoudig water destilleren. Thuis hebben we niet de ruimte om dergelijke opstellingen te maken.

Benodigheden:

Elektrische verwarming

- Metalen bak (afsluitbaar)
- Verwarmings element (oude waterkoker)
- Koperen flexibele buis zie figuur 5 of 6 (condensator)
- Koperen koppelstukken zie figuren 1,2,3 en 4
- Hout,schroeven , zaag en schroevendraaier
- Ventilator (pc ventilator)
- Boor (diameter afhankelijk koppelstukken)
- Hardsoldeer incl. brander



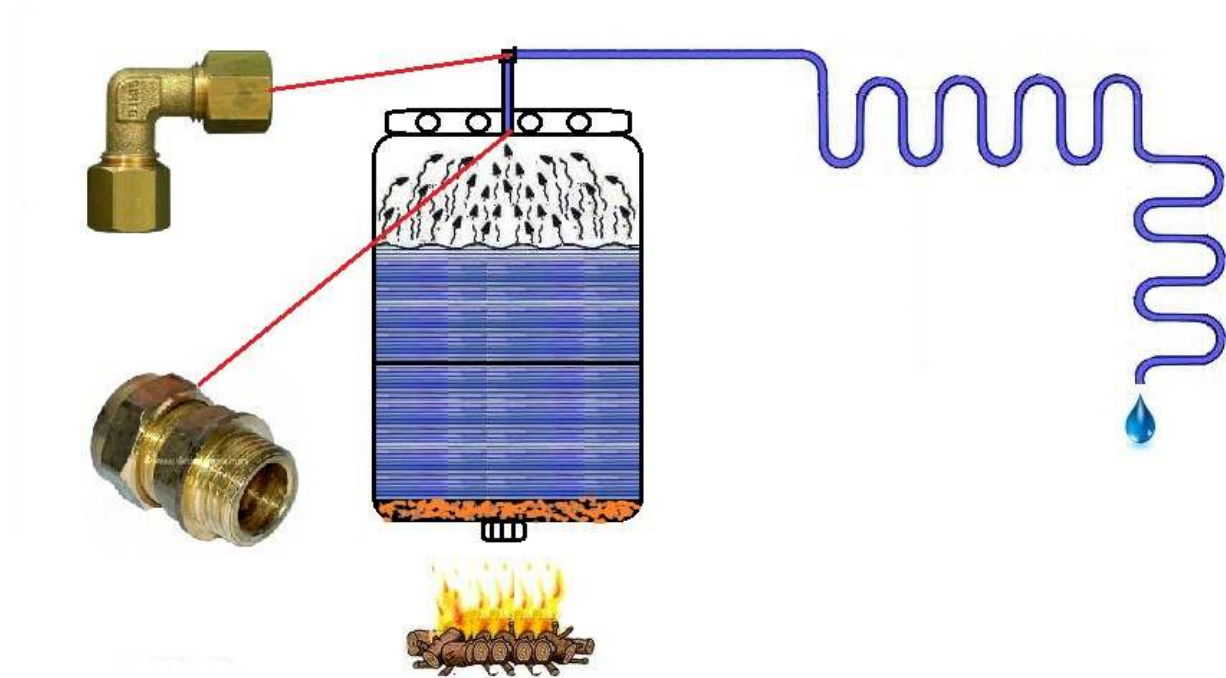
Geen maten en dergelijke opgegeven aangezien de tekening meer dan duidelijk genoeg is, en de gekozen materialen andere maten kunnen hebben de keus is aan jou.

Bovenstaand voorbeeld betreft oude accubox dicht gesoldeerd (hardsoldeer).

Volgend project is een oud biervat op een open vuur, tekening is er al alleen de uitvoering nog.

Bedoeling is dat er een opening gemaakt wordt aan de onderkant voor de afvoer van gedestilleerd water , op tekening is dat de bovenkant dit scheeld weer een boor en lasactie.

Onderste opening op de tekening is zowel vulpunt als afvoer.



Hoe maak je een Speedy Sticker



Benodigdheden:

Naaimachine naald



naaimachine naald



orginele speedy sticker naald

Dremel spankop



orgineel



dremel

Draadeind 3 cm lang

(wel met de juiste afm. voor dremel spankop)



Stuk van bezemsteel



Boortje 1mm kleiner dan afmeting draadeind

stappenplan

- Zaag de bezem steel op lengte.
- boor een gat precies in het midden.(zorg ervoor dat je boor 1 mm kleiner is dan het draadeind)
- Schroef draadeind in het gat.(laat ongeveer 1,5 eruit steken)
- Schroef de spankop op het uitstekende draadeind.
- Plaats naaimachine naald in de spankop

Wat nog rest is de afwerking van het handvat,gewoon naar eigen inzicht in te vullen.
Voor diegene die snel klaar willen zijn kun je ook deze nemen



Te kopen bij conrad <http://www.conrad.nl/ce/nl/product/802816/Handvat-voor-naaldvrijlen-Spanbereik-30-mm> (werkelijke spanbereik 3 mm)

Hier sla je dus alle stappen over tot aan de laatste stap .

Nothing beats DIY

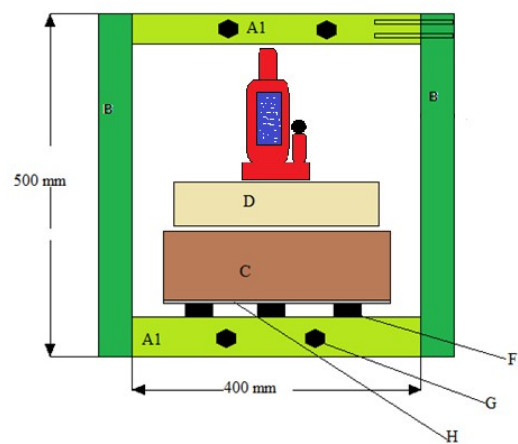
Autokrik Papier brikettpers



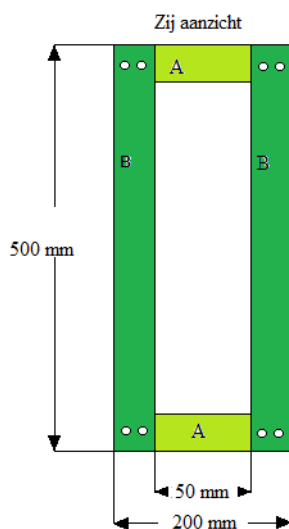
Na enig gestuntel met de briketpres zoals op de foto hierboven, volgt een beschrijving van een verbeterde versie, zoals te zien is op foto hieronder, in deze versie vervalt de originele briketpers je perst er meer water uit zodat de droogtijd korter wordt



orgineel



uitgewerkt tot tekening



tekening 1

materiaal

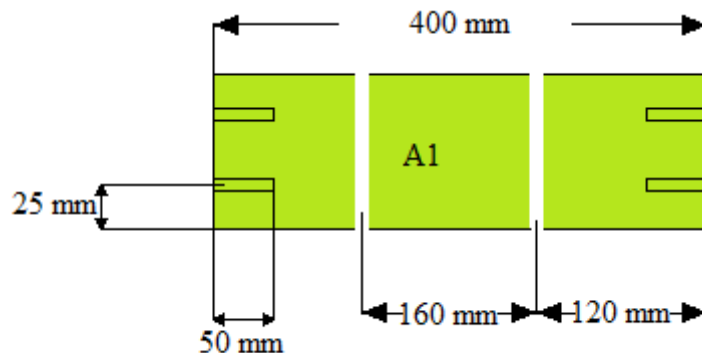
Benodigdheden :

- 6 balken 50x75x500 mm
- 4 balken 50x75x400 mm
- 1 balkje 50x750x275 mm (persblok)
- 16 hout draaibouten
- 2 draadeinden m8 beide 220 lang
- 20 ringen tbv bouten en draadeinden
- 4 moeren m8
- metalen plaat 83x3300 mm
- 2 planken 1,8 x750x818 mm (briketvorm)
- 2 planken 1,8x750x3018 mm (briketvorm)
- schroeven tbv briketvorm
- 3 latjes 2,5x33x1000 mm (afstandhouder)

Stap 1 Gaten boren

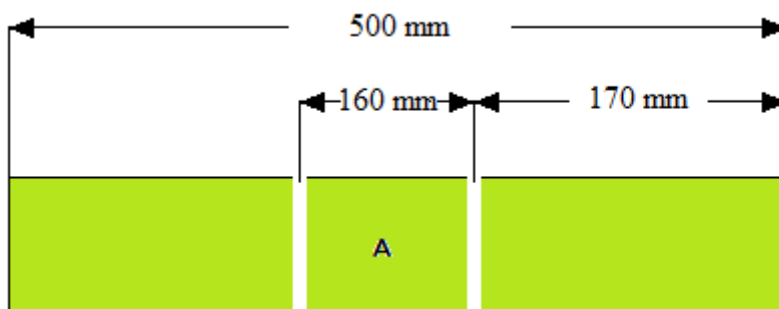
Boor de gaten zoals te zien is in de voorbeelden:

Zijkanten voor boven en beneden (A1) ,gaten zijn voor houtdraaibout en draadeinden tekening 2

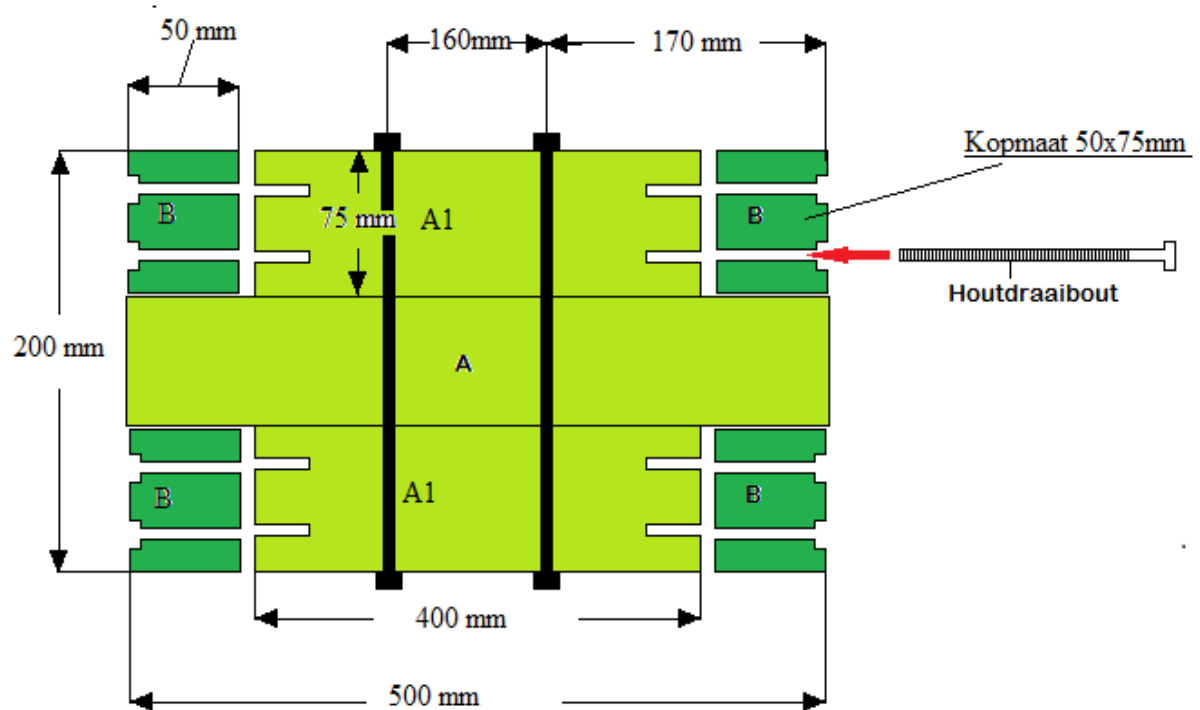


tekening 2

Gaten voor draadeinden middenstuk (A) tekening 3



tekening 3



tekening 4

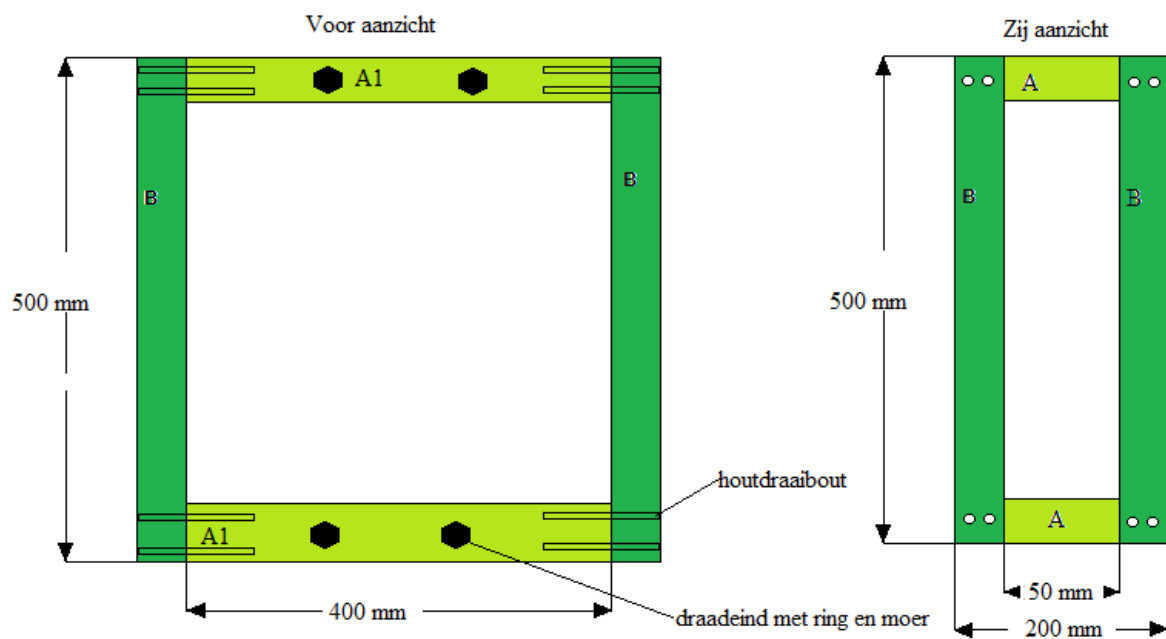
Stap 2

Boor de gaten in de staanders (B) zie tekening 1 en zie tekening 2 voor de maten.

Stap 3 montage van het frame

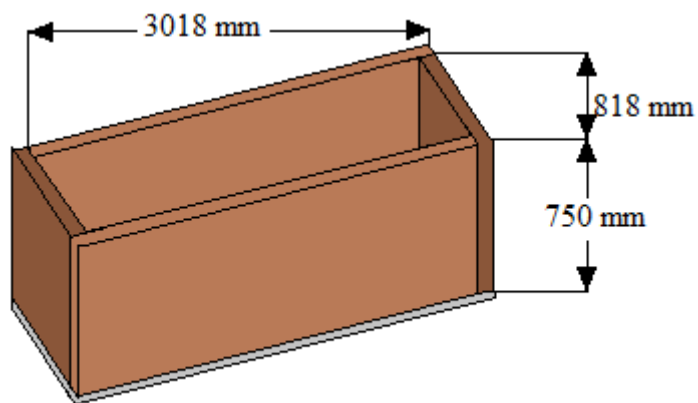
- Verbind 1x A met 2x A1 doormiddel van draadeinden zoals in tekening 4 voor de bodem
- Verbind 1x A met 2x A1 doormiddel van draadeinden zoals in tekening 4 voor de bovenkant
- Verbind nu B met A1 door middel van houtdraaibouten doe dit 4 x
- Je frame is nu klaar.

Het volledige frame.

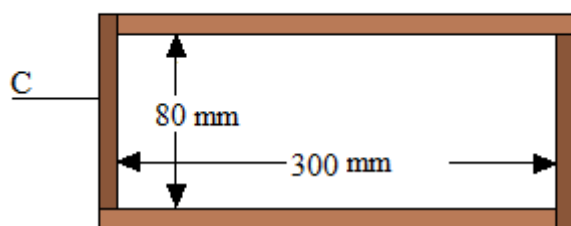


tekening 5

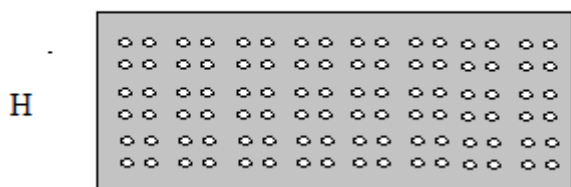
Stap 4 Briketvorm maken.



tekening 6

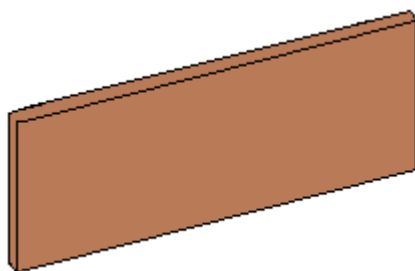


briketvorm
hoogte is 75 mm
dikte van het hout
minimaal 1,8 mm



bodemplaat met gaten
voor afwatering
3200 x 830 x 3 mm

tekening 7



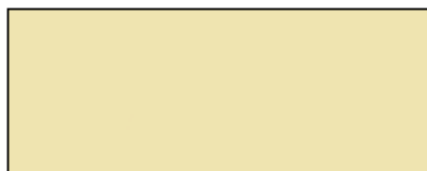
Voor en achterkant van briketvorm.

tekening 8



Zijkanten van de briketvorm .

tekening 9

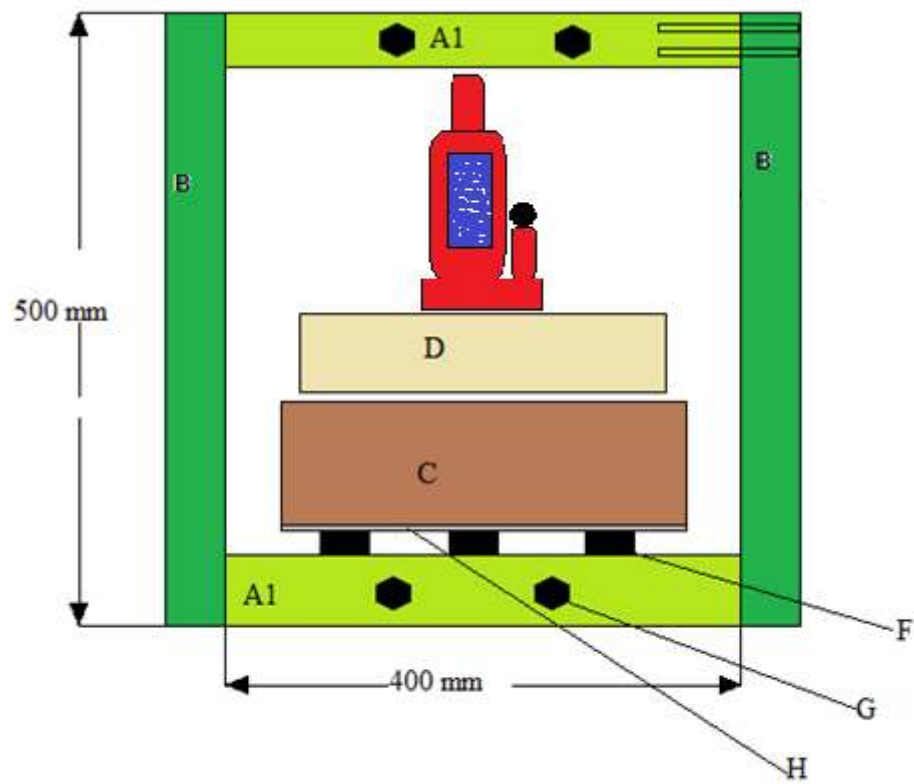


persblok 75 x 50

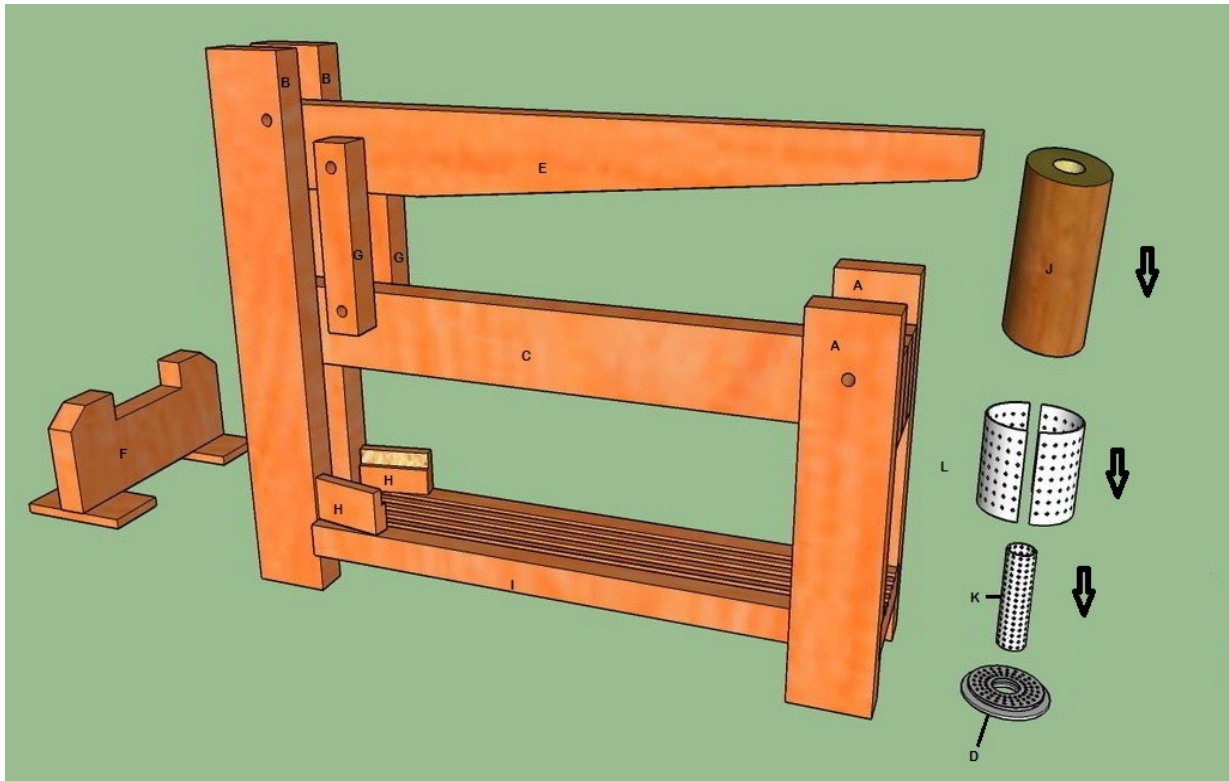


Pot krik goedkoopste versie hier te bestellen

<http://www.toolmania.nl/potkrikken/domme kracht/potkrikken/potkrik-2-ton>



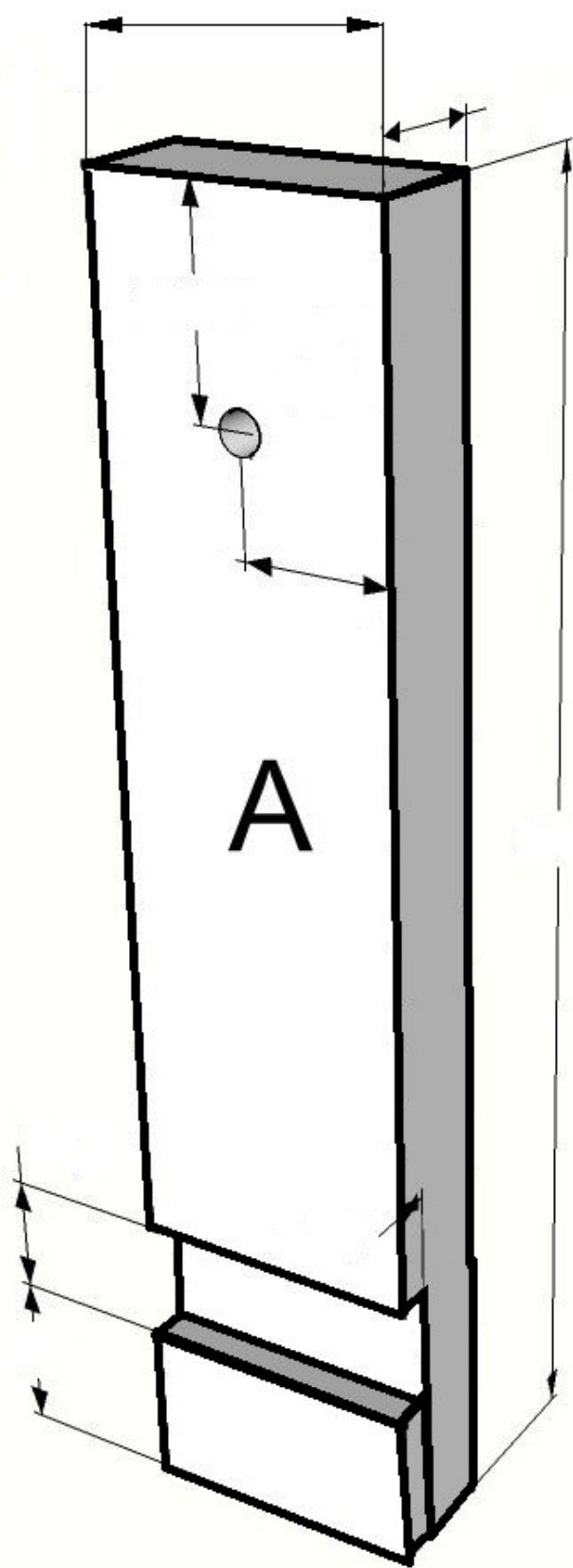
Biomassa briketten handpers bouwtekening

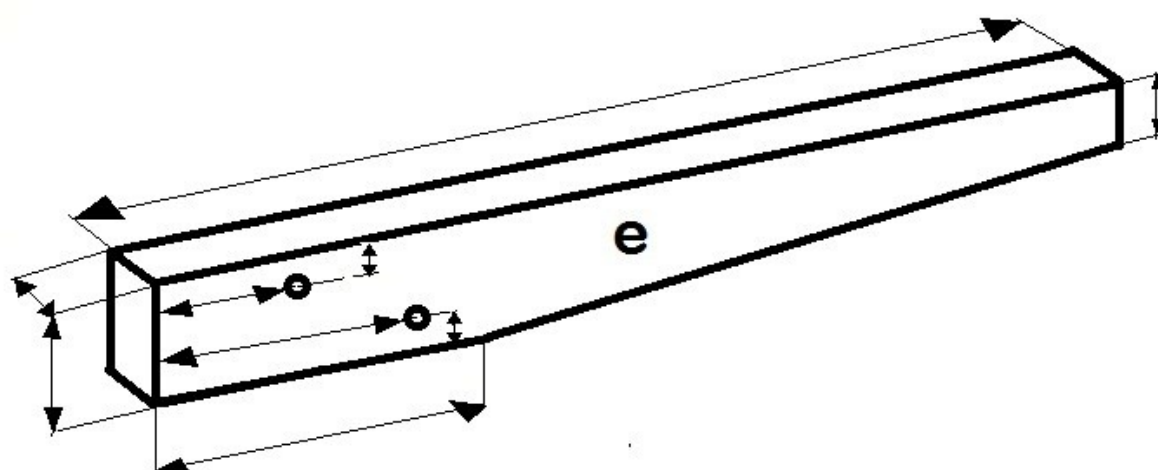
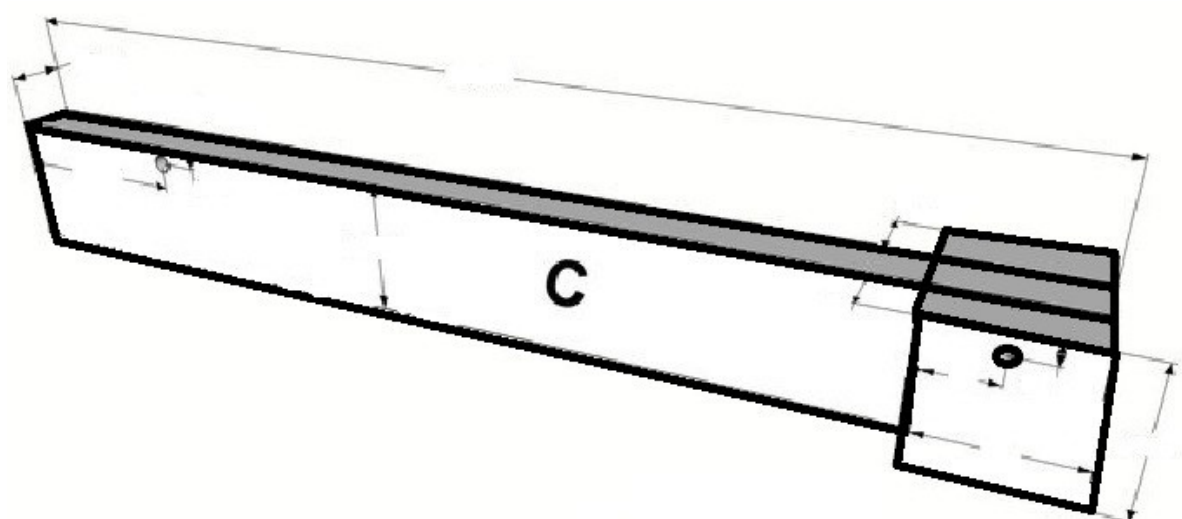


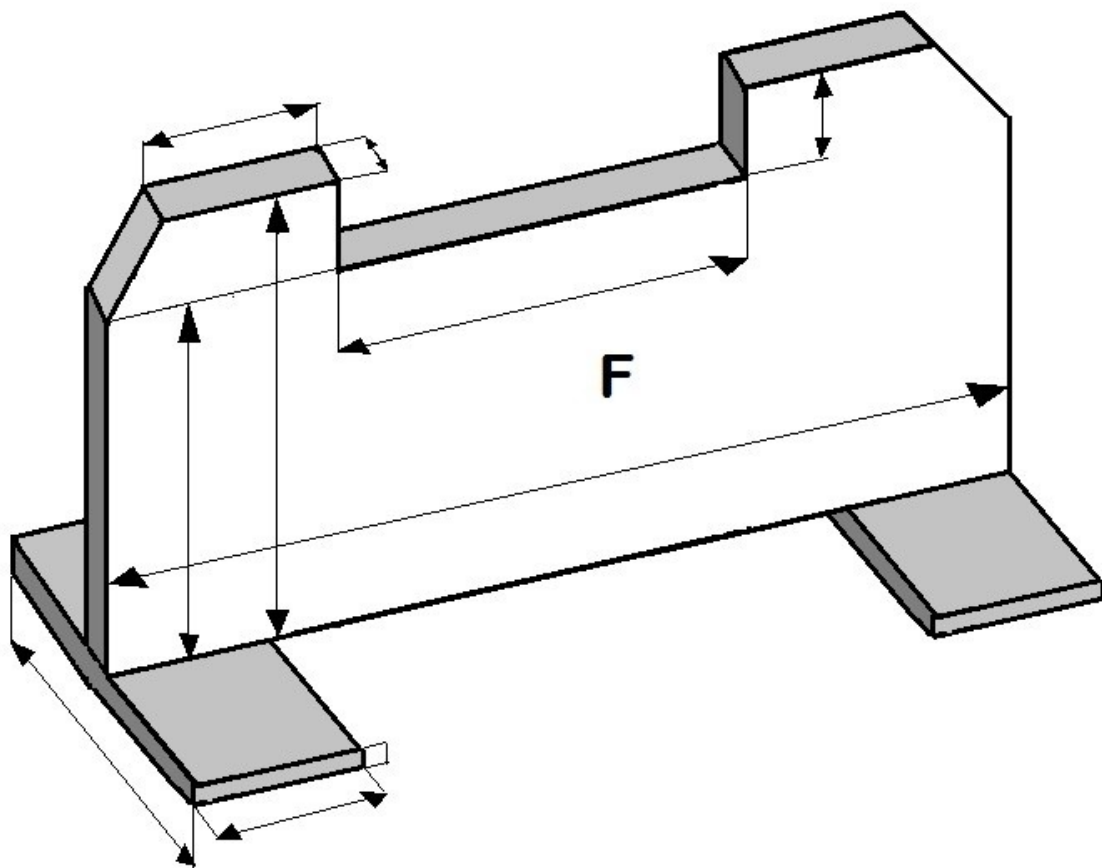
Gereedschappen en materialen:

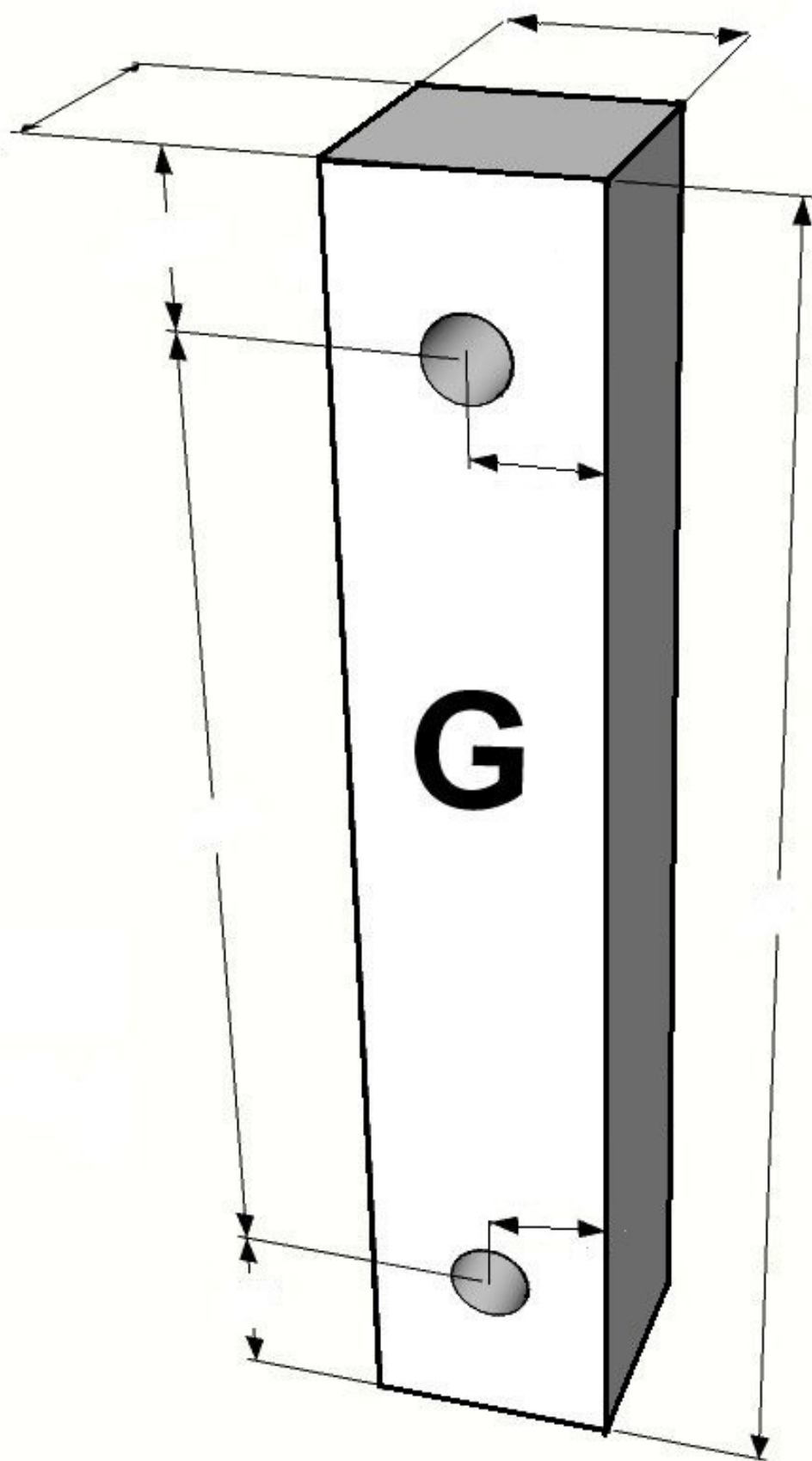
DrillBoren
WrenchMoersleutel
SawZagen
ChiselBeitel
Hamer
Moeren en bouten
Hout
Pvc pijp klein (K) PVC BUIS GLAD 32 x 3,0mm
Pvc pijp groot (L) PVC BUIS GLAD 125 x 3,2mm

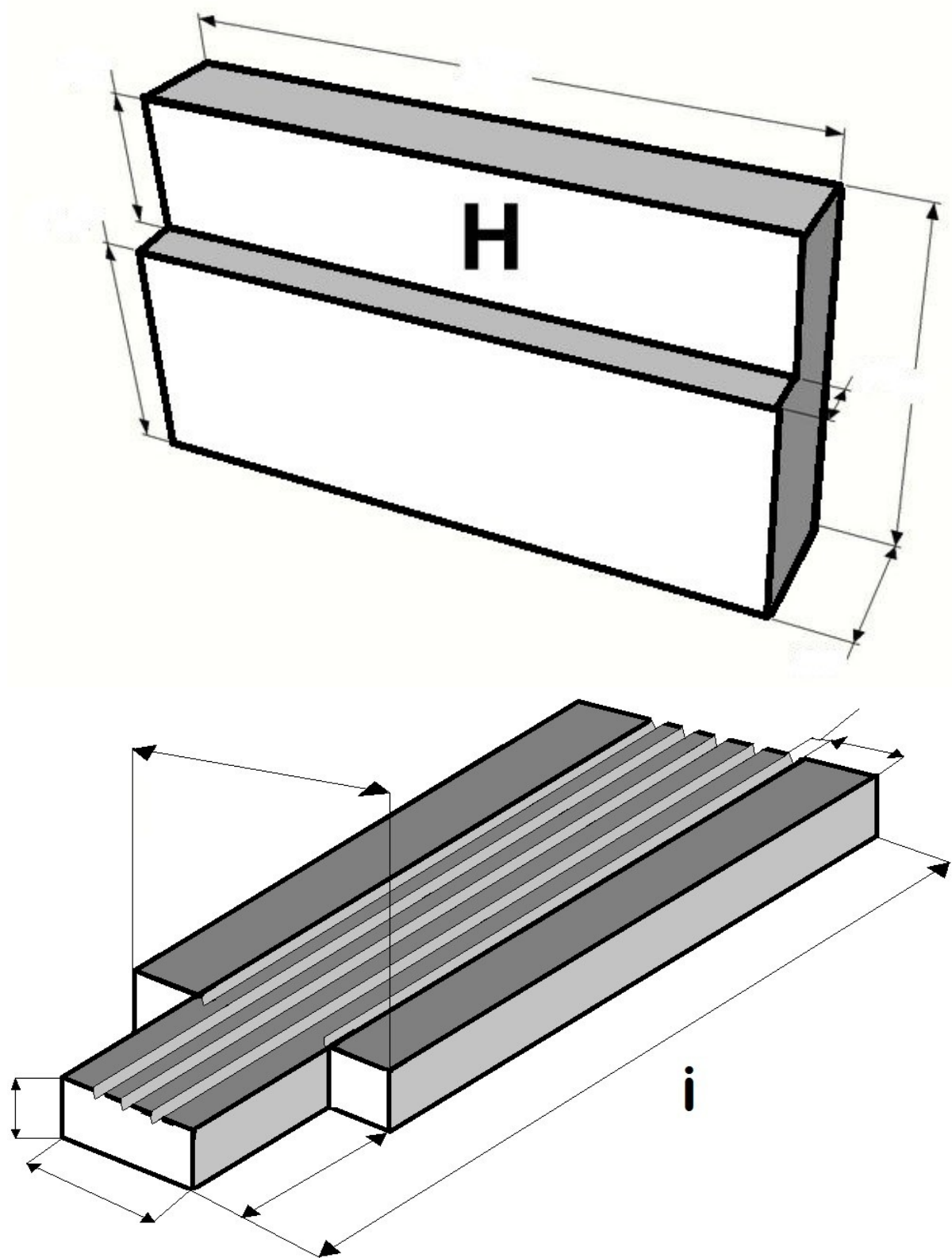
Geen maten neer gezet omdat ik niet in de gelegenheid ben om hem te gaan maken.

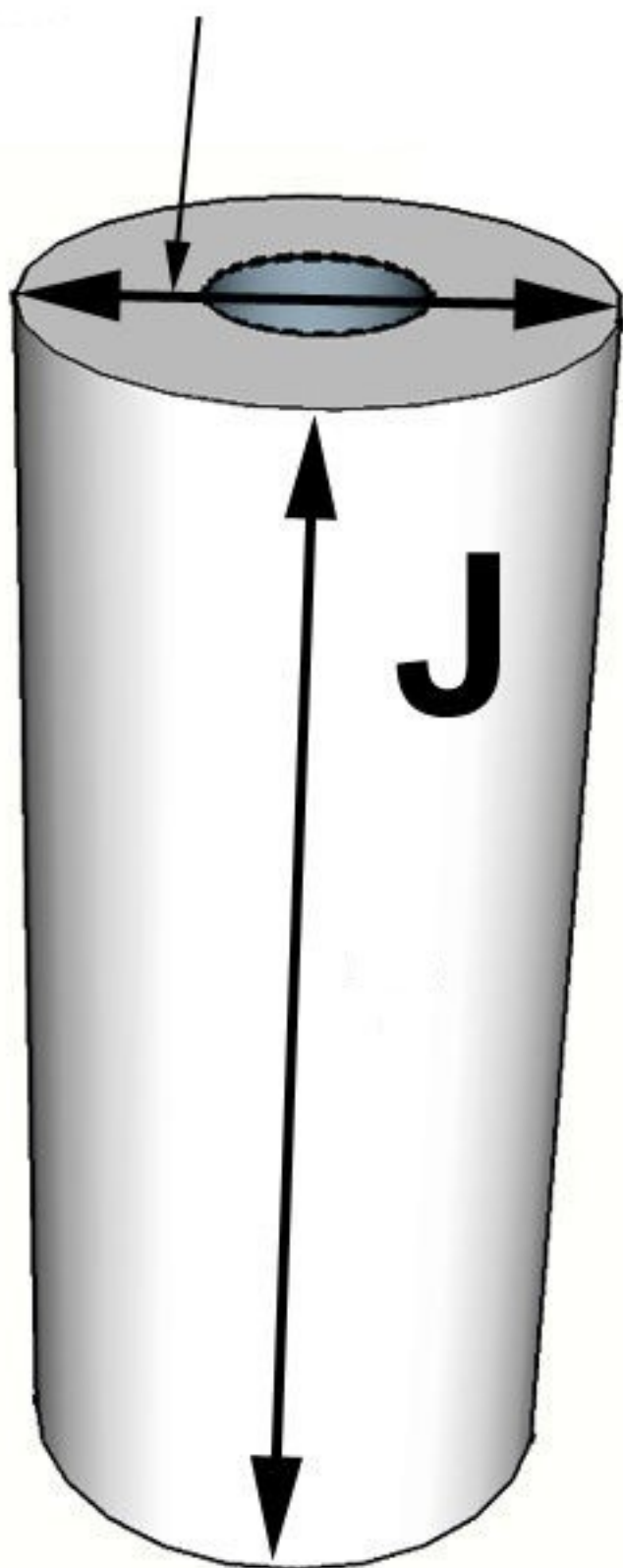


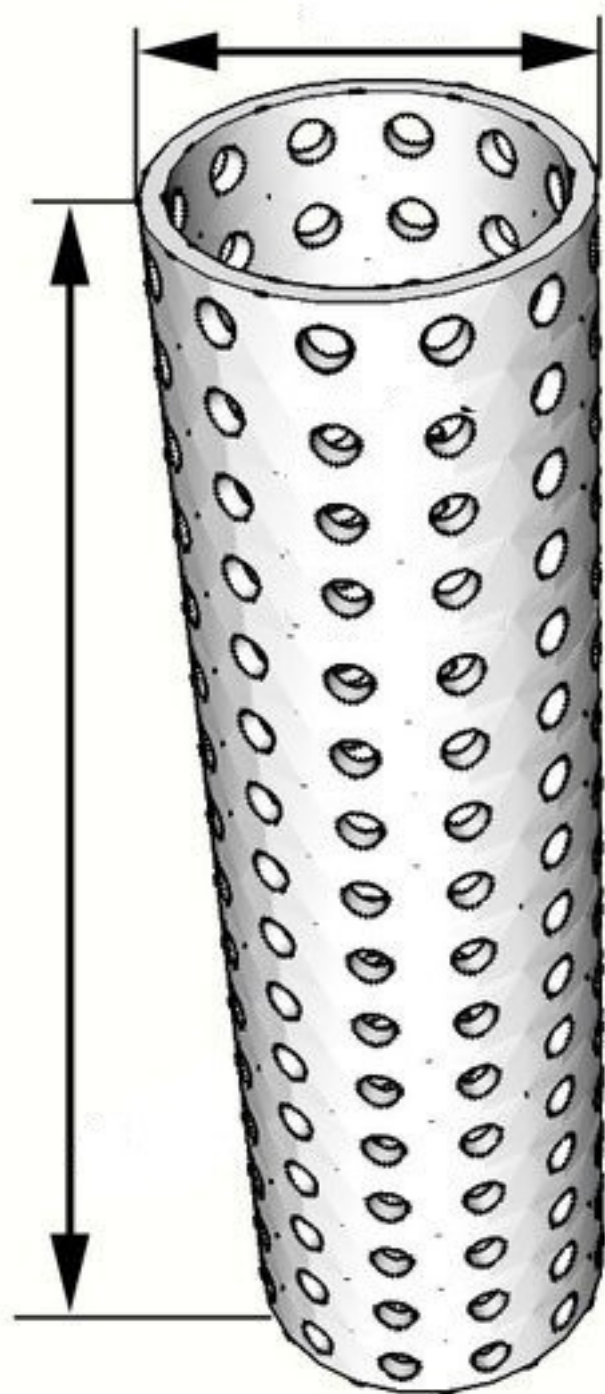




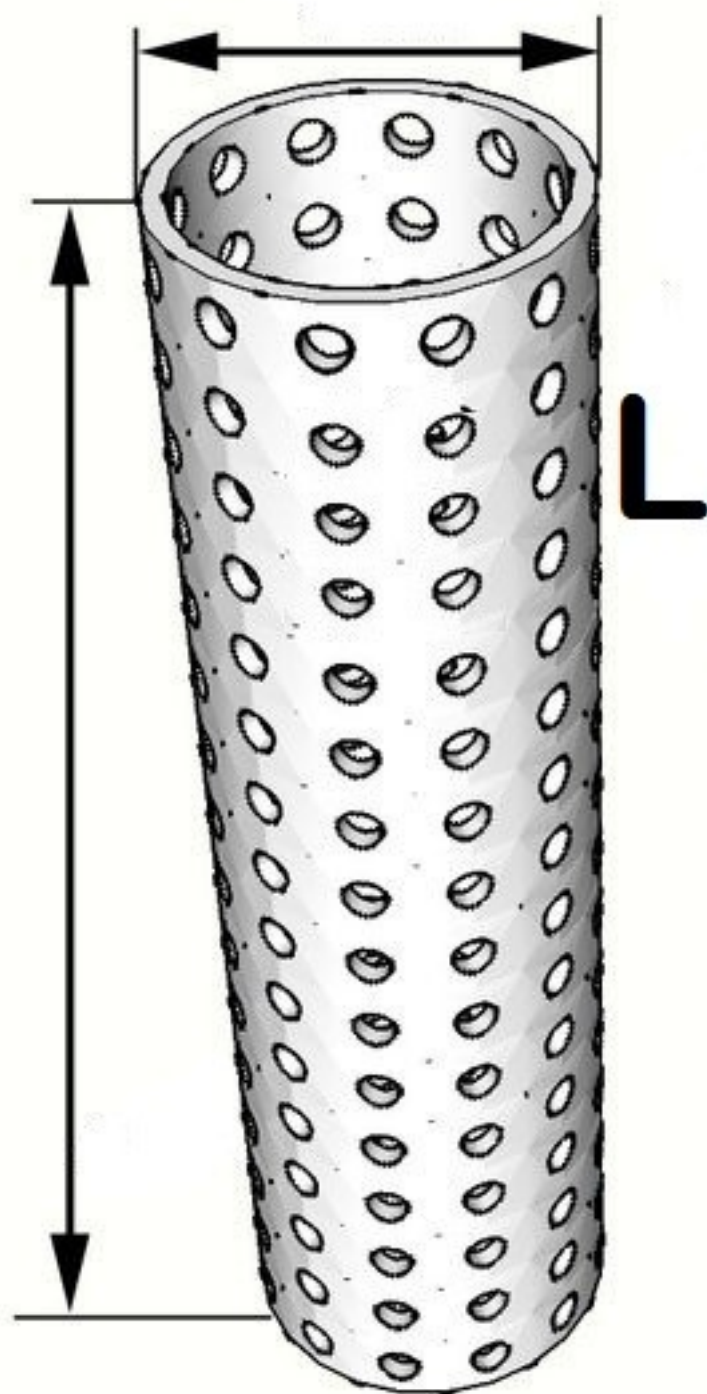


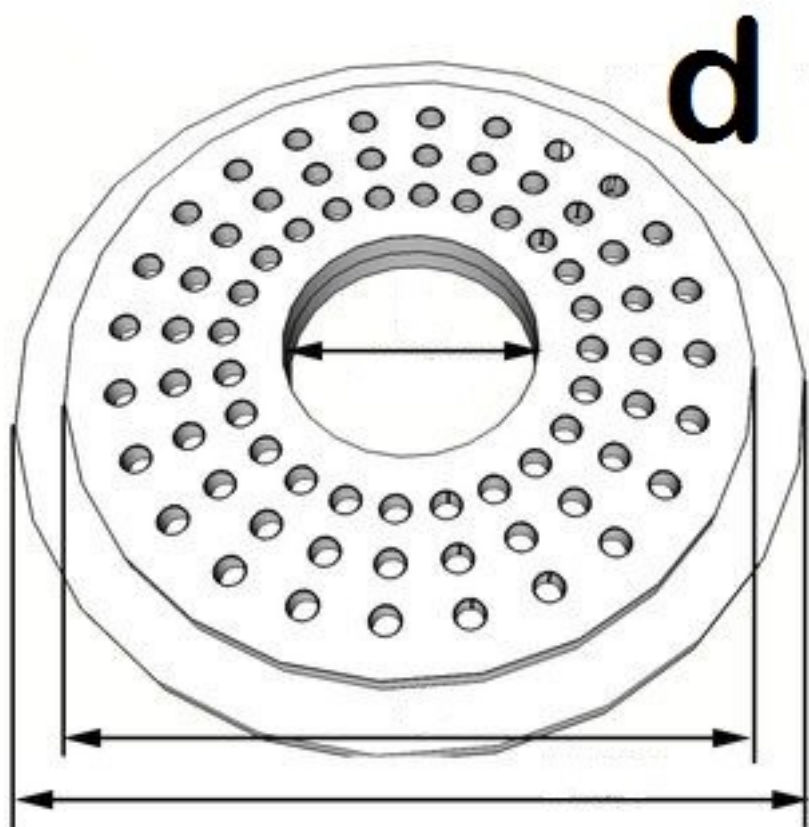






k





Simpele brikettenpers



Benodigdheden:

2x draadeind m8 30 cm lang

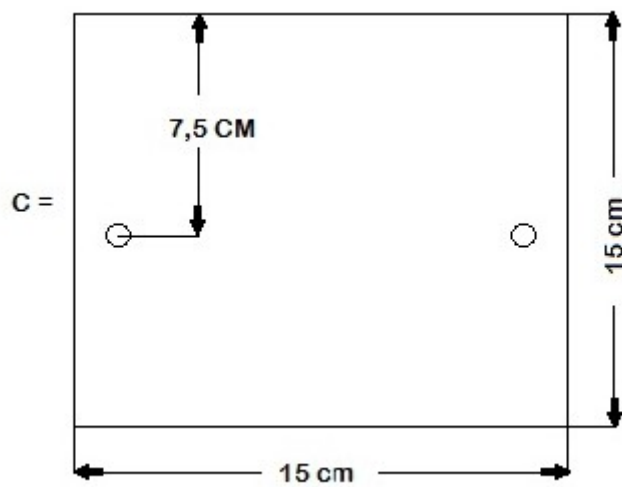
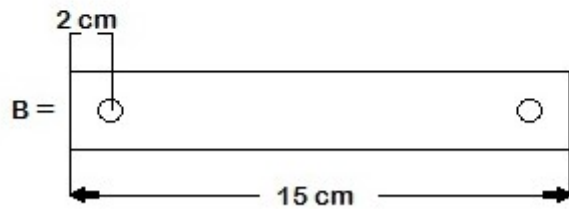
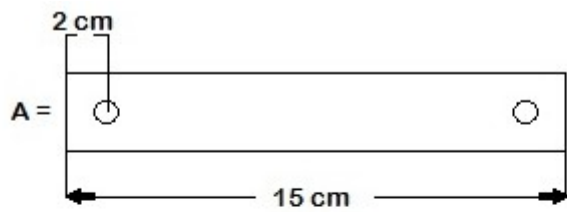
4x moer m8

6x ring m8

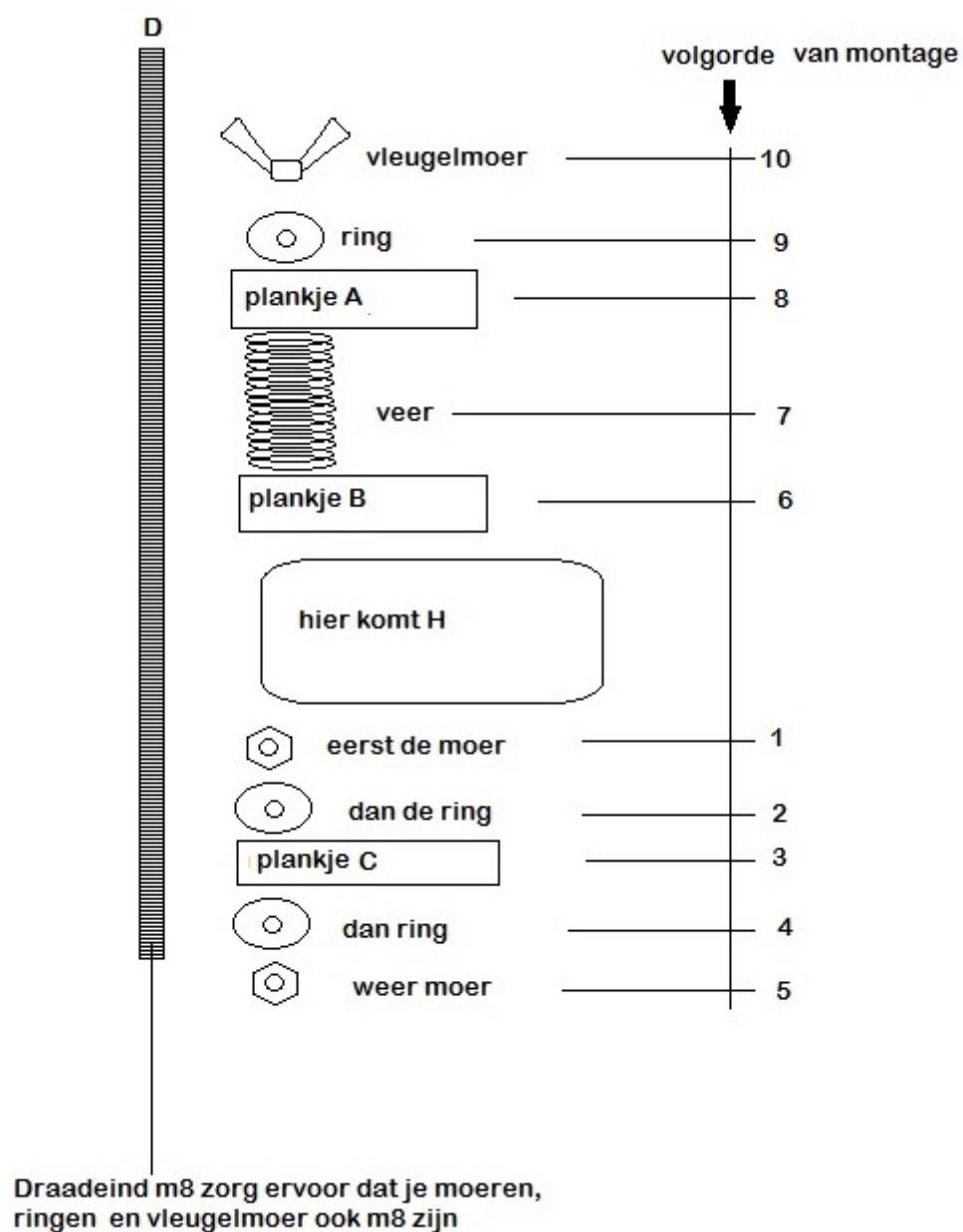
2x veer (optioneel)

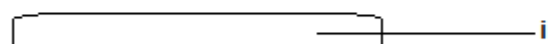
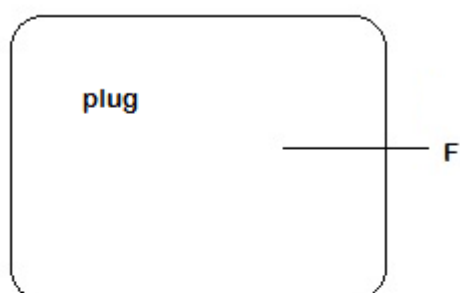
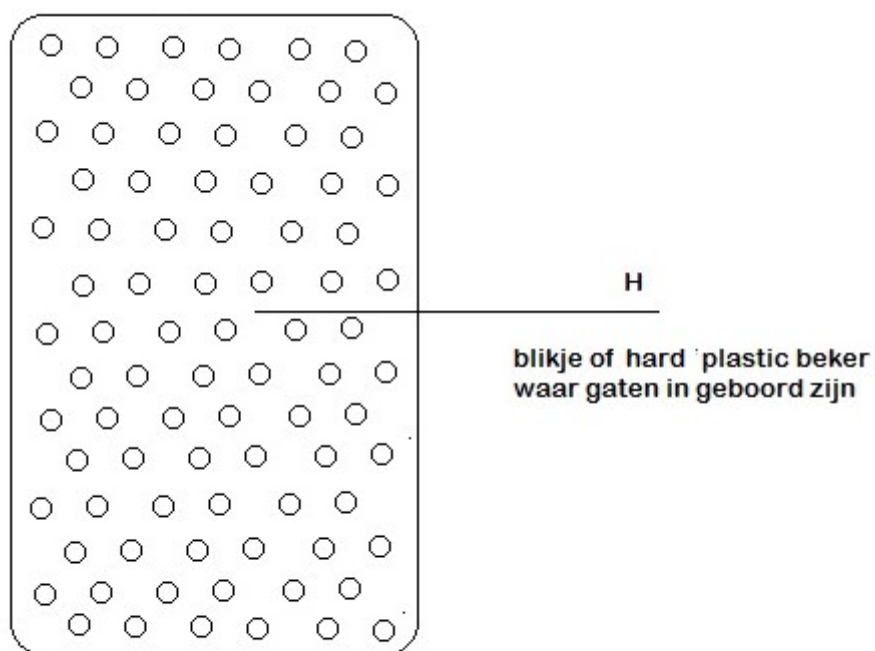
hout minimaal 1,8 mm dik

boren 1x 6mm en 1x 3mm



De dikte van de plankjes mag je zelf bepalen maar 1,8 mm is toch minimaal.

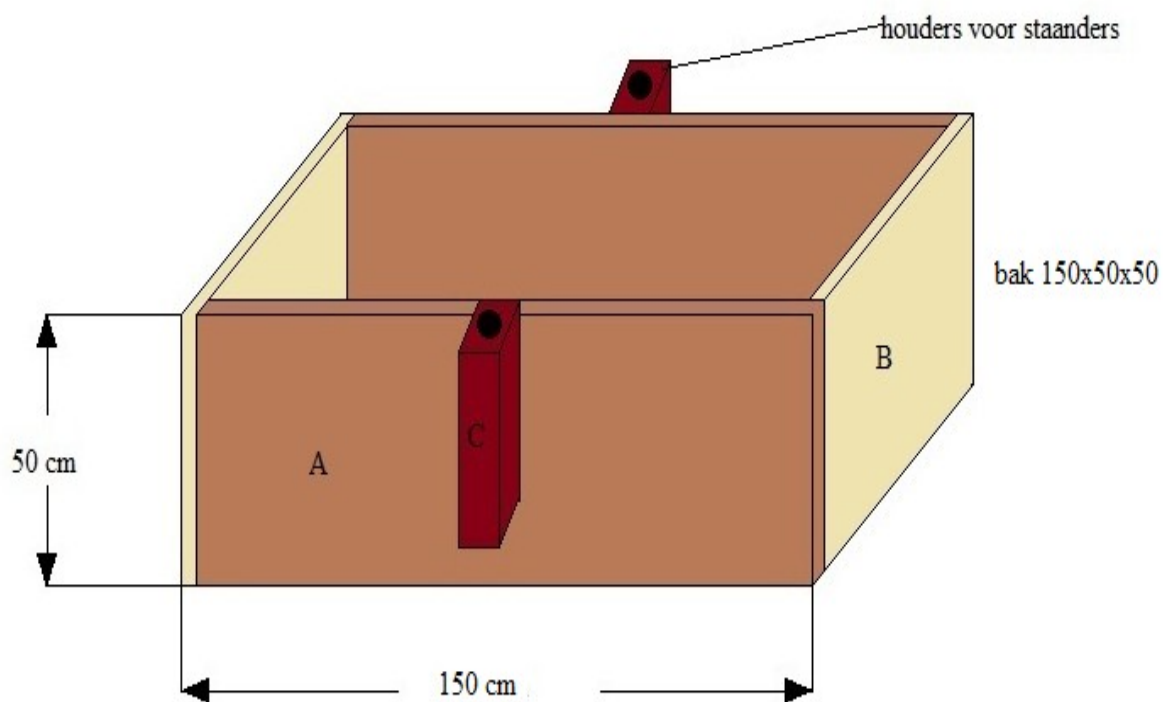




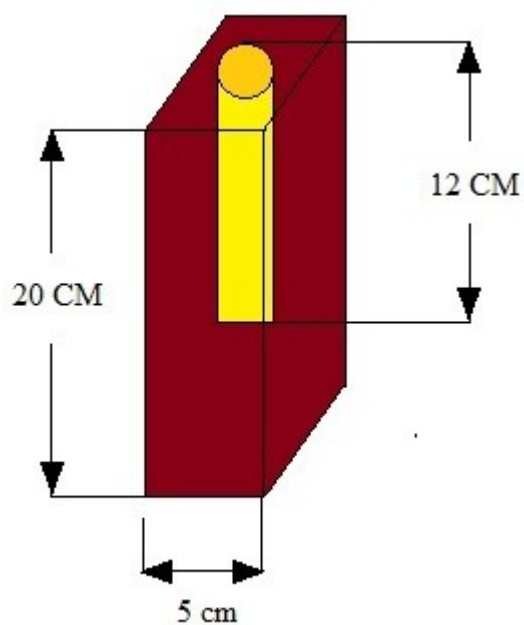
Zowel F en I moeten net in het blikje passen(H)
 boor een gat in i en haal daar een draad door heen dit
 maakt het verwijderen van de brikett een stuk makkelijker.

Demontabele energievrije portable wasmachine



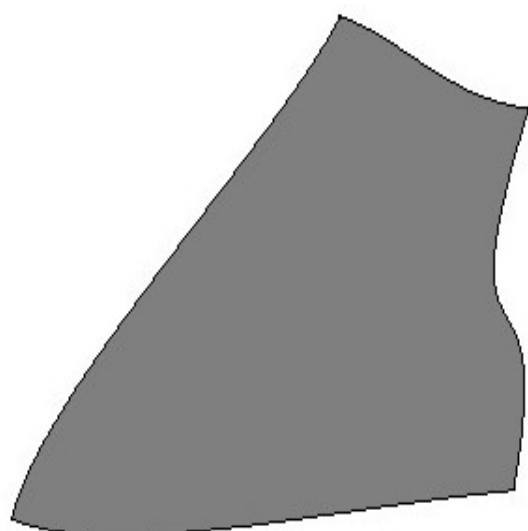


bodemplaat 150x50x50 met afvoer
bevestigen aan bak dmv schroeven
als afvoer gebruik afvoer van een
gootsteen, heb je gelijk een stop.
afvoer pas plaatsen nadat het folie
erin zit

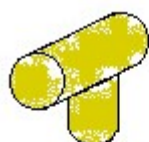


Houder staander
boor een gat in het midden
van de houder
minimaal 22 mm

bevestigen via binnenkant bak
dmv schroeven
halverwege de bak

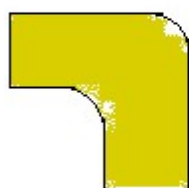


vijferfolie voor het bekleden van de binnenkant bak
smeer de bodem en zijkanten in met een lijm of kit,
vouw de rest over de randen en niet deze vast.



6 x knelfitting stuk 22 mm

A



1 knelfitting knie 22 mm

B



1 rechte knelkoppeling 22 mm

C

Edit: moeten er 2 zijn(rechte knelkoppeling)



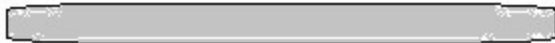
hefboom D

3x verwarmingsbuis 22 mm 25 cm lang



hefboom E

1x verwarmingsbuis 50 cm lang



staanders en wasbuis F

4x verwarmingsbuis 22 mm 52 cm lang



pin voor staanders G

1x verwarmingsbuis 15 mm 60 cm lang

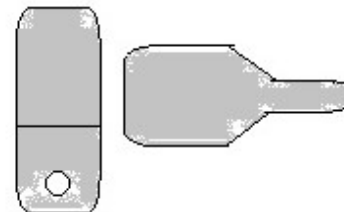


tussenstuk verwarmingsbuis 22 mm 4 cm lang



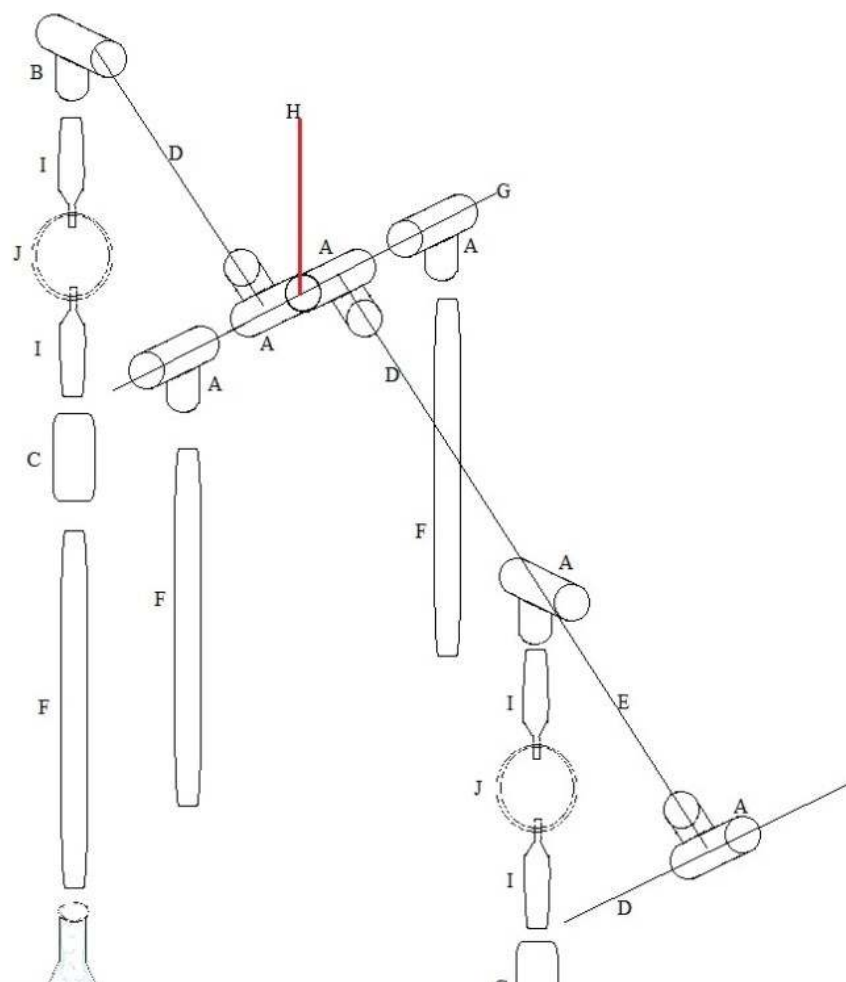
I

4x verwarmingsbuis 22 mm 5 cm lang ,waarvan 1 kant platgeslagen
en gat geboord tbv was buis. zie vergroting



H

Door een paar gaten te boren in de boven plaat de duvel techniek blijft hij op zijn plaats.



Stappenplan bak

1. Timmer of schroef de bak in elkaar (maten staan bij de tekening)
2. Bevestig de bodem met schroeven of spijkers
3. Bevestig de houders aan de zijkanten in het midden van de box
4. Smeer lijm en of kit aan de binnenkant van de box
5. Leg het vijferfolie erin druk het strak tegen de wanden en vouw het over de rand niet het eventueel vast(wat over de rand ligt)

Stappenplan hefboom mechanisme

1. Plaats F in de houders van de bak
2. Plaats A boven op F en draai deze koppeling vast de andere 2 moeren en ringen mogen eraf (bij beide F)
3. Neem 2 xA en verbindingstuk H en koppel deze goed vast (moer en ring voor D laten zitten andere 2 mogen eraf)
4. Pak G schuif deze door A(staanders) pak wat je gemaakt hebt bij punt 3 en schuif deze over G schuif nu G door tot de andere A
5. Pak een D bevestig deze op het midden van punt 4 (A) en bevestig een A op het andere eind van D
6. Pak E en bevestig deze op punt 5
7. Pak een D en haal deze door punt 6 en vast maken
8. Pak een I bevestig deze op punt 5 haal J door I
9. Pak C en bevestig deze op punt 8
10. Pak F en bevestig deze op punt 9
11. Pak K en bevestig deze op punt 10
12. Pak D en bevestig deze op punt 3
13. Pak B en bevestig deze op punt 12
14. Pak een I bevestig deze op punt 13 haal J door I
15. Pak C en bevestig deze op punt 14
16. Pak C en bevestig deze op punt 15
17. Pak F en bevestig deze op punt 16
18. Pak K en bevestig deze op punt 17

Als je G eruit haalt dan kun je het opvouwen en in de bak leggen, de staanders eruit en het is te vervoeren.

Popcorn machine voor de kinderen



Geef een nieuw leven voor uw lege frisdrank blikje. Transformeer het in een bruikbare eenvoudige popcornmaker.

Wat heb je nodig:

een scherp mes
mais zaden
boter
zout of suiker
Kaars of kachel of haard
ijzeren klerhanger
combinatie tang

De houder.



Neem een oude kleeerhanger knip hier 2 stukken uit en buig ze zo dat ze onder een blikje passen,
geen maten omdat er verschillende maten blikjes zijn, en komt bij dat niet alles voor gekauwd
hoeft te worden, dan aan één kant vastmaken zoals op de foto

De popcorn “machine”

stap 1



Verwijder alle verfresten doormiddel van schuurpapier.

Stap 2



Teken een opening aan de bovenkant van het blikje



Pak een mes en snij de opening, **let op niet langs de bovenste rand snijden!!**



Buig het lipje nu naar buiten toe, **let op de randen kunnen scherp zijn!!**

Stap 3



Doe ongeveer 1 theelepel olie in het blikje



Doe er ongeveer 3 theelepels mais in.



En voeg als je wilt boter toe voor wat meer

smaak.



Draai het lipje terug voor zekerheid.



En zet hem op de staander die je al eerder gemaakt had, waxine lichtje aan en.....jummmmm.

Sandalen maken

Benodigde materialen:

autoband (thuiskomertje)

fiets binnenband

contactlijm

Karton / zwaar papier

Benodigd gereedschap:

figuurzaag

beitel

schaar

liniaal

stift

Universeel mes

decoupeerzaag

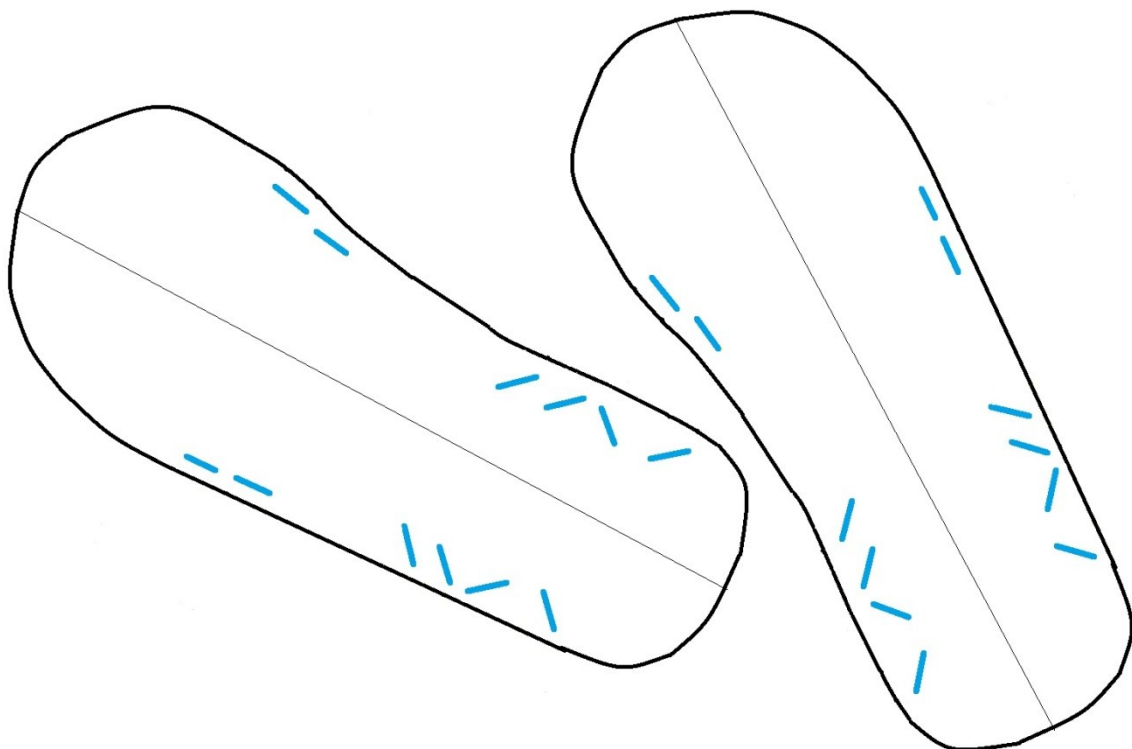
stap 1 maak het patroon

Maak de omtrek door het traceren van een paar flip-flops op karton (ik gebruik een lege doos cornflakes).

Plaats de voet in het centrum van sjabloon, teken in het midden van de bal van de voet, teken in het midden van de eerste gezamenlijke kleine teen, teken centrum van de enkel binnen en buiten.

Alle sleuven voor bandjes zijn 1,5 cm. vanaf de rand van het voorbeeld 5 mm.

Knip de sjabloon.



Stap 2: Het kiezen van uw band.

Gebruik GEEN banden met stalen een rand (het is uiterst gevaarlijk om te snijden in ze).

Reservebanden werken goed net als motorbanden.

Reservebanden zijn gemakkelijk te vinden bij uw plaatselijke sloperij.

Verwijder het wiel en de hiel.

Dit kan gedaan worden door het boren van een gat in de zijwand (groot genoeg om het blad van een decoupeerzaag in te passen).

Snijd de hiel van de zijwand met een decoupeerzaag.

Vervolgens sneed de band, over het loopvlak, in stukken iets langer dan je voorbeeld.

Stap 3 overzetten voorbeeld



Eerst vindt het midden van het loopvlak aan beide uiteinden van de sectie en markeer het. draai hem om en merk aan de binnenkant van de band.

Vervolgens verbind de gemarkeerde merken met een rechte lijn.

Stap 4 overzetten voorbeeld.



Centeer de hartlijn van je voorbeeld met de middellijn aan de binnenkant van de band.
Teken de omtrek van je voorbeeld aan de binnenkant van je band.
doe dit per zool 2 keer je hebt er 4 nodig.

Stap 5 zolen uitsnijden.



Hierboven afgebeeld met een kleine lintzaag maar het kan ook met de hand dmv een mes, je hebt 4 zolen nodig.



Stap 6 sleuven maken



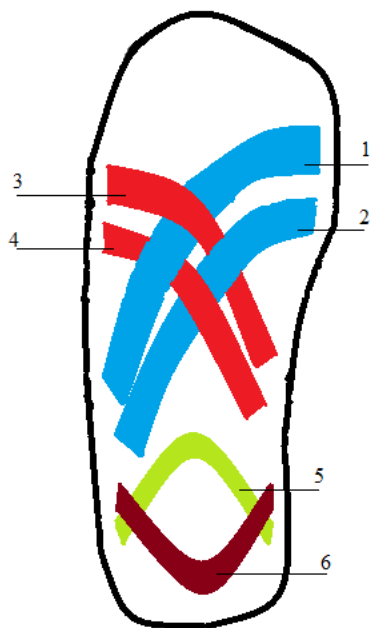
Neem je voorbeeld en neem de sleuven over.

Stap 7 Straps



Snijd 12 bandjes van een fiets binnenband van 1,5 breed en 30,5 cm lang

Stap 8: riemen installeren



Volgorde van de riemen



Riemen afstellen en vast zetten



Zet ze vast met contactlijm, het is niet nodig maar nu kun je ook de andere zool die je niet hebt gebruik voor de riemen eronder vastplakken met contactlijm (blijven je riemen wel beter zitten)



Draag ze wanneer je maar wilt.

Paracord Reddings Riem (PRR) maken



Ik zal je laten zien hoe je een Paracord reddings riem maakt. Terwijl armbanden nuttig zijn, bevatten ze gewoon niet genoeg snoer voor een echte noodsituatie, kan zeker handig zijn in sommige situaties, maar denk aan wat je kunt doen met 1500 cm!

De riem heeft in wezen twee belangrijke functies.

1. De gesp heeft een hoog decibel fluitje voor het aantrekken van de aandacht
2. Het riem gedeelte zelf is gemaakt van 550 Paracord die letterlijk kan worden ontrafeld in een paar seconden voor een hele manier van reddingstechnieken.

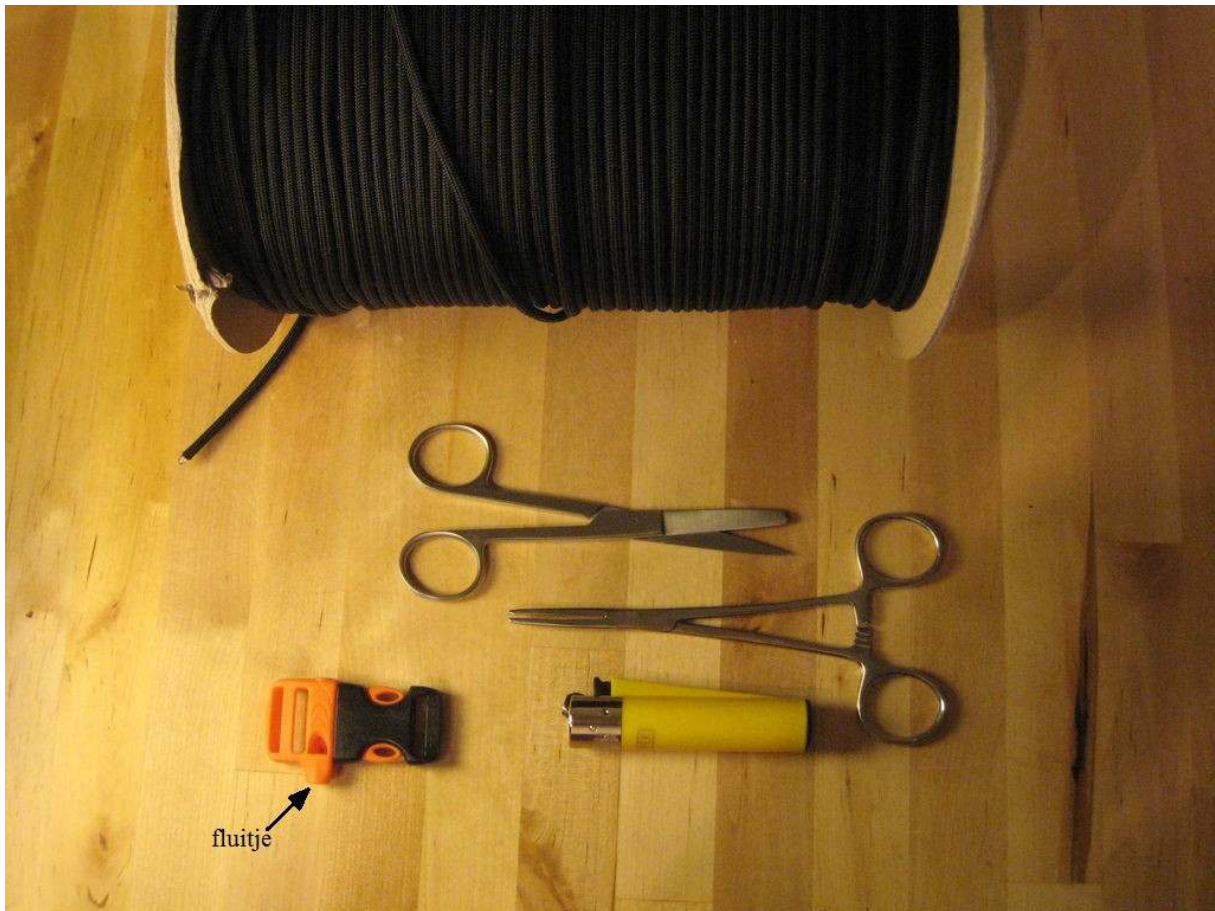
Naar mijn mening snelheid is wat het verschil maakt in een survival situatie. U kunt de gehele riem ontrafelen met één ruk, je hoeft dus niet een hele reeks knopen of weef ongedaan te maken.

Afhankelijk van de grootte van uw taille, kan de riem u een lengte leveren van 2133 cm aan koord, Bij deze riem gebruikt ik 1524 cm voor mijn 32 "taille" maar ik zal uitleggen hoe je deze kunt verhogen of verlagen de hoeveelheid snoer kan dragen bij gelijkblijvende lengte van de riem. Hoewel de zijkant van gesp te openen is, betekent dat niet dat de gordel instelbaar is, er is ongeveer 15% elasticiteit in de band dus je hoeft geen zorgen te maken als je op een vakantie beetje meer gewicht krijgt, De elasticiteit betekent ook dat het krap zit maar flexibel blijft als je het tijdens outdoor activiteiten gaat dragen.

Opgemerkt dat dezelfde techniek ook kan worden gebruikt om een armband te maken.



Stap 1 materialen



Voor het beste resultaat gebruik echte 550 Paracord. Ik koop de mijne in een dumpwinkel.

Zoals met alles in het leven je krijgt wat je ervoor betaalt, als je van plan bent om redding riem te maken wil je de beste kabel die beschikbaar is en zij staan garant voor de kwaliteit en de authenticiteit van hun koord. Veel online webwinkels verkopen vergelijkbaar uitzienende materiaal maar van slechte kwaliteit en met geen garanties.

1. 550 Paracord

U kunt elke kleur die je wilt gebruiken. Je zult ongeveer 1500 cm aan kabel nodig hebben voor de riem.

2. Gesp

Ik heb er één met een fluitje gesp die online of in een goede outdoor winkel kan worden opgehaald.

3. schaar

Om het snoer te knippen

4. aansteker

Voor de uiteinden van het koord te sealen, zodat ze niet rafelen.

5. Pincet (optioneel)

Afhankelijk van je handigheid kunt u profiteren van het gebruik van een pincet of punttang dit zal helpen het snoer erdoor te trekken, ik slaagde erin het voor 50%.

Stap 2 gesp bedraden



Allereerst zorg ervoor dat het einde uw koord verzegeld is met hulp van de aansteker zodat het niet rafelt.

Je hoeft het snoer niet op maat te snijden vooraf, de weeftechniek betekent dat het snoer niet gesneden hoeft te worden van de rol totdat de gewenste lengte van de riem is bereikt, dit voorkomt de verspilling van het koord.

Neem uw gesp en van links naar rechts maar 4 lussen voor de riem (zie tekening blz 5)

Zorg ervoor dat de lussen los zijn en haal het koord door het midden.

Laat een staart van koord op het einde een paar centimeter lang en zet deze aan de gesp vast(dmv elastiekje) om los komen tijdens werken in de volgende stappen te voorkomen. (Ik gaf duwde het door het kleine gaatje van het fluitje op het oranje gedeelte van de gesp)

Ik heb gewezen op het 'werkende einde' van het snoer in de foto, Dit is het stuk dat u zal worden gebruikt voor alle verdere knopen.

De eerste windingen.



De tweede windingen.



En dan herhaal , herhaal....



Tot je de juiste lengte hebt die je hebben wilt.

Stap 3 einde van de riem

Zodra u de gewenste lengte van de riem bereikt hebt , knip uw snoer van de rol,Trek het werkende eind helemaal door, zodat de steken van rechts. Scheid uw windingen opnieuw lichtjes

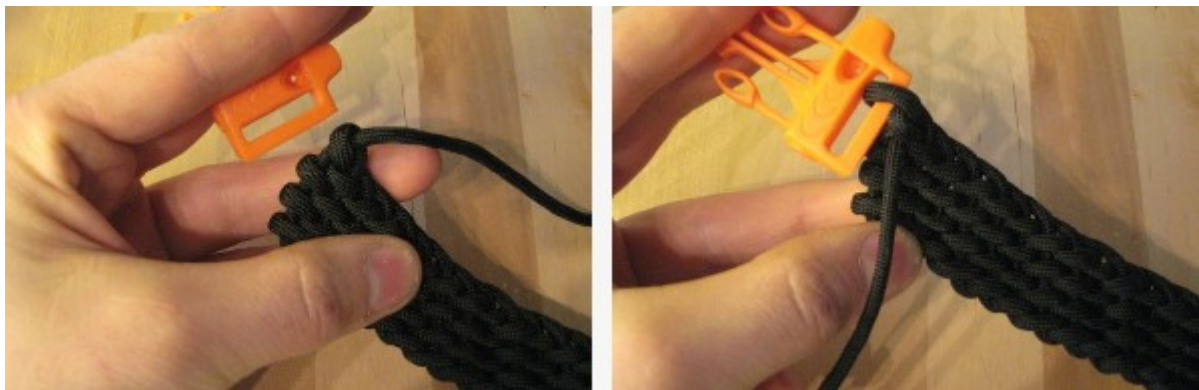
Pak de andere helft van de gesp (zorg ervoor dat het goed georiënteerd is op de riem)

Loop het werkende einde door de gesp dan terug door het eerste lusje,dan weer door de gesp en door de volgende lusje totdat je ze allemaal gehad hebt.

Je hebt twee opties voor de afwerking.

1. U kunt het einde van de draad door een van de lussen halen en dan vast smelten op een andere draad.
2. Rijg het uiteinde door welke lus je wilt en bind een halve knoop op het einde .

De voordelen van de tweede methode is dat je geen schaar of een ander scherpe punt nodig hebt om het uiteinde van het snoer los te maken, je haalt gewoon de halve knoop los.



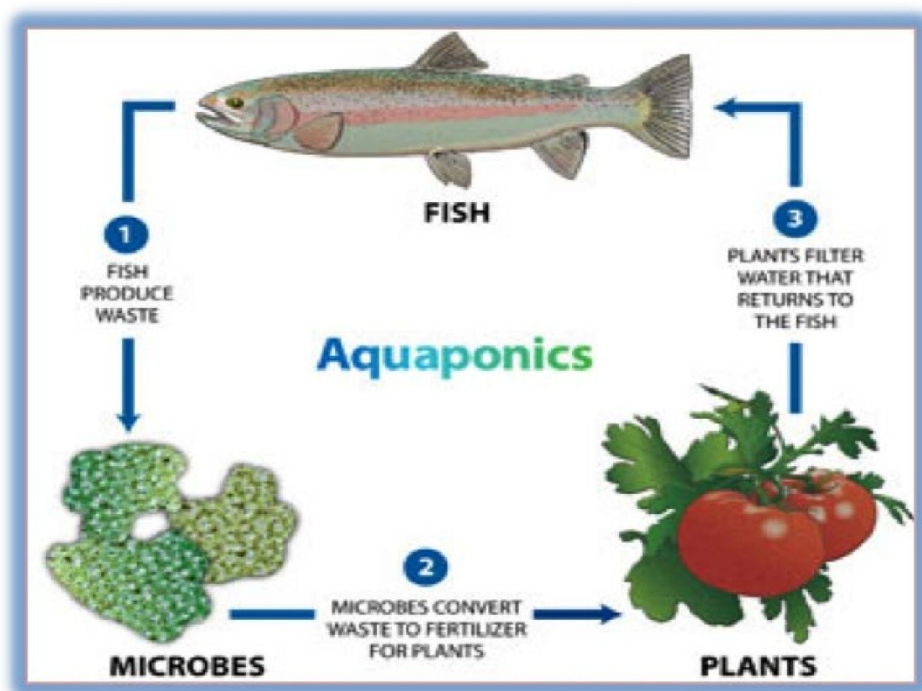


Introductie van aquaponics

Het definiëren van Aquaponics

WAT IS HET?

- Aquaponics is de symbiotische groeiende planten en waterdieren in een re-circulerende omgeving. Het combineert hydrocultuur landbouw met aquacultuur. Water is gefietst tussen de aquaria en groenteteelt gebieden. Visafval fungeert als een natuurlijke meststof voor de gewassen. Planten en nuttige bacteriën schrobben ammoniak en andere stikstofverbindingen uit het water, waardoor het veilig is voor de vissen.



➤ Waarom is het beter dan andere methoden?

- Aquaponic systemen kunnen draaien met bijna nul impact op het milieu. Ze kunnen worden gebruikt om hoge-kwaliteit zonder hormonen vis en biologische groenten, produceren alle

zonder het gebruik van kunstmest, pesticiden of herbiciden.

- Aquaponics is water-wise. Het gebruikt 90% minder water dan conventionele groentetuinen en 97% minder water dan standaard aquacultuur methoden.

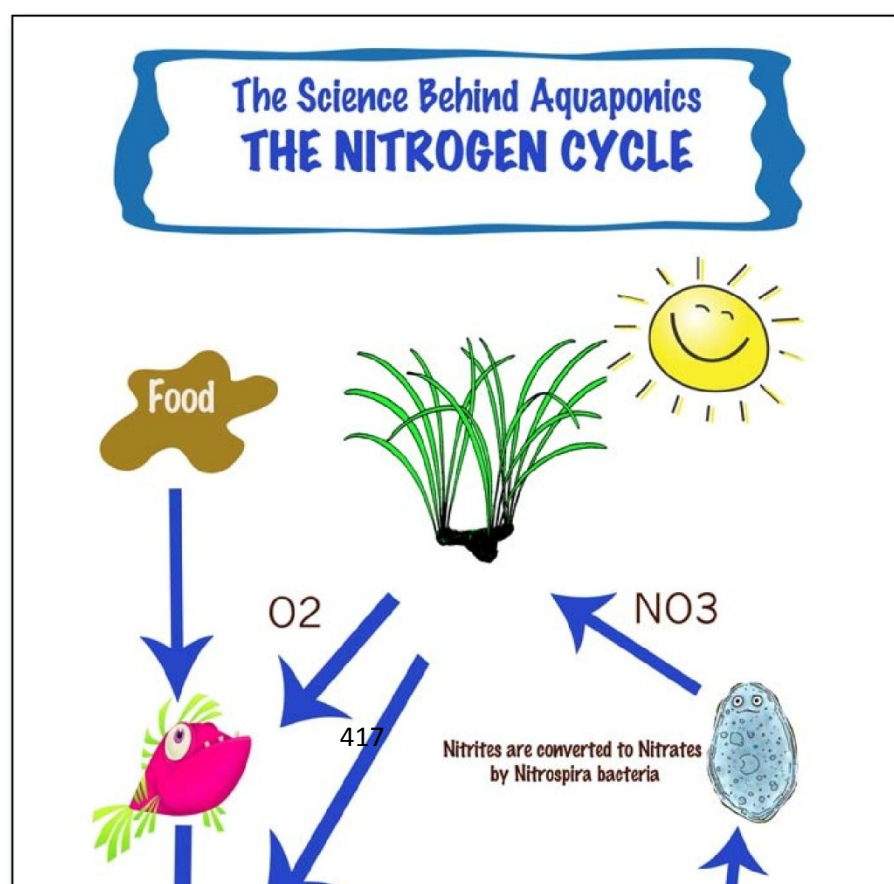
- Aquaponics is veelzijdig en aanpasbaar. Systemen kunnen worden gebouwd om elke mogelijke omvang en gemonteerd aan elke ruimte.

Introductie van aquaponics

De magie van het systeem - De Stikstofcyclus

Aquaponics maakt gebruik van de stikstofcyclus een evenwichtige productiesysteem te creëren. Plant haalt stikstof in vaste vorm zoals nitraat-ionen, ammoniak of ureum. Dieren krijgen hun stikstof uit planten of van dieren die planten hebben gegeten. Nitrificerende bacteriën vergemakkelijken de omzetting van afvalstoffen naar de planten.

Het onderstaande schema geeft deze cyclus in een in een aquaponic systeem.



Overzicht van het systeem

Wat kunnen we groeien?

Een grote verscheidenheid van vissen en andere waterorganismen kunnen worden gekweekt in deze systemen. Zoetwater, herbivore of omnivore vissen zijn ideaal keuzes voor hun duurzaamheid, gemak bij het voeren en een efficiëntere omzetting van voer naar vis. Bladgewassen zoals sla en kruiden goed werken in kleinschalige aquaponic systemen. Vruchtlichamen planten zoals tomaten en paprika's kunnen grotere systemen met diepe groeiende gebied en meer voedingsstoffen nodig.

Beste vis voor aquaponic systemen:

- tilapia
- grote mond bas
- Zonnebaars
- crappie
- koi
- buitensporige goudvis
- Pacu

diverse siervissen zoals

- maanvissen, guppies, tetra's, zwaardvissen, mollies



Andere vissen en ongewervelde dieren die in aquaponic systemen:

- blauwe kieuw / breem
- karper
- barramundi
- zilver baars, gouden baars
- gele baars
- meerval
- grote mond bas
- garnalen
- rivierkreeft

Planten

Planten die goed zal doen in een aquaponic systeem:

- groen blad, rood blad, en andere groene slasoorten
- paksoi (chinese kool)
- snijbiet
- spinazie
- rucola
- basilicum
- mint
- waterkers
- bieslook

Overzicht van het systeem

Deze planten hebben een hogere voedingswaarde eisen en alleen goed doen in een zwaar gevulde, goed gevestigde aquaponic systeem:

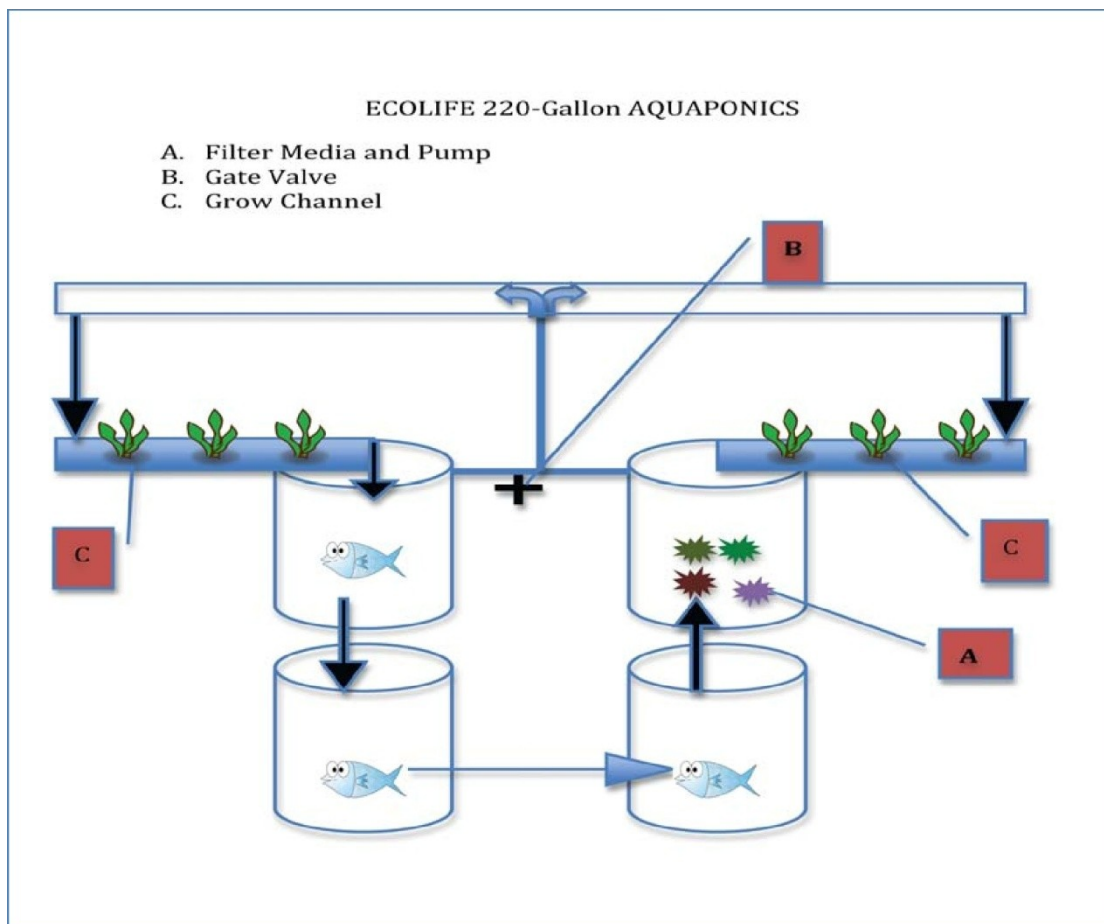
- tomaten
- paprika
- komkommers
- bonen
- erwten
- pompoen

Aquaponic Methoden:

Er zijn drie primaire methoden beoefend in aquaponics: Nutrient Film Techniek (NFT), Grow Bed en Raft of Deep Water cultuur.

Nutrient Film Techniek (NFT)

Nutrient Film Techniek of NFT is momenteel de meest populaire techniek die in hydrocultuur, en kan gemakkelijk worden aangepast voor gebruik in aquaponics. Bij deze werkwijze wordt een dunne laag water met de opgeloste voedingsstoffen uit het aquarium wordt gepompt door het blote wortels van planten in een waterdichte geul of kanaal. De diepte van de re-circulerende stroom is zeer ondiep, waardoor een overvloedige toevoer van zuurstof naar de wortels van de planten. Het belangrijkste voordeel van de NFT systeem is dat de plantenwortels voortdurend blootgesteld aan voldoende hoeveelheden water, zuurstof en voedingsstoffen. Een nadeel van NFT is dat het weinig buffering tegen worden onderbroken, bijvoorbeeld stroomuitval, maar over het algemeen, het is een van de meer productieve technieken.



Groeien Bed / eb en vloed

Een andere methode veel gebruikt door achtertuin telers is de Grow Bed aquaponics. De groeiende gebied is een brede diepe bak met goede oppervlakte. Deze container is gevuld met grind, LECA, of andere in de bodem minder groeimedium en de groenten worden direct geplant in het medium. Deze systemen zijn vaak ontworpen om water naar de planten tussenpozen. Een waterpomp bestuurd door een instelbare timer wordt gebruikt om water naar het bad te vullen in een "eb-en-flow" manier. Als de pomp draait de kweekruimte bed is verzadigd met water. Wanneer de pomp uit het water afvoeren langzaam uit. Omdat het riool zuurstof wordt getrokken door de wortels.

Een autosiphon

Een ander middel om de eb en vloed van water met behulp van een bel sifon. Een sifon is een mechanisme voor het tekenen van water uit een hogere container naar een lagere container. Een eenvoudige sifon wordt traditioneel gebruikt voor zaken als schoonmaak vis aquariums. Sifons zijn ook aangepast om de controle overstromingen en aftappen van de kweekruimte bedden in een aquaponics setup. In dit gebruik, worden zij autosiphons genoemd

Een autosiphon is gewoon een sifon die kan starten en stoppen zich in reactie op veranderende waterstanden.

De bel autosiphon bestaat uit:

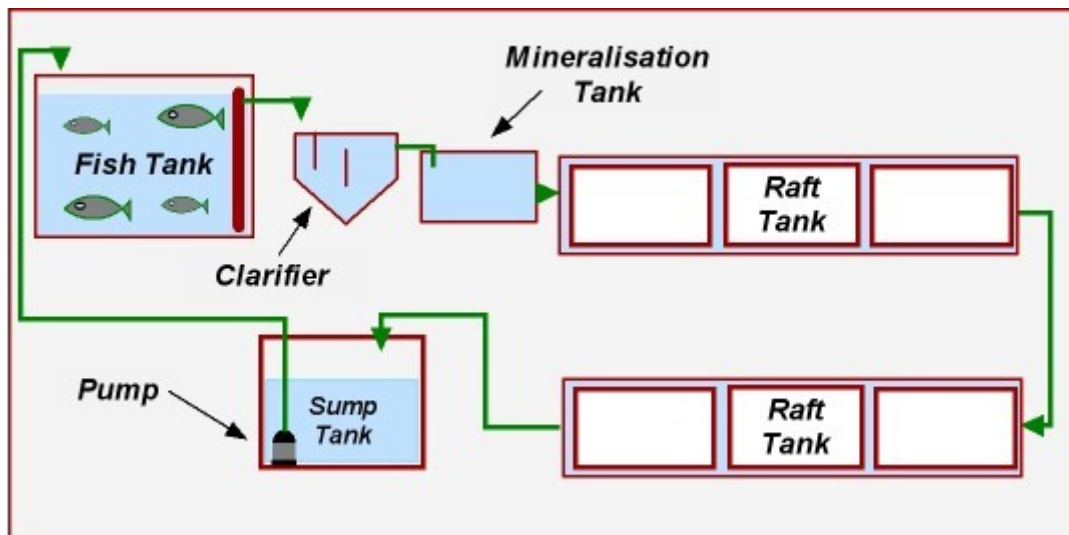
1. Een verticale standpijp
2. Een klokje pijp geplaatst over de standpijp. De bel pijp is vrijstaand, iets groter dan de standpijp, en is uitgerust met een end-cap. Bovendien, de basis is stukken uitgesneden om het vrije verkeer van water mogelijk te maken.
3. Kleine luchtgaten of een luchtslang om te helpen bij het breken van de sifon als het waterpeil laag genoeg is gedaald.

Zoals de kweekruimte bed vult, het water stroomt tussen de wanden van de beide leidingen vervolgens langs de binnenkant van de standpijp en uit de bodem. Met voldoende snelheid, wordt een sifon gemaakt, het water snel verhuizen van de container. Wanneer het waterniveau daalt tot de inname einde van de luchtslang, wordt de sifon kapot.



Raft of Deep Water Culture:

Raft aquaponics is the technique that is most commonly used in large-scale or industrial aquaponics. With this technique, the plants are grown on perforated floats, mostly made of polystyrene, which float in water tanks. The roots of the plant are continuously in the water. This is a very productive method, but it requires intensive biological and mechanical filtration to keep the water clean.





Filtratie

Er zijn twee primaire vormen van filtratie gebruikt in aquaponic systemen: biologische filtratie en mechanische filtratie.

Biologische filtratie of biofiltratie is het meest belangrijk voor het verzekeren van kwaliteit van het water, waardoor het welzijn van de vis. In bio-filtratie natuurlijk voorkomende aërobe bacteriën zetten het giftige ammoniak geproduceerd door ontbindend visafval, niet opgegeten voedsel, en dode plantenresten in nitriet (ook giftig) en vervolgens naar relatief niet-toxisch nitraat. Biofiltratie wordt bereikt op een aantal manieren, maar werken allemaal op hetzelfde basisprincipe

Bewegend zuurstofrijk water door een inert materiaal met een hoge oppervlakte waarop nitrificerende bacteriën koloniseren. Een type bacterie *Nitrosomonas* zet ammoniak tot nitriet, een tweede bacterie *Nitrospira* zet die nitriet in nitraat dat op zijn beurt gebruikt door planten, of bij aquaponics door de groenten u groeien.

Deze gunstige bacteriën zijn alomtegenwoordig en uiteindelijk koloniseren waar voedingsstoffen. Net als bij een vers opgezet aquarium, moet een nieuwe aquaponics systeem eerst worden "gefietst" voor het toevoegen van een groot aantal vissen. Fietsen is het proces van het opbouwen van voldoende nitrificerende bacteriën kolonies in de bio-filter optimaal omgaan met de door de vispopulatie afval. Dit wordt bereikt door het toevoegen van slechts een enkele vis het systeem aanvankelijk. Deze vissen zullen genoeg ammoniak toe te voegen aan de cyclus te starten. Geleidelijk aan de ammoniak-niveau zal stijgen. Terwijl dit gebeurt de bacteriën (*Nitrosomonas*) beginnen gebruik maken van de ammoniak wordt



omgezet tot nitriet. Zoals de ammoniak pieken, andere bacteriën (Nitrospira) beginnen de nitriet omzetten in nitraat. De cyclus stabiliseert in 3-5 weken, waarna meer vissen kunnen worden toegevoegd aan het systeem. Dit gaat het beste op een geleidelijke basis - langzaam opbouwen van de capaciteit.

Er zijn ook alternatieve "visloze" methoden en head-start bacterieculturen beschikbaar die kunnen helpen om het fietsen te versterken en te versnellen.

Met aquaponic systemen met kweekruimte bedden, het medium dat de planten zijn geworteld in, meestal grind of LECA, fungeert ook als de biologische filter. In NFT systemen die gebruik maken individuele potten groeien met kleine hoeveelheden drager of van die met het vlot techniek wortels groeien direct in het water, een aparte biofilter is meestal nodig.

Mechanische filtering is het verwijderen van vast afval voordat het wordt afgebroken door biologische processen. Dit kan worden bereikt door het water door een fijne materiaal zoals een schuim spons, filtersok of andere synthetische barrière, die vallen de vaste stoffen en handmatig wordt verwijderd en gereinigd regelmatig. Het handmatig verwijderen van organische vaste stoffen voordelen het systeem, door sommige van de vraag af van de biologische filtratie, waardoor de hoeveelheid zuurstof die door bacteriën in de mineralisatie en nitrificerende processen. Dit is belangrijk, aangezien uw vissen nodig dat zuurstof. Als er te veel afval in het systeem - opgegeten voedsel, plantaardig materiaal, enz., kan de opgeloste zuurstof dalen tot een gevaarlijk laag niveau.

Waterstroom

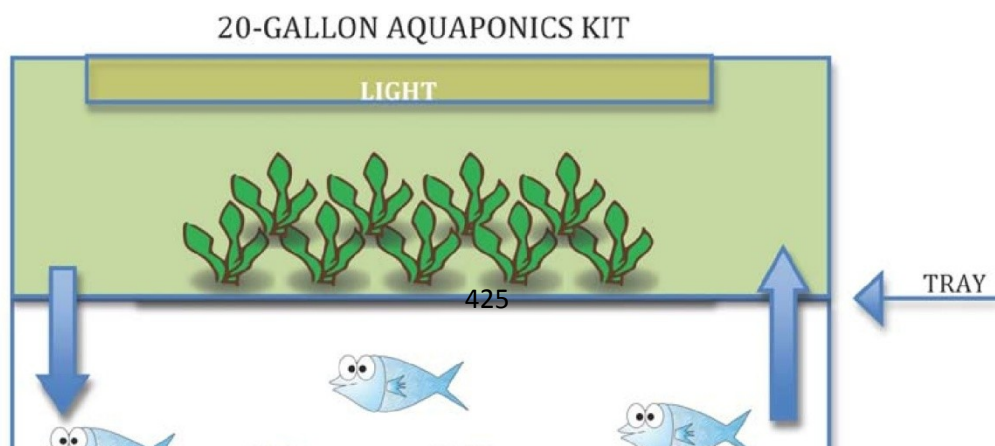
In aquaponic systemen een waterpomp wordt gebruikt om water stroomt verplaatsen van de vis afvaltank door de filters aan de plantenwortels en terug naar de tank. Indien meerdere tanks of vaten gebruikt, kan water worden omgeleid om consistent circuleren door alle tanks, of een aparte pomp kan worden gebruikt voor dit circuit. De waterpomp (ken) van de kwaliteit en de kracht tot een gelijkmatige sterke stroom door alle tanks en consistente stroom door de wortels van de planten mogelijk. Het verstrekken van sterke waterbeweging door de

aquaria dode hoeken vermindert en verbetert de algehele oxygenatie.

Sommige Voorbeeld Systems

Een pomp waterpomp circuleert het water door de vaten in een tegen de klok in. De waterstroom wordt ook afgetapt en omgeleid naar twee groeiende gebieden aan beide vleugels van het systeem. Het water stroomt vervolgens door vier 10 voet kanalen van dakgoot downspout dat is aangepast aan 22 groeiende potten in elk kanaal geschikt, voor een totaal van acht kanalen en 176 potten groeiende. Het water stroomt door de gehele lengte van de kanalen en terugvloeit in de vis vaten, hydraterende en leveren voedingsstoffen naar de plantenwortels onderweg. In het proces is het water voortdurend geschrobd van nitraten en andere voedingsstoffen.

ECOLIFE's 20 liter desktop aquaponic systeem



Dit tafelmodel systeem omvat een frame dat houdt 2 T5 kweeklampen, een dienblad met potten, LECA bio-media, een kleine pomp voor irrigatie en macht filter voor mechanische filtratie.

Bouw je systeem

Basis onderdelen en accessoires

- Fish Tanks of Barrels
- Kweek Trays of Channels
- Groeimedium
- Sanitair
- Mechanische / Biologische Filters
- Waterpomp
- Water Heater
- Verlichting (indien binnenshuis)
- Luchtpomp / Diffusers
- Netto-Pots



visbak of tonnen

Een verscheidenheid aan houders kan worden gebruikt om te vissen, met inbegrip van aquariums, plastic vaten opslag, prefab en liner vijvers, en anderen te houden. ECOLIFE's vat systeem maakt gebruik van vier onderling verbonden 55-liter plastic food-grade opslag van vaten te houden vis.

Groei Schalen en Kanalen

Specialiteit groeiende trays en NFT (voedingsstoffen filmtechniek) kanaal zijn beschikbaar via hydrocultuur en leveranciers landbouw apparatuur. Gemeenschappelijke en goedkope materialen kunnen ook worden aangepast om te werken voor dit doel. Bijvoorbeeld, kan plastic cement mengen trays en plastic opslag containers van de juiste grootte goed als groeiende trays, en regengoot downspout kan gemakkelijk worden aangepast aan de groeiende potten tegemoet. Beide artikelen zijn direct beschikbaar via de hardware en de bouw aanbod retailers.



Groei Media

Wij gebruiken Hydroton TM LECA (lichtgewicht geëxpandeerde klei aggregaat). Het is inert, herbruikbaar en zeer poreuze, die uitgebreide oppervlakte voor biologische filtratie. LECA is op grote schaal beschikbaar in de VS door middel van hydrocultuur aanbod huizen. Andere goede opties voor groei media omvatten kokosnootschil, grind, en steenwol - een speciaal product voor hydrocultuur.

Biologische en mechanische filters

Dit is het gebruikt om een groeiende oppervlakte voor nuttige nitrificerende bacteriën leveren materiaal.

In onze systemen, wordt een vat specifiek gewijd voor biologische filtratie. Er zijn vele speciale kunststof en keramische bio-media die worden gebruikt voor deze toepassing, alsook andere generieke materialen. Lavasteen, bijvoorbeeld, werkt goed en is goedkoop en overal verkrijgbaar. We maken gebruik van een commerciële vijver filter media genoemd Matala TM, dat kan worden verkregen via de meeste vijver leveranciers van apparatuur. Het werkt goed voor onze systemen, omdat het is verkrijgbaar in een 21 "roll, die toevallig perfect passen in een standaard 55-liter vat. Matala TM heeft een zeer groot oppervlak waardoor het een effectieve bio-media. Het is verkrijgbaar in vier dichtheden, die kunnen worden gestapeld van minder dicht tot dichtste voor optimale filtratie.

LECA, de gebakken klei pellets gebruiken we in de kweekruimte bedden, heeft een extreem hoge oppervlakte en kan ook worden gebruikt als bio-media.

Zoals eerder besproken, mechanische filtratie functies om de verwijdering van vast afval toe voordat uitgesplitst door biologische processen. Dit kan worden bereikt door een polyester filtersok, schuim spons of soortgelijke barrière in de lijn van de waterstroming. Filter sokken en andere speciale filtermaterialen zijn verkrijgbaar via aquarium en leveranciers vijver. Een mechanisch filter is ook eenvoudig gebouwd met onderdelen uit de bouwmarkt. Bijvoorbeeld, kan een lengte van regengoot geboord met veel kleine gaten voor drainage en bekleed met schuim spons of polyester filter floss in-line worden geplaatst waar het water terug naar de vaten. Mechanische filtering werkt het beste wanneer het filtermateriaal (spons, etc.) niet wordt ondergedompeld in het water, zodat de positie van het apparaat boven de waterlijn om water op te vangen als het stroomt uit de groeiende kanalen terug naar de vis. De spons kan deze worden verwijderd, schoongemaakt en vervangen regelmatig.

Netto Pots of Basket Pots

Dit zijn een andere specialiteit artikel beschikbaar via hydrocultuur leveranciers van apparatuur. Ze zijn plastic potten die zijn geperforeerd om het water te laten stromen terwijl daarin de bodem-loze groeiende media. De netto-potten zijn gemaakt in verschillende maten. We maken gebruik van de 3 "potten voor onze channel systemen.

Verlichting voor Indoor Systems

Er zijn een aantal lichtbron opties voor binnenshuis tuinieren, waaronder hoge output TL, HQL, kwikdamp-lampen, LED-en plasma-verlichting. We maken gebruik van T5 hoge output TL-armaturen en reflectoren door Hydrofarm. We vinden deze zeer effectief te zijn, met een lage warmteafgifte en een minimaal stroomverbruik. Dit heeft zeer goed gewerkt voor bladgroenten zoals basilicum, sla, en snijbiet. Sommige groenten kunnen de meer intense licht nodig wanneer binnen het groeien.



Waterpompen

Een grote verscheidenheid van pompelpompen waterpompen zijn beschikbaar via aquarium en vijver leveranciers en bouwmarkten. Pompmaat zal variëren afhankelijk van de capaciteit van het systeem en de hoogte die het water zal moeten bereiken. Bijvoorbeeld, ons systeem maakt gebruik van een pomp een vermogen van 550 liter per uur met een max. hoogte (of het hoofd) van 14,3 meter. Het is altijd het beste om een beetje meer macht dan je nodig hebt. U kunt altijd in het debiet met behulp van een bal of schuifafsluiter.

Dompelpompen Kachels

Als het kweken van vissen uit tropische gebieden, zoals de algemeen gekweekte Mozambique tilapia, zal een pompelpomp boiler nodig. Wattage zal worden bepaald door de capaciteit van het systeem en de omgevingstemperatuur van de omgeving. Voor tafelblad eenheden van 10 - veertig liter, standaard aquarium kachels in de range van 100-250 Watt voldoende zijn. Voor grotere systemen of systemen die worden blootgesteld aan outdoor temps, zijn hoog wattage modellen nodig. We maken gebruik van een Finnex™ merk 800-watt titanium verwarming voor het grootste deel van het jaar. Tijdens de koudere maanden wanneer de omgevingstemperatuur temps zijn in de lage jaren '50 F of kouder, voegen we een extra verwarming om de temperatuur te stabiliseren op 80 F.



Luchtpompen en Air Stones

Beluchting is zeer belangrijk voor het behoud van voldoende zuurstof voor vissen ademhaling. Luchtpompen en diffusers samen met luchtvaartmaatschappij buizen en kleppen bende te stromen te beheren worden gebruikt om dit te bereiken. Zoals de meeste van deze apparatuur deze items zijn verkrijgbaar in een grote verscheidenheid van maten en vermogens. De meeste aquarium modellen zijn beoordeeld op een gallon capaciteit. Om voldoende beluchting hebben, is het raadzaam



om naar een of twee maten groter. De diepte van het water is ook een belangrijke overweging

bij de keuze van een luchtpomp. Een diffusor in diep water vereist een veel sterkere luchtpomp dan een ondiepe stelsel van dezelfde capaciteit. Luchtpompen en beluchting accessoires zijn verkrijgbaar via de meeste dierenwinkels en leveranciers aquarium.

Vis I



Tilapia is uitgegroeid tot de derde belangrijkste vissen in de aquacultuur na karpers en zalmachtigen. Vanwege hun grootte

snelle groei, en smakelijkheid, een aantal tilapiïne cichliden zijn bij de focus van de grote aquacultuur inspanningen, met name verschillende soorten *Oreochromis*, *Sarotherodon* en *Tilapia*, gezamenlijk gemeenzaam bekend als tilapia. Net als andere grote vissen, ze zijn een goede bron van eiwitten en een populair doelwit voor ambachtelijke en commerciële visserij.

Mozambique Tilapia (*Oreochromis mossambicus*) is afkomstig uit Malawi, Mozambique, Swaziland, Zambia, Zimbabwe en Zuid-Afrika. De Mozambique tilapia is ingevoerd om veel tropische en subtropische delen van de wereld, evenals wat warmere gematigde gebieden.

De Mozambique Tilapia wordt beschouwd als een zoetwatersoort, maar het kan worden gevonden in estuaria en kustgebieden meren ook, vooral in het zuidelijke deel van de geografische bereik.

Fokkerij Mozambique tilapia is niet moeilijk en de vis kan beginnen reproductie in de 7-8 maanden oud. Mannetjes en vrouwtjes zijn zeer vergelijkbaar en kan moeilijk om seks te zijn. Een van de gemakkelijkste manieren van het verkrijgen van een paar is te laten minimaal 5-6 vissen groeien samen en vormen hun eigen paren.

Voordat een paai plaatsvindt, zal het mannetje uit te graven een schotelvormige nest op de zanderige bodem. Tijdens de paaitijd, de vrouw brengt haar eieren in het nest. De Mozambique tilapia is een moederlijke muilbroeder. De vrouwelijke wacht tot het mannetje de eitjes bevrucht heeft in het nest. Ze zal dan pak ze op en bewaar eieren, larven en kleine bak beschermd in haar mond totdat de jongen groot genoeg zijn om te worden vrijgegeven. De eieren zullen normaal gesproken komen na 3-5 dagen, maar dan zal het 10-14 dagen voordat de jongen worden vrijgegeven.

Vis II

Onderhoud en huisvesting

- ☐ Tilapia kunnen in aquaria worden verhoogd, maar hebben uiteindelijk een groot aquarium als ze 16 centimeter of meer kan bereiken in lengte als een volwassene.
- ☐ 55 liter vaten werken groot voor de teelt tilapia te plaatgrootte, 1-1,5 pond.
- ☐ Als leidraad, de verhouding van de vis in het water is ongeveer een pond vis per vijf liter water.

voederen

- ☐ Voer vissen zo veel als ze zullen eten 3-5 minuten, 1-3 keer per dag. laat vier vijf uur tussen de voedingen voor

optimale stofwisseling

- ☐ Zorg voor een hoge-kwaliteit vis pellet van juiste grootte - fingerlings zal een veel kleinere korrelgrootte dan juveniele en volwassen vis.
- ☐ Een volwassen vis zal eten ongeveer 1% van het lichaamsgewicht per dag.
- ☐ Fish Fry (baby's) zullen zoveel eten 7%.

Wees voorzichtig niet te over voeden uw vissen.

Vis die niet eet kan zijn:

- Buiten hun optimale temperatuur systeem. reeks
- Bij gebrek aan voldoende zuurstof (met voeden, als opgeloste zuurstof daalt onder 3 ppm)

water temperatuur

- De optimale temperatuur voor de teelt van Mozambique tilapia is 80-85 graden Fahrenheit.

Waterkwaliteit Basis

- We proberen de pH in onze systemen houden bij neutrale (7.0). This is a compromise between the optimal ranges for the fish, the plants, and the bacteria. Tilapia gedijen het beste bij een pH van 6.5 tot 8.0. For planten optimaal pH ranges van 5.0 tot 7.0.

Vis III

- Nitrificatie (de bacteriële omzetting van ammoniak in nitriet en nitraat) werkt het beste bij een pH van 7,5-8,0. Test pH minstens een keer per week.

- ammoniak en nitriet zou minder dan 0,75 ppm. Hoge ammoniak en nitriet niveaus zijn de nummer een moordenaars van vis in een aquaponic systeem.

- Zorg ervoor dat er genoeg zuurstof in je aquarium.
 - o Zorg voor voldoende beluchting
 - o Sterke waterstroom verbetert zuurstofverzadiging.

- o Vermijd overvoeding of overbevolking de vis, om het zuurstofniveau te houden ook.

- o Fish happend naar lucht aan het wateroppervlak is een teken dat ze ontbreken zuurstof.

Oogst

- Tilapia zijn over het algemeen klaar om te oogsten op 6-9 maanden van leeftijd, maar groei is afhankelijk van het voeden regime en het aantal vissen in een systeem.

WATER

Bron

De meeste mensen gebruiken gemeentelijke kraanwater om het systeem te laden. Terwijl in sommige regio's het water kan klaar voor gebruik recht uit de kraan te zijn, hebben veel gemeentelijke bronnen chloor en chloramine toegevoegd aan het water voor desinfecterende doeleinden. Deze verbindingen maken het water veilig is voor ons om te drinken, maar zijn giftig voor vissen. Er zijn een aantal water conditioners verkrijgbaar bij dierenwinkels en aquarium winkels gebruikt om deze stoffen te neutraliseren. Controleren om ervoor te zorgen dat ze veilig zijn voor gebruik met vissen en planten die bestemd zijn voor menselijke consumptie. Een gemakkelijke en veilige alternatief is ascorbinezuur of vitamine C. Het toevoegen van 500 mg ascorbinezuur per 50 liter water effectief neutraliseert chloor. Er zijn ook Vitamine C douche pre-filters zijn ook verkrijgbaar bij een aantal gezondheids-product retailers.

Vervanging water, (water dat aan het systeem wordt toegevoegd voor een waterverversing of als gevolg van verdamping verlies) moeten ook worden behandeld met water conditioners.

In onze warm-water-systeem met een 220-liter capaciteit, voegen we ongeveer 40 liter water per maand te maken voor verdampingsverlies.

Gebruik van regenwater om het systeem te vullen zal voorkomen dat deze bezorgdheid.

PLANTEN

ECOLIFE gebruikt groeien potten of 'netto potten' om onze planten bevatten. Dit zijn plastic manden geperforeerd om voldoende water te laten stromen. De potten bevatten een groeiende bodem-minder medium, in ons geval LECA (lichtgewicht geëxpandeerde klei aggregaat). Deze veelzijdige medium heeft

honderden kleine poriën die vocht vasthouden. Grote 8 tot 16 mm gemiddelde diameter grootte zorgt voor maximale zuurstof naar de wortels, terwijl het verstrekken van een stabiele basis voor plantenwortels geteeld in actieve hydrocultuur systemen of passieve hydrocultuur toepassingen.

Perfect voor passieve, wiek, en sub-irrigatie gebruik, individuele hydrocultuur potten of hydrocultuur systemen,

LECA is ook volledig pH-neutraal. Hergebruik over en door het uitspoelen van wortels dan steriliseren in een zeer mild bleekmiddel oplossing. Goed spoelen voor gebruik. Deze kleine poreuze baksteen-gekleurde ballen zijn inert en houdt vocht goed. Dit



medium heeft ook uitzonderlijk oppervlak voor nitrificerende bacteriën kolonisatie.

Het planten Methoden

Voor het zaaien de potten plaatsen we een kleine hoeveelheid LECA in elke pot, dan is een klein stukje vochtig keukenpapier.

De zaden worden gestrooid op de papieren handdoek, en vervolgens gedekt door extra LECA.

De papieren handdoek werkt beter houden de zaden als de potten eerst worden geplaatst in het kanaal en sporadisch gewassen met water stromen.

Wick Methode

Wicking gebruikt capillaire werking wanneer vloeistof stijgt spontaan in een nauwe ruimte, zoals een dunne buis, of poreuze materialen zoals papier. Om planten beginnen uit zaad in een NFT-systeem, gebruiken we een klein stukje papier handdoek in elke pot te wicking actie te creëren. Met deze de zaden blijven vochtig en ontkiemen in een paar dagen. De papieren handdoek geleidelijk degradeert als wortels van de planten beginnen om het water te bereiken.

Snijd papieren handdoek in een lange rechthoekige strook.

Vouw het einde van papieren handdoek in de bodem van de pot.

Plaats een laag van groeimedia (dwz LECA) op de top van handdoek. 23

Vouw de rest van de papieren handdoek over media. o Bevochtig handdoek en plaats zaden op.

Dan voeg een tweede laag van groeimedia tot de bovenkant van de pot.

Voila!

Voor de meest voorkomende groenten de zaden ontkiemen in 2-5 dagen. Als kieming niet optreedt cheque als zaden worden nat. En zo nodig aanpassen.



Wat is fuik/val zetten?

De visserij is een van de oudste manieren waarop mensen zichzelf en hun familie hebben gevoed. Behalve voor het verzamelen van schelpdieren met de hand en spearing vis (figuur 1), primitieve trapping is waarschijnlijk de oudste vorm van visserij.

In de vroege tijden, stromend water veroorzaakt door getijde beweging en veranderingen in de rivier en meer niveaus werden waarschijnlijk gebruikt om vis achter rudimentaire barrières, vaak gemaakt van stokken en stenen vangen. Het is waarschijnlijk dat de vroege mens vond dat de vis gevangen kan worden verbeterd door het rijden vissen in deze barrières. Ze zouden hebben gevonden dat de vangsten van deze barrières afgenomen, zoals vis raakte gewend aan hen, en zou hebben gehad om de valkuilen te verplaatsen naar verse gebieden waar meer vis kan worden gevangen. Het zou hard werken om nieuwe valstrikken te bouwen, hetzij door het verplaatsen van stenen uit de oude val of het vinden van nieuwe. Primitieve vissers waarschijnlijk geprobeerd het maken van barrières uit lichtere, meer gemakkelijk beschikbaar materiaal zoals takken, borstel en wijnstokken (figuur 2). Dit leidde tot de vissers uitvinden lichter, beweegbare traps gemaakt van penseel en netten gemaakt van wijnstokken die ze konden dragen met hen toen ze verhuisden naar nieuwe gebieden. Ze kunnen zelfs hebben geprobeerd groter, ingewikkelder corral-soort fuiken in meren, rivieren en kustwateren.

Hetzij door een ongeluk of door inspiratie, vissers vond toen dat:

vissen werden gevangen in vallen als het tij viel, werden door de huidige in hen gedwongen of door de visser kon worden gejaagd in hen;

vis ging de val voor bescherming of gewoon volgden andere vissen op zoek naar onderdak; objecten in de valkuilen, zoals witte stenen trok de vis;

stukjes vis of vlees zou meer vis te trekken.

Het is uit deze begin dat moderne valstrikken en potten hebben ontwikkeld.

Vallen en potten lijken niet in slechts een deel van de wereld te hebben ontwikkeld. Als vis werd een belangrijke voedselbron, werden vele soorten van vallen en potten ontwikkeld. We zullen later kijken naar enkele van deze variëteit in de handleiding, te concentreren op draagbare valstrikken en potten en geven minder detail over kralen en andere hoeden apparaten.

WAT ZIJN VALLEN

Vallen zijn simpel, passief vistuig waarmee vis aan te gaan en dan maakt het moeilijk voor hen om te ontsnappen. Dit wordt vaak bereikt door:

zetten van kamers in de val of de pot die kan worden afgesloten zodra de vis binnenkomt; met een trechter die het moeilijk maakt om de vis te ontsnappen (Figuur 17, p. 20).

Kleinere vallen zijn over het algemeen volledig gedekt, behalve voor de ingang of ingangen, terwijl grotere valkuilen die zich boven het waterniveau vaak geopend worden gelaten aan de top.

SOORTEN VAN VALLEN EN POTTEN

Mensen in verschillende delen van de wereld zijn niet altijd verwijzen naar precies dezelfde dingen als ze gebruik maken van de woorden "val" en "pot". In het algemeen vallen zijn grote structuren bevestigd aan de wal. Potten zijn kleiner, beweegbare vallen, gesloten mandjes of dozen die zijn ingesteld vanaf een boot of met de hand.

Een eenvoudig systeem voor de naamgeving van vallen en potten werd geproduceerd door von Brandt in 1959 voor FAO en wordt gebruikt in deze handleiding. Algemene soorten vallen en potten zijn onder andere:

vallen die barrières voor vissen beweging te vormen, met inbegrip van muren of dammen, hekken, fuiken, roosters en keek kamers die kunnen worden afgesloten door de visser na de vis komt (Figuur 2);
vallen die schuilplaatsen (leefgebied traps), waaronder borstel vallen en octopus potten (figuren 3a en 3c) maken;
buisvormige vallen, die zijn smal trechters of slangen die de vis stoppen van het krijgen naar achteren; paling buizen vallen in deze categorie (figuur 3b);
vallen die mechanisch worden gesloten door de vis, waaronder de zwaartekracht vallen of doos vallen, gebogen staaf vallen (zweepslagen tak traps), torsie vallen en strikken;
manden, die zijn ingesloten valkuilen en potten meestal met een structuur om ervoor te ontsnappen moeilijk, deze bevat potten gemaakt van hout, draad of plastic, conisch en drum-achtige traps gemaakt van verrekking met hoepels en kaders (bv. netten drum) en doosvormige vallen die met sterke frames (figuren 4, 5 en 6);
grote open vallen of kralen met een deel of het mechanisme om vis te stoppen ontsnappen, die op stokken of ankers, set of drijvende (figuur 7) kan worden vastgesteld;
valstrikken uit het water om vis te vangen, zoals vliegende vis die sprong van de toppen van de golven en glijden over het oppervlak bij gevaar, deze kunnen worden doosvormige, vlotten, boten of netten ("veranda" net typen); scoop netten worden soms gebruikt voor het maken van vis springen. Valkuil vallen kan worden gebruikt voor zeedieren die migreren over land, zoals kokos krabben.

In deze handleiding zullen we ons concentreren op hoe je kunt maken en gebruiken de verschillende soorten van vervoerbare vallen en potten, het "mandje" type. Het maken en het gebruik van andere soorten wordt gekeken naar slechts heel kort.

HOE WERKT VALLEN EN POTTEN

Trapping is een passieve manier om vis, schelpdieren, schaaldieren (krabben, garnalen, enz.) en koppotigen (octopus, inktvis, etc.) vangen en verschilt van actieve vismethoden

zoals baggeren en trawlvisserij. Vallen kan variëren, van eenvoudige structuren zoals rock corrals staat om verschillende vissoorten langskomen, om zeer gespecialiseerde apparatuur, zoals kreeft potten te houden.

Eenvoudige trapping en oppotten kan worden uitgevoerd vanuit kleine bootjes of kano's (figuur 8) of van grote schepen. De efficiëntie van de visserij met potten of vallen kan worden verbeterd door het gebruik aan boord van schepen van dergelijke apparatuur als machtslieren en vervoerders (Figuur 9).

Vis die voer een val of een pot vinden het moeilijk om eruit te komen en dit geeft de visser de tijd om de vissen die worden gevangen nemen.

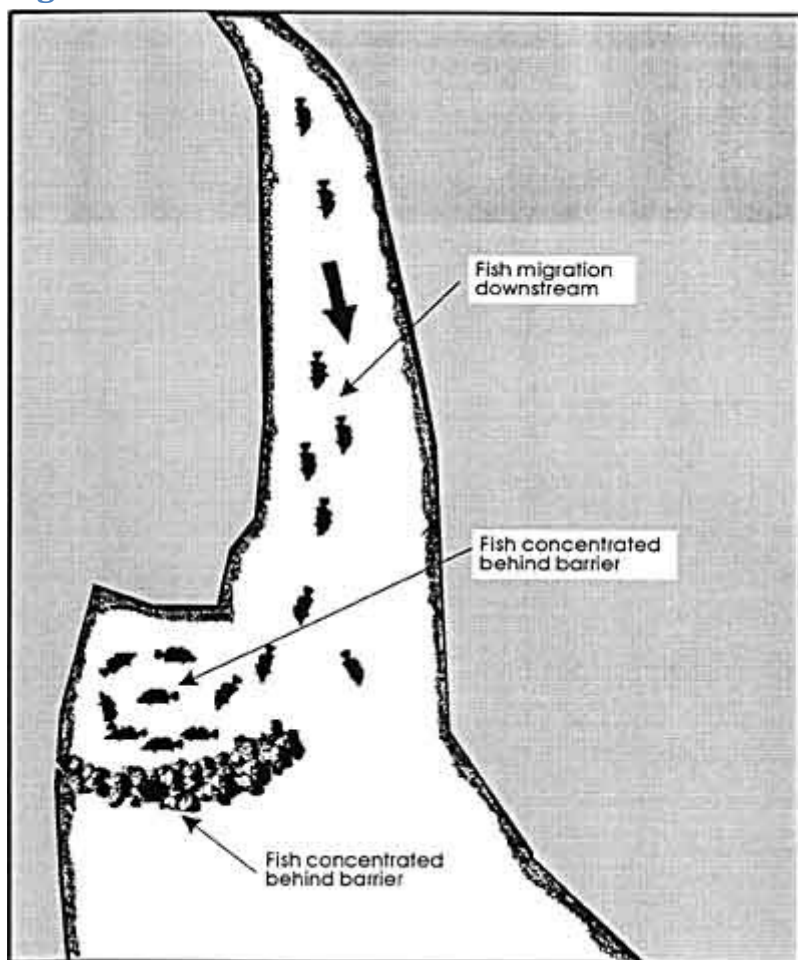
Een voordeel van trapping is dat het mogelijk enige controle over de soorten en maten van de vis je vangt. De val entree, of trechter, kan worden geregeld om de maximale grootte van de vis die in te voeren controle. De grootte van de gaten of gaas, in het lichaam van de val kan de minimumafmetingen die wordt vastgehouden regelen. Voor een groot deel, de vissoort die wordt gevangen afhankelijk van het type, model en kenmerken van de pot of trap gebruikt.

Figuur 1

Primitieve jager speer vissen

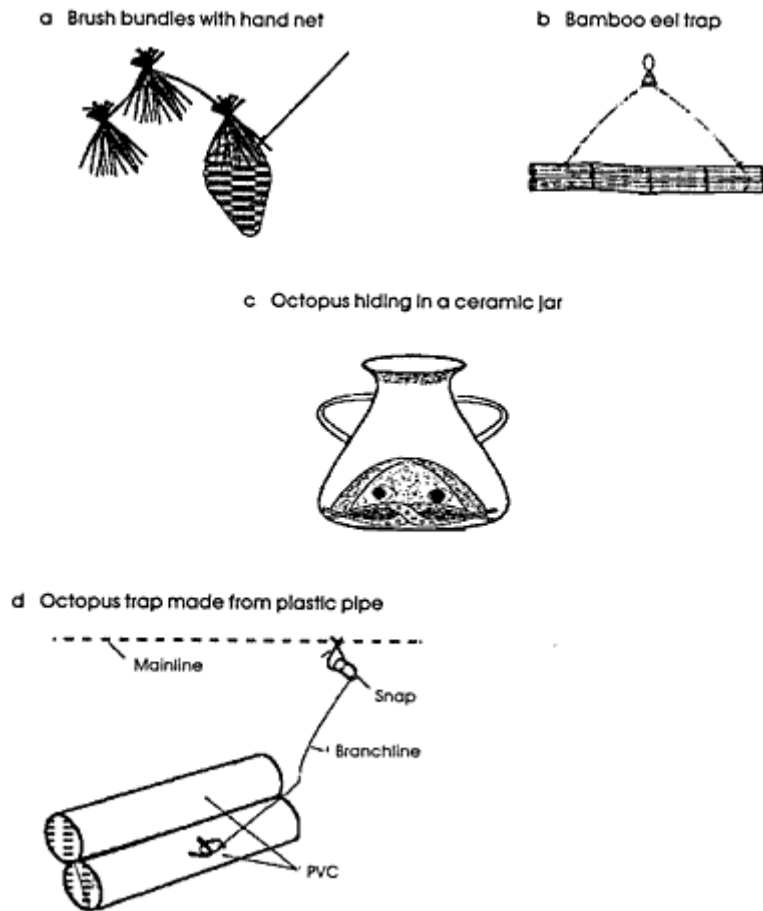


Figuur 2 Primitieve barrières



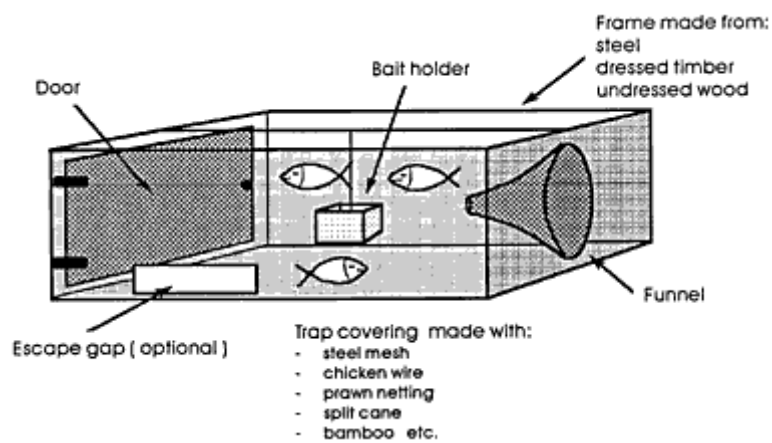
Figuur 3

Traditionele potten gemaakt van natuurlijke materialen



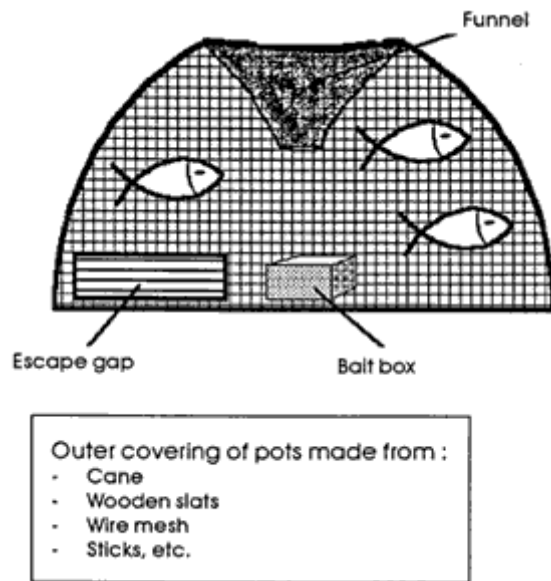
Figuur 4

De verschillende elementen van een doos-achtige val



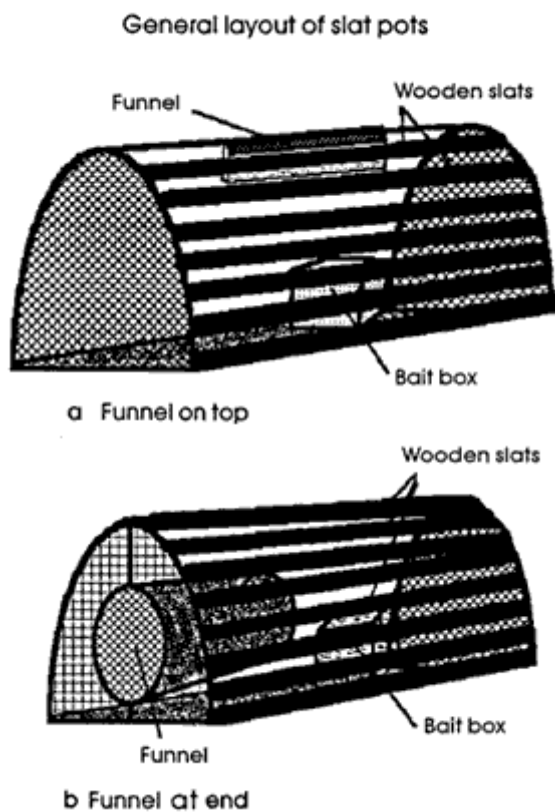
Figuur 5

De verschillende elementen van een bijenkorf pot



Figuur 6

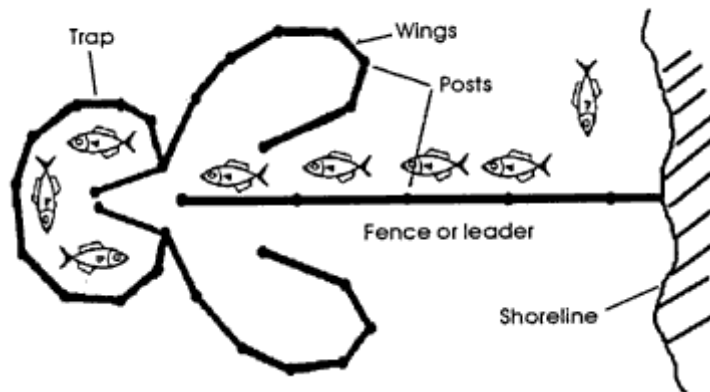
De verschillende elementen van een lat pot



Figuur 7

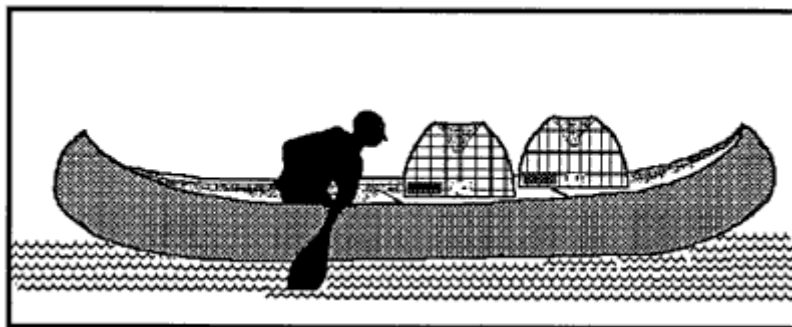
Grote open vaste trap of pijlpunt val

Simple arrowhead fixed trap



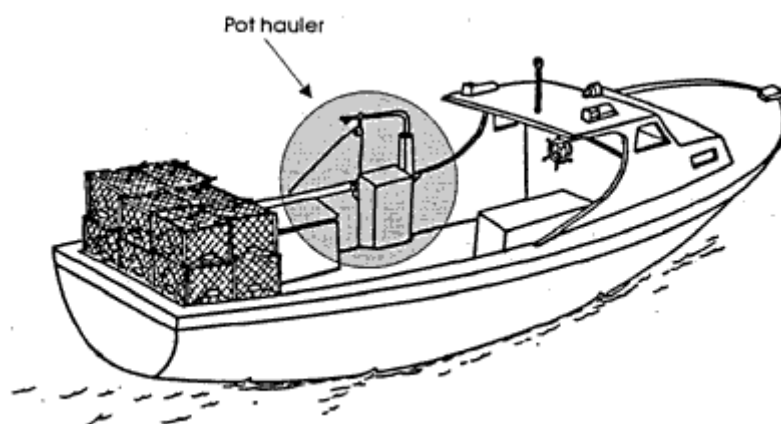
Figuur 8

Transport vallen om de visgrond



Figuur 9

Kleine boot uitgerust voor het oppotten



Wat voor soorten vis, schaaldieren en koppotigen kun je vangen met vallen?

De meeste vis, schaaldieren (kreeft, garnalen, krabben, enz.) en koppotigen (inktvissen, inktvis, octopus, enz.) kan worden gevangen met vallen en potten. Reeds vissers gevonden, deze dieren vaak zien vallen en potten als schuilplaats of een plek waar voedsel kan worden gevonden. Zo kunnen vissen die op zoek zijn naar onderdak, migreren of op zoek naar voedsel meestal worden gevangen in aantallen groot genoeg om een gezin te voeden of te verkopen of te ruilen.

Het aantal dat je op te vangen is afhankelijk van hoeveel vis, schaal- en schelpdieren in het gebied zijn en hoe geconcentreerd ze zijn in het water. Als ze niet geconcentreerd in patches, zijn niet in grote aantallen in een gebied of niet bewegen rond op zoek naar voedsel, zijn ze meestal niet goed vissen doelen, tenzij je ze kan aantrekken in de valkuilen en potten. De meeste bottom vangen en ingieten wordt uitgevoerd in reefy gebieden waar vissen en andere dieren worden geconcentreerd door de riffen en ruwe bodem, hetzij voor bescherming of door de aanwezigheid van voedsel. Het gebruik van andere vismethoden zoals kieuwnetten, en nog meer trawlvissers, kan moeilijk zijn op deze reefy grond. De vis en de schaaldieren die je wilt vangen kunnen leven in holen, begraven zich in de bodem zand of modder of verbergen onder richels. Echter, als ze vertrekken deze bescherming op een bepaald moment van de dag of nacht te voeden, partner of kijk voor betere schuilplaatsen, is het waarschijnlijk dat u goede vangsten kan maken. Vergeet niet dat u alleen goede vangsten als de valkuilen en potten zijn aantrekkelijk voor de vis die je wilt vangen. De keuze van een aas dat de voorkeur van de doelgroep is essentieel, zoals het plaatsen van de val of pot die gemakkelijk kan worden blootgesteld doelsoorten.

De soort vis, schaaldieren en koppotigen gevangen in de verschillende regio's van de wereld zijn vaak kenmerkend zijn voor die regio's. Sommige soorten zijn echter te vinden in een breed scala van mariene en estuariene gebieden, bijvoorbeeld snappers, haaien en inktvissen. De meest voorkomende vis, koppotigen en schaaldieren die kunnen worden genomen met potten of vallen in de tropische, subtropische, gematigde en koudere gebieden van de wereld worden in dit hoofdstuk beschreven.

Tropische gebieden

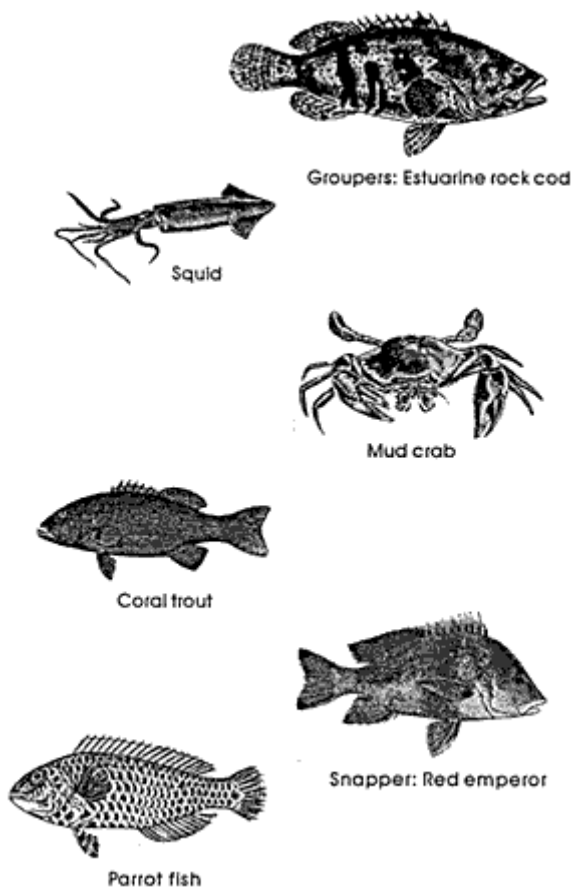
In tropische gebieden, zijn ondiep-water rif en estuariene vis en schaaldieren vaak gevangen met vallen en potten, hoewel soms diep water vissen worden ook gevangen (figuur 10). De meeste potten en vallen die gebruikt worden in de tropen zijn ontworpen voor het vissen in de koraalriffen, rotsachtige gebieden en op de ruwe bodem. De vis, koppotigen en schaaldieren genomen omvatten snappers, keizers, zeebaarzen, papegaaivissen, doktersvissen, squirrelfish, maanvissen, tropische rotszeekreeften en anderen. Korfvisserij is wijdverspreid in mangrove kreek en estuariene gebieden voor diverse krabben (modder krabben, zwemmer krabben, moersleutel krabben, enz.), volwassen garnalen (modder garnalen, gele garnalen, enz.) en een aantal offshore garnalen. Diverse soorten inktvis en octopus zijn ook gevangen in de meeste tropische wateren.

Subtropische en gematigde gebieden

Een verscheidenheid aan vis, koppotigen en schaaldieren worden genomen met vallen en potten uit deze wateren, variërend van inshore soorten, zoals paling, terapons, lipvissen, zeebaars (barramundi), brasems, onheilsprofeten, rots kreeften en krabben en dieper water vissen en schelpdieren zoals snappers, grunts, trevallies, inktvis, inktvis en garnalen, heremietkreeften en garnalen.

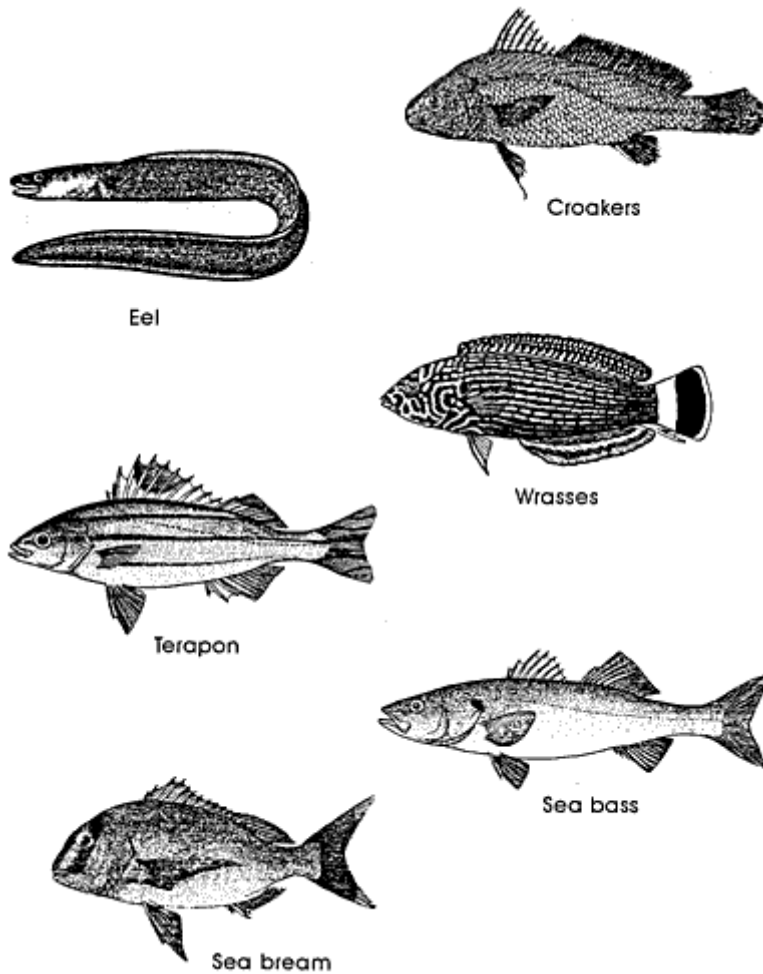
In diepe wateren voor de kust Noorse garnalen, worden tilefish, zebravis, enz. genomen (figuur 11).

Figuur 10
Sommige tropische zeevissen genomen door vallen



Figuur 11

Sommige gematigde en subtropische vissen genomen door vallen

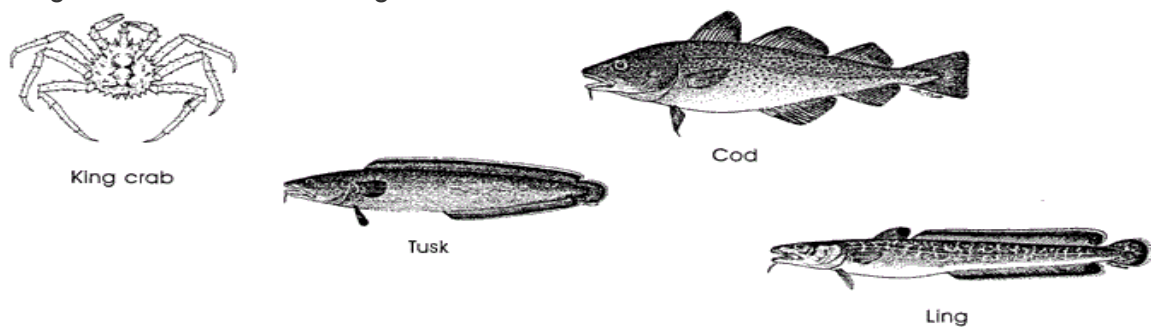


Kouder water

Er is een aantal vangen en oppotten in de noordelijke Atlantische Oceaan, het Engels Kanaal en de noordelijke Stille Oceaan, maar het is niet zo wijdverbreid als in de warmere gebieden. Kabeljauw, lom en leng worden soms gericht met valstrikken, en er is een aanzienlijke korfvisserij kreeften in het Engels Kanaal en voor de westkust van Frankrijk. King krab en garnalen worden gevangen uit Alaska (figuur 12).

Figuur 12

Sommige kouder water soorten genomen door vallen



IS TRAPPING GESCHIKT VOOR U?

Er zijn vele goede redenen waarom u zou moeten overwegen het vangen of oppotten. Deze omvatten:

Trapping is een eenvoudige en handige manier om vis en andere zeevruchten te bieden voor uw gezin.

De kostprijs is eenvoudige vallen gewoonlijk laag en vaak goedkope lokale materialen kunnen worden gebruikt.

De kosten van het opzetten en vervoeren vallen zijn meestal niet groot: eenvoudige vallen kan worden ingesteld en opgehaald uit een kano of vaartuigen zonder motor.

Zelfs als meer geavanceerde vangmethoden worden gebruikt, brandstof en apparatuur kosten zijn laag in vergelijking met de vismethoden, zoals sleepnetten, kieuwnetten of sleepnet werkzaamheden.

In het algemeen, het opsluiten en oppotten is goed voor de zones als het doet weinig schade aan de onderwater riffen en het laat enige controle van de hoeveelheid ongewenste en verspilde bijvangst.

Materiaal voor val en pot vissen

Er zijn drie dingen die je moet hebben als je wilt vissen met vallen en potten:

val-en pot-materiaal voor het vervaardigen;

touwen en praalwagens te markeren, instellen en ophalen van uw spullen;

een schip en apparatuur om de valstrikken of potten te beheren en om de vis te vervoeren terug naar de wal.

TRAP-EN POT-materialen voor het vervaardigen

De keuze van de val-making materialen is afhankelijk van het type val je wilt maken en de vis die je wilt vangen. U kunt vele vallen construeren van lokaal beschikbare materialen.

Bijvoorbeeld, zijn vis en kreeft potten vaak gemaakt van de stokken en takken van lokale bomen, struiken, mangroves, enz. Als u gebruik maakt van mangrove hout om potten te maken, is het essentieel dat je niet de mangrovebossen te vernietigen, omdat ze belangrijke broedplaatsen, onderdak en voedsel voor veel jonge en volwassen commerciële vis en schaaldieren. U kunt vaak gebruik weggegooid materiaal, zoals oude banden, plastic en aardewerk leidingen naar effectieve vallen (figuur 13) te maken.

Uw keuze van vervaardigd val-materiaal voor het vervaardigen zal afhangen van de lokale beschikbaarheid van deze materialen en op hun prijzen. Bijvoorbeeld, als gaas is te duur of niet beschikbaar is, kan het vaak worden vervangen door een stuk van gebruikte nylon of katoenen kieuwnetten.

De manieren om vallen en de verschillende soorten materialen die kunnen worden gebruikt maken worden in meer detail in hoofdstuk 6.

Goed aas

Goed aas is essentieel voor een effectieve val vissen. Soorten aas variëren afhankelijk van de soorten vis die u zich richt. Soorten aas en technieken voor hondengevechten worden bekeken in meer detail in de hoofdstukken 5, 6 en 8.

Vaartuig en apparatuur aan boord

Vat

De grootte van het schip dat u nodig hebt is afhankelijk van het type en het aantal valkuilen die u wilt gebruiken, de heersende omstandigheden op zee in uw omgeving, de afstand die u nodig hebt om te reizen naar de visgronden, hoe lang u wilt verblijven in zee, de aantal bemanningsleden, enz.

Val handling equipment

Zoals hierboven uiteengezet, kan vele vallen en potten worden bediend door te worden omhoog getrokken handmatig, met behulp van het bijgevoegde boei touw. Het gebruik van de val / pot vervoerders en tippers op grotere schepen met grotere valkuilen kan de efficiëntie van de operatie te verhogen.

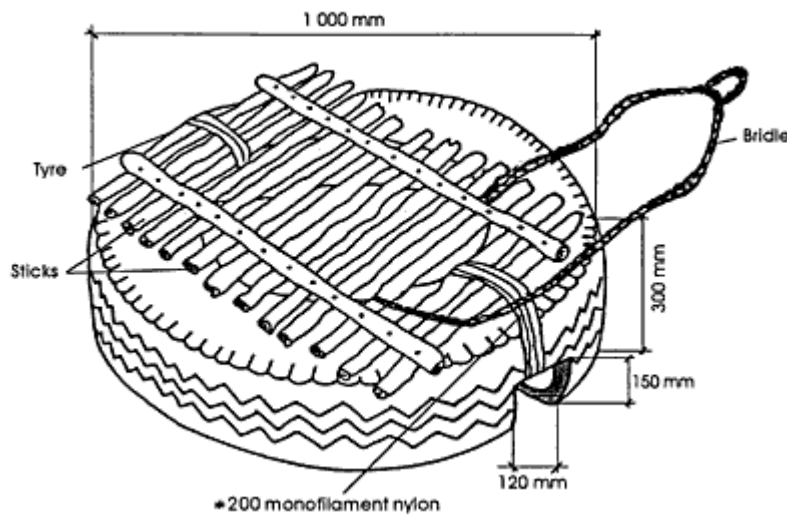
Aas opslag

Het is essentieel om een geschikte manier om uw aas, beiden slaan terwijl je vissen en onshore vinden. Gezouten of gedroogde aas vereist slechts een droge plaats op het schip. Vers of bevroren aas moet bevroren of worden bewaard op ijs of het zal na een korte tijd verrot en onbruikbaar worden, afhankelijk van de temperatuur waarin u werkt.

Apparatuur voor de vangst behandelen en bewaren

Om de vangst in goede staat aan boord van uw schip te behouden, moet u de juiste behandeling en het behoud van apparatuur hebben. Dit kan ijs en koelboxen, diepvriezers, pekel tanks, fileren boards of tafels, strippen messen zijn en vang wasapparatuur (emmers, dek slangen, etc.). De verzorging van uw vangst wordt gekeken naar meer in detail in hoofdstuk 9.

Figuur 13
Zeekreeftval gemaakt van een oude band



WAT U MOET WETEN TE GAAN OVERVULLEN

Voordat u trapping beginnen zijn er verschillende dingen die je moet weten:

het type (s) van de vis die je wilt vangen en het type (n) van vallen of potten die hen zal vangen;

het type (s) van aas nodig voor deze vissen en waar je het kunt krijgen;

geschikte landing en opslag voor uw vangst aan boord;

een markt voor uw vangst.

Soorten vis te vangen en de vallen die hen zal CATCH

Deze handleiding geeft algemene informatie over valkuilen en potten, zijn er verschillende andere bronnen van lokale informatie over de vis die je wilt vangen en de spullen die nodig zijn om ze te vangen. Deze omvatten:

de resultaten van verschillende vormen van visserij in het gebied;

private lokale kennis van vissers, visserij bedrijven en verse vis markten en van de visvangst bedrijven in andere gebieden en landen;

publieksonderzoek door lokale visserij bedrijven, de overheid, de FAO en andere internationale organisaties.

Aassoorten EN / OF ANDERE lokstoffen nodig is en waar ze te vinden

Goed aas is normaal gesproken essentieel succesvolle val visserij, hoewel sommige zelfvoorzieningsvissers gebruik alleen witte of glanzende voorwerpen om de vissen aan te trekken. Soms is de val zelf zal de vis binnen (bv. kisten leefgebied) te lokken.

Aas moet zijn:

effectief in het aantrekken van vis;
beschikbaar;
gemakkelijk op te slaan en te behouden;
goedkoop genoeg om de operatie winstgevend te zijn.

De meest effectieve aas zijn meestal vette vis zoals sardines en mul. Zachte vis die breken na de val is ingesteld vormen een goede "pluim" die gemakkelijk zal aantrekken vis. Indien vallen of potten worden vastgesteld langer echter harder aas nodig zijn, of een combinatie van zowel zachte als harde.

GESCHIKT landingsplaatsen

Wanneer je begint vangen, zul je vaak het land van de vangst aan bestaande kaden of op het strand. Hier kunt u het te verkopen, door te geven aan uw familie, ijs het of te behouden door bevriezing, zouten, drogen, roken, etc. Als je trapping onderneming wordt goed gevestigde en winstgevende, moet u zeker zijn dat de vangst kan worden landde gemakkelijk, goedkoop en in goede staat. Hoewel bestaande landingsplaatsen goed genoeg kan zijn in de beginfase van uw bedrijf, kunt u nieuwe of opgewaardeerde landingsplaatsen nodig als uw visserij ontwikkelt.

EEN MARKT VOOR UW CATCH

Als u wenst om alle of een deel van uw vangst te verkopen, is het erg belangrijk dat je het op een manier die past bij uw klanten te behouden. De beste wijze van verduurzaming is afhankelijk van:

de tijd en de afstand vanaf de vangst tot het verkooppunt;
het klimaat in het gebied waar je vis;
de waarde van de vis.

Je moet altijd proberen om je vis aan te landen in de best mogelijke conditie (zie hoofdstuk 9), maar je moet ook altijd de balans van de beloningen van de landing van hoge kwaliteit vis tegen de kosten van het bereiken van die kwaliteit. Er is geen punt aanlanden van vis in eerste klas conditie als het meer kost om dat te doen dan de verkoopprijs die u kunt verwachten te verdienen.

FINANCIERING VOOR NIEUWE SCHEPEN EN MATERIAAL

De bron van financiering voor de visserijactiviteiten is buiten het bestek van deze handleiding en is een aspect dat alleen kan worden gekeken naar lokaal. Echter, in sommige gebieden specifieke schema's worden gesponsord en gefinancierd door lokale organisaties en banken. U moet naar uw lokale visserij organisatie praten over deze regelingen.

6. HOE VERSCHILLENDE VAN VALLLEN EN POTTEN MAKEN

Vele soorten vissen en andere waterdieren zijn genomen met eenvoudige vallen en potten voor honderden jaren.

Van de belangrijkste soorten van de val (zie hoofdstuk 1), zal deze handleiding concentreren op bijgevoegde valstrikken en potten.

Schuilplaatsen OR HABITAT VALLLEN

U kunt kunstmatige schuilplaatsen en schuilplaatsen aan te trekken en zich te concentreren vis door het plaatsen van takkenbossen, stokken of kwast in het water te creëren. Deze methode werd waarschijnlijk gebruikt door de oude volkeren en wordt nog steeds gebruikt in sommige gebieden van Europa, Afrika en Azië. In meer recente tijden, zijn kunstmatige riffen gemaakt van oude carrosserieën, oude motor banden, betonblokken, gezonken schepen, enz. geconstrueerd om schuilplaatsen die zich concentreren vis leveren. Drijflichamen voor visverzamelinrichtingen worden soms gebruikt om commerciële pelagische vis concentreren.

Borstel vallen

U kunt deze valkuilen te maken door gewoon koppelverkoop takken, stokken, borstel enz. in bundels en of ze te plaatsen plat of rechtop op de bodem of de schorsing ze in het water. Vis en schaaldieren schuilen in de borstel val kan worden gevangen door het snel opheffen van de bundels uit het water. De bundels kunnen in het centrum van een geweven mand te vissen die proberen te ontsnappen wanneer de val wordt opgetild vangen worden gezet. Als alternatief kunt u een duik nemen net gezet onder de bundels terwijl u ze op te heffen (Figuur 3a, p. 3). Borstel vallen kan ingesteld worden in lange rijen of op beuglijnen voor eenvoudig vervoeren.

Paling buizen

Paling en andere lange dunne vis kan worden gevangen door buizen voor hen te gebruiken als schuilplaats. Dergelijke buizen zijn vaak gesloten aan de ene kant en je kunt ze maken van bamboe, holle boomstammen, staal, plastic of aardewerken buizen, enz. (figuur 3b, p. 3). Ze zijn meestal gebonden in groepen van twee. Aas kan in de buizen worden geplaatst om de paling of vis te trekken. Bij het optillen van de buizen, moet je zorgen dat de paling niet ontsnappen nemen. Op sommige plaatsen duikers dichten de uiteinden voordat de buizen worden opgeheven.

Octopus korven en vallen

Traditioneel werden ongeglazuurde aardewerken potten gebruikt in het Middellandse Zeegebied en Azië te octopus te vangen. Echter, kunt u gebruik maken van andere materialen, zoals kunststof, staal of aardewerk leidingen, oude motor banden en lege grote weekdieren schelpen. Octopus zal vrijwel alle houders die onderdak biedt (figuren 3c en 3d, p. 3) in te voeren.

Verdere details over het maken en instellen van octopus korven en vallen worden later in dit hoofdstuk besproken.

BELEMMERINGEN FISH BEWEGING

Eenvoudige barrières gemaakt van steen of hout waren waarschijnlijk een van de eerste soorten trap gebruikt door prehistorische volkeren. Veel van dergelijke barrière vallen (vis schermen, labyrint vallen, kralen) worden vandaag nog steeds gebruikt in de hele wereld. Elk gebied heeft zijn eigen specifieke ontwerpen voor permanente barrière vallen, op basis van de vissoorten in dat gebied, hun gedrag en migratie en het gebied wordt gevisd. Deze vallen niet nader wordt beschouwd in deze handleiding, maar het ontwerp van een eenvoudige pijlpunt val wordt gegeven in figuur 7 (p. 6).

Deze vallen worden gewoonlijk uitgevoerd met een lange arm of het hoofd, meestal van de kust naar buiten, met een pijlvormige trap aan het uiteinde. Het ontwerp van deze val varieert sterk in zijn complexiteit volgens de vissoorten worden gericht en hun bewegingen.

ENCLOSED VALLEN EN POTS (MANDEN)

Afgesloten vervoerbare vallen en potten (die vaak worden aangeduid als "pot") zijn veruit de meest voorkomende soorten val hele wereld gebruikt. Hoewel er vele soorten en vormen, zoals rechthoekig, cirkelvormig, hexagonaal, conisch, semi-cilindrisch, chevron-vormige en hartvormig (pijlpunt), de manier waarop ze werken is hetzelfde: vissen voer de val door een of meerdere ingangen of trechters en wordt verhinderd ontsnappen.

De gemeenschappelijke delen van vallen en potten zijn getoond in figuren 4, 5 en 6 (blz. 4 en 5). Deze zijn:

- kader;
- buiten behandelen;
- entree trechter;
- aas houder;
- deur naar de pot of val legen;
- ontsnappen kloof;
- ballast;
- (Soms) een corrosie anode wanneer het frame van metaal is.

Raam

Frames zijn gemaakt van sterke materialen die de vallen en potten te voorkomen van het verliezen van hun vorm tijdens het vissen en opslaan. Trap frames zijn vaak gemaakt van stalen stangen, hoewel gezaagd hout en sterke stokken worden gebruikt in sommige plaatsen. In het noordoosten van Brazilië, zijn rock kreeft potten traditioneel gemaakt van mangroven en andere sticks (figuur 14). In Canada en de noordoostelijke gebieden van de Verenigde Staten, terwijl de kreeft potten werden traditioneel gemaakt van gezaagd hout, nu wordt meer geplastificeerd draad gebruikt (figuur 15). Bijenkorf potten zijn meestal gemaakt van flexibel materiaal, zoals riet of bamboe, vaak met een basis van gebogen stalen stangen (figuur 16). In Australië en Nieuw-Zeeland, korven en vallen worden nu vaak volledig gemaakt van betonstaalmatten die een frame om het te ondersteunen niet hoeft.

In sommige gevallen worden de frames zodat potten worden gevouwen om ruimte te besparen wanneer ze worden opgeslagen op het dek van de boot.

Bedekking

Moderne rechthoekige vallen en potten zijn bedekt met gaas, nylon, plastic bedekte staal,

betonstaalmatten, etc. De keuze van het materiaal is afhankelijk van traditionele gebruiken, beschikbaarheid en kosten. Tests om te zien of er verschillen zijn in de vangstgegevens tussen draad en nylon hebben aangetoond dat in de meeste gevallen zijn er niet. In sommige gebieden, is bamboe of gevlochten riet nog steeds gebruikt. Bijenkorf potten worden meestal gemaakt van suikerriet of flexibele takken zonder lijst, hoewel in sommige gebieden zijn ze gemaakt met een solide frame en bedekt met riet, draad of nylon netten. Gegoten plastic potten lijken te zijn goedkoop en makkelijk te stapelen en er is geen reden om te geloven dat hun vangst tarieven minderwaardig zou zijn. Als u vissen in een gebied waar haaien zijn vaak moet u gebruik maken van stalen gaas in plaats van nylon.

Trechters

Hoewel bijenkorf potten slechts een trechter bij de bovenkant, en andere val pot types kunnen verschillende trechters. De binnenste uiteinden van de trechters zijn vaak naar beneden gericht ("horse-neck") of ingesnoerd op een bepaalde manier te ontsnappen (figuur 17) te verhinderen. Sommige potten, voornamelijk voor kreeften, hebben ook de "slaapkamer en salon" design. Deze bestaat uit een trechter of trechters die vanaf buiten naar een eerste kamer (de "parlor") en een tweede trechter een binnenste of houdkamer (de "kamer"). Onderzoek heeft aangetoond dat vallen met meer dan een trechter vangen dan vallen met een trechter, hoewel de kwaliteit van de vangst vaak verlaagd als gevolg van schade aan de vis door het toegenomen aantal uitsteeksels aan de binnenkant van de val.

Deur

Een deur wordt meestal geplaatst in het hoofdgedeelte van de val te maken het gemakkelijk om de vangst te verwijderen. De meeste valkuilen hebben een goed gemaakt deur. Enkele hebben een gebied waar de buitenste gaas kan worden geopend en gesloten bij een rand nabij het frame. Kreeften en rock kreeften gevangen in bijenkorf potten worden doorgaans genomen door de trechter aan de bovenkant.

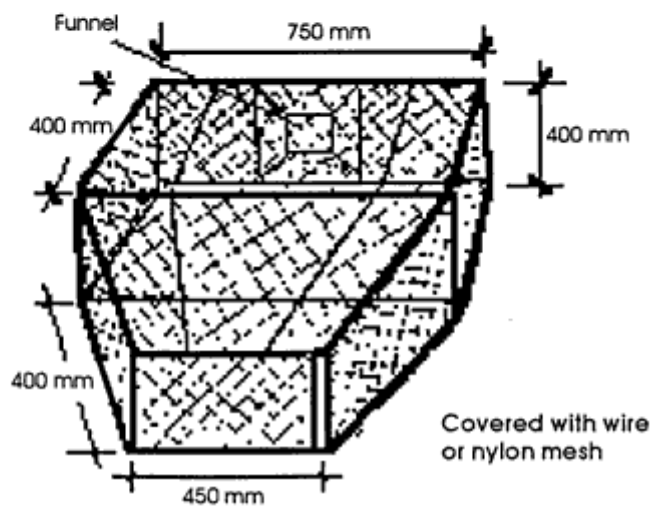
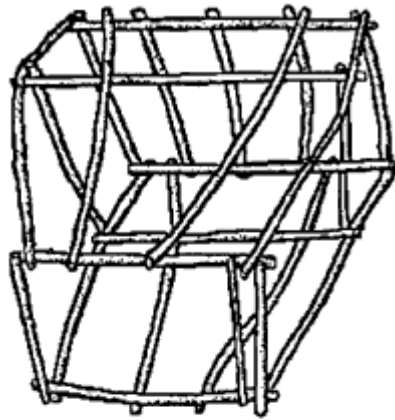
Aas houder

Aas wordt normaal vastgezet in het vangen van de kamer van de val of pot. Grote, stevige stukken vis, dierlijk bot, kleine landdieren, etc. zijn gebonden in de pot met draad of touw. Als kleine stukjes aas zoals kleine vissen (bijvoorbeeld sardines of sprot) of kip koppen worden gebruikt als aas, moeten ze worden geplaatst in een aas container gemaakt van draad, plastic of synthetisch gaas om ze bij elkaar te houden en op zijn plaats. In sommige gevallen wordt het aas in een plastic of metalen container met een paar kleine gaatjes erin om het aas te slaan. Dit kan alleen worden gedaan als het aas is zeer aantrekkelijk voor de vis die je wilt vangen.

In sommige visserijtakken vallen zijn niet aas, zoals vis of inktvis gebruik maken van de potten als schuilplaatsen. Dit is vooral het geval in Caribisch val visserij, waar de rifvissen die zijn gericht gebruik maken van de valkuilen voor onderdak.

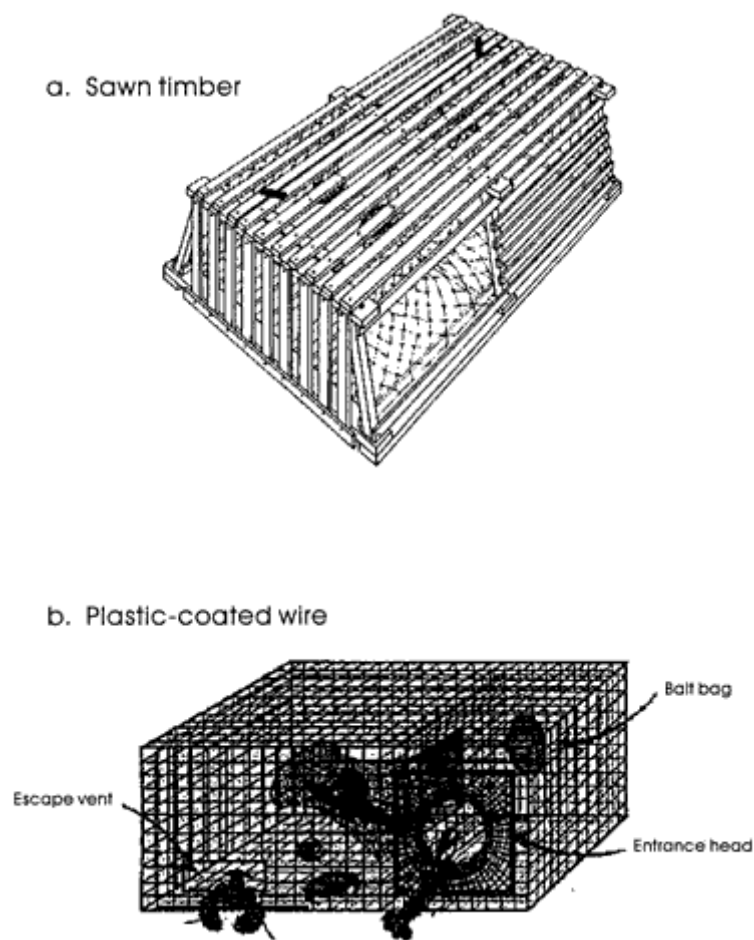
Figuur 14

Rock kreeft pot gemaakt van mangrove-sticks (noordoosten van Brazilië)

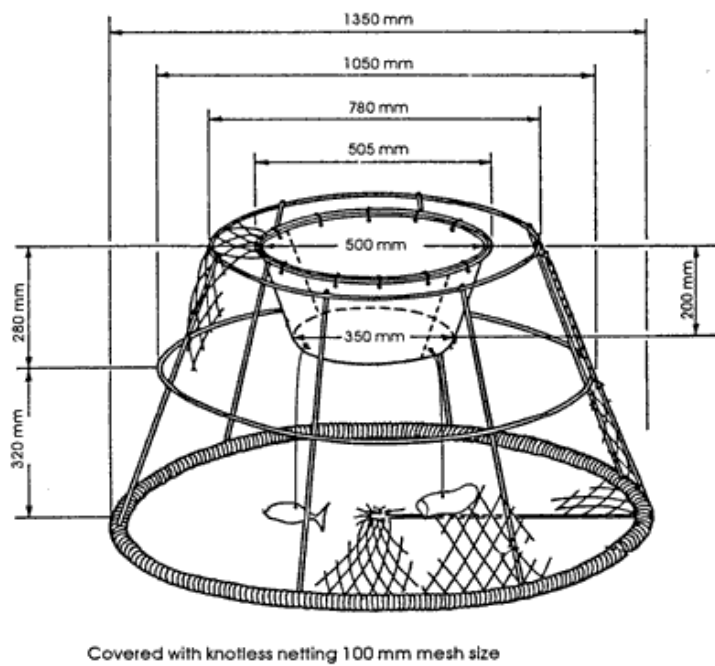


Figuur 15

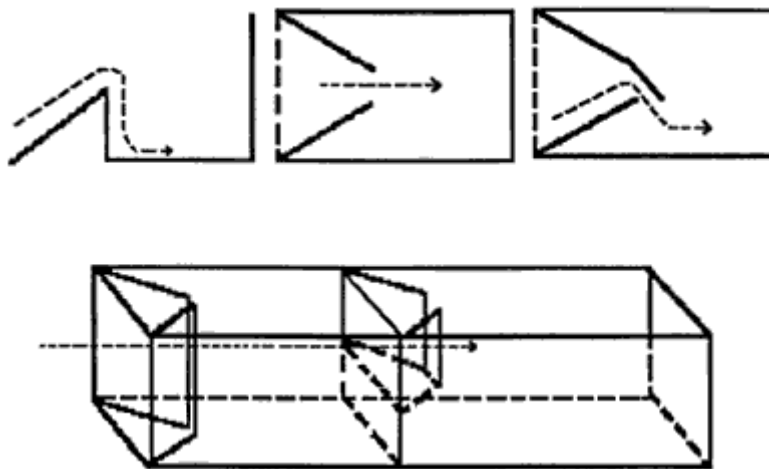
Zeekreeftpotten gebruikt in noordoostelijke Verenigde Staten



Figuur 16
Bijenkorf pot type, kegel ijzeren frame, 8 mm diameter (in Japan gebruikt voor diepe krab
vissen)



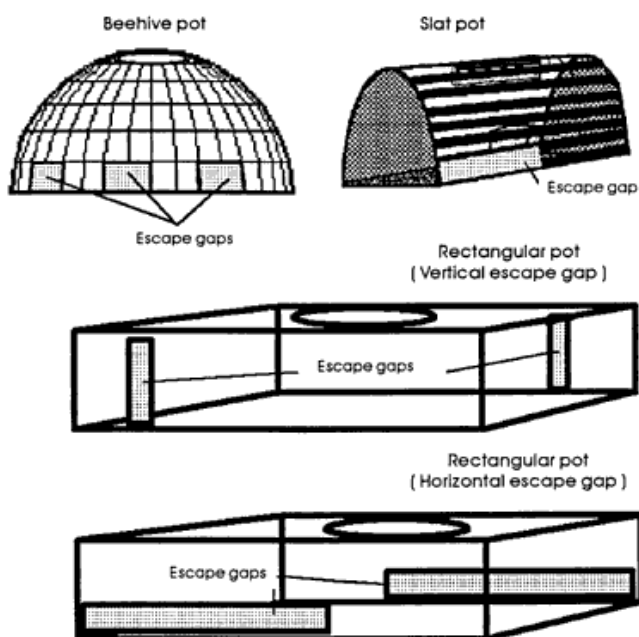
Figuur 17
Diagram van verschillende types trechter



Ontsnappen hiaten

Escape openingen zijn vaak voorzien in korven en vallen om ervoor te zorgen dat ondermaatse vis of schaaldieren, vooral kreeft en rock kreeft, niet worden genomen. Regelgeving van de overheid zijn vaak doorgegeven om ervoor te zorgen dat de ontsnapping gaten worden gebruikt om kleine vissen en schaaldieren ontsnappen (figuur 18) laten. In veel rock kreeft visserij, waaronder Australië, Nieuw-Zeeland en Cuba, ontsnapping lacunes zijn verplicht in alle potten om het ontsnappen van jongeren mogelijk te maken. In Australië en Nieuw-Zeeland, rotszeekreeften met kop (rugschild) lengtes van minder dan 76 mm moeten worden vrijgelaten of toegestaan om te ontsnappen.

Figuur 18
Ontsnappen hiaten voor zeekreeftpotten



Ballast

Gewichten of ballast worden vaak geplaatst in de korven en vallen alvorens te voorkomen getijden stromen en stromen van ze te verplaatsen van waar ze zijn ingesteld. Dit is vooral het geval voor de valstrikken en potten gemaakt van hout of ander licht materiaal. Gewichten kan zijn betonblokken, stalen balken of ander zwaar materiaal zoals bakstenen, stenen of rotsen. Strategisch geplaatste ballast kan ook helpen de valkuil om de juiste weg tot het land.

Anoden voor metalen ingelijste potten of vallen

Vanwege de corrosieve werking van zeewater op staal en andere metalen, is een anti-corrosie anode vaak gehecht aan staal vallen en potten om hun levensduur te verlengen. Anoden zijn meestal gemaakt van een blok van zink met een draad doorheen om het te binden aan de pot of val. Ze zijn niet goedkoop en mag alleen worden bevestigd aan metalen vallen en potten die zijn duur om te maken. Gegalvaniseerd gaas vermindert ook de snelheid van de corrosie in zeewater. Als de lopende kosten van vervanging van vallen en potten die zijn beschadigd door corrosie hoog is, moet u overwegen gebruik plastic gaas voor de buitenste laag van je valkuilen en potten en plastic bedekte metaal voor de frames.

HET MAKEN VAN VALLEN AAN VERSCHILLENDE VIS, schaaldieren en koppotigen CATCH

Als verschillende soorten reageren op verschillende manieren te vallen en potten, zullen we kijken naar hoe de valkuilen kan worden gemaakt voor drie belangrijke doelgroepen. De groepen die we overwegen zijn:

vinvis;
kreeften, garnalen, krabben en andere schaaldieren;
octopus, pijlinktvis, inktvis, etc.

Vinvis vallen en potten

Korven en vallen voor het nemen van vis worden gebruikt in de meeste delen van de wereld en er zijn vele soorten en variaties. Om deze handleiding te vereenvoudigen zullen we alleen kijken naar een aantal voorkomende soorten en hun meer populaire of innovatieve variaties.

Vallen en potten worden vaak gebruikt om vis te nemen in gebieden waar koraal of de rotsachtige bodem niet het gebruik van andere soorten vistuig mogelijk. Bijvoorbeeld, in het Caribisch vallen zijn de primaire vistuig. Op veel andere terreinen een groot aantal vissers gebruik maken van eenvoudige traps gemaakt van mangrove palen bedekt met gaas.

De meest voorkomende soorten vis vallen die gebruikt worden in de hele wereld omvatten:

Caribbean vallen (pijlpunt, "Z", "S", etc.);

ronde vallen;

rechthoekige vallen;

"D"-vormige vallen;

opvouwbare vallen;

pelagische fuiken;

Noord-Atlantische kabeljauw potten;

plastic multifunctionele vallen.

Caribbean vallen (pijlpunt, "Z" en "S" vallen). De vier meest voorkomende fuik ontwerpen die

worden gebruikt in het Caribisch gebied zijn de:

Antilliaanse "Z" val (figuren 19a en 19b);

"S" val (figuur 20);

pijlpunt of chevron val (figuur 21);

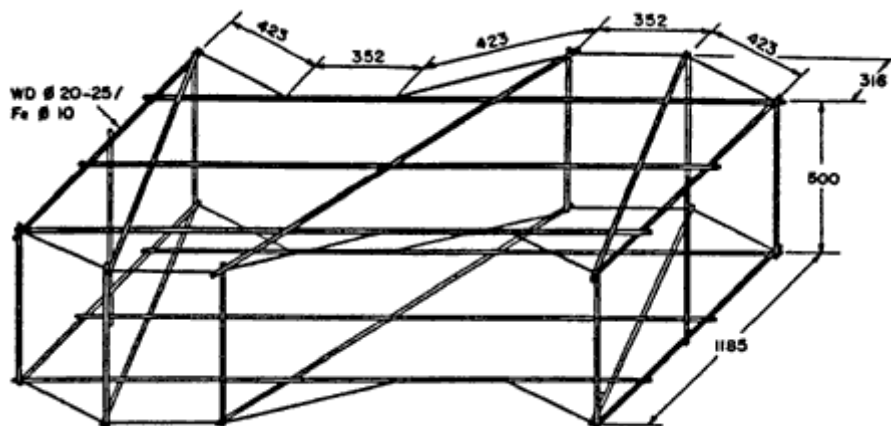
rechthoekige val (figuur 30, p. 30).

Pijlpunt (of chevron), worden "Z" en "S" vallen ook gebruikt in Azië en het Middellandse-Zeegebied. Ze worden hoofdzakelijk gebruikt in tropische wateren en zijn met succes gebruikt om keizers (Lethrinidae), snappers (Snappers), kabeljauw (Epinephalidae), brasem (Sparidae), papegaavissen (Scaridae), goat fish (Mullidae) en makreel (Carangidae) nemen .

De meest voorkomende van deze modellen is de Antilliaanse "Z" val (figuren 19a en 19b). Dit heeft de vorm van een dubbele chevron of "Z" met twee beneden-gebogen "horse-neck" entree trechters. Kenmerkend voor deze handeling tussen 180 en 230 cm lang en 60 cm hoog zijn. In het Caribisch gebied, gespecialiseerde ambachtslieden construeren deze vallen in een aantal fasen.

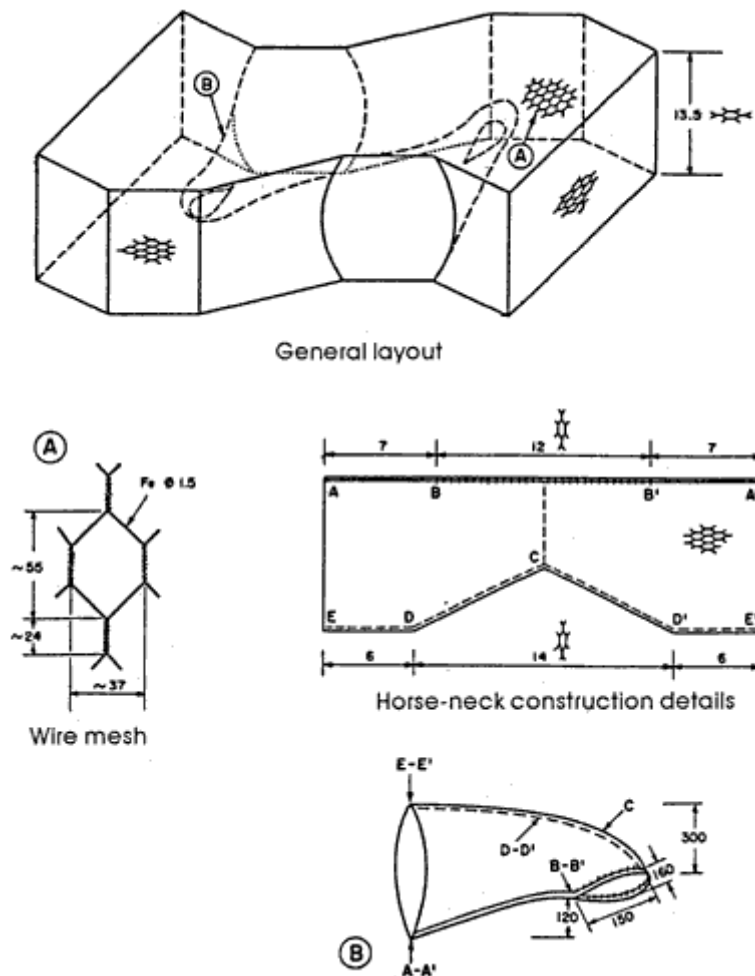
Figuur 19a

Typisch Caribische "Z" pot: frame en afmetingen



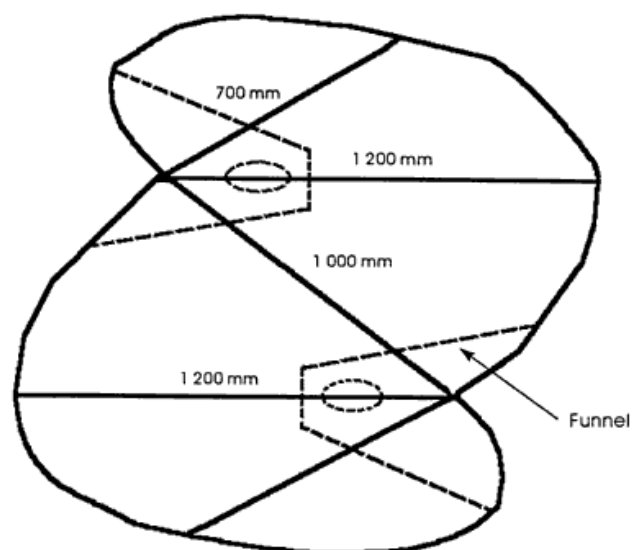
Figuur 19b

Typisch Caribische "Z" pot: details voor de bouw



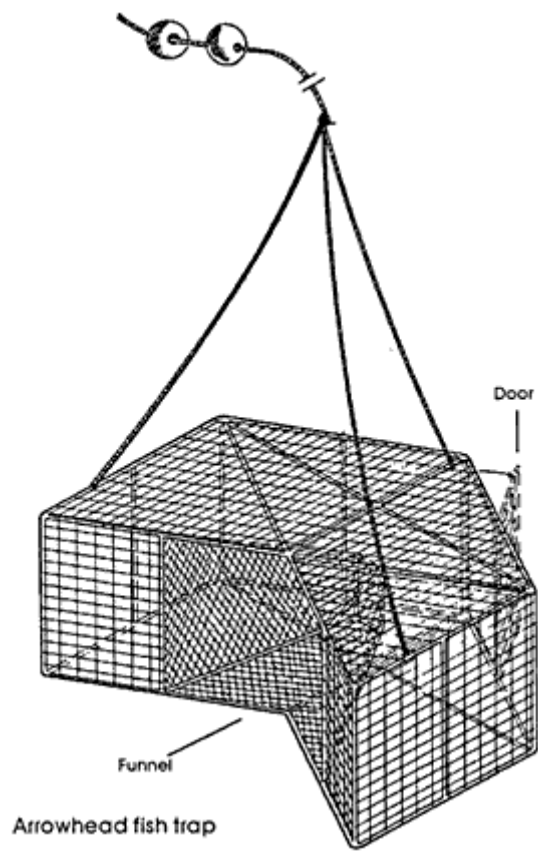
Figuur 20

Een typische "S"-vormige val



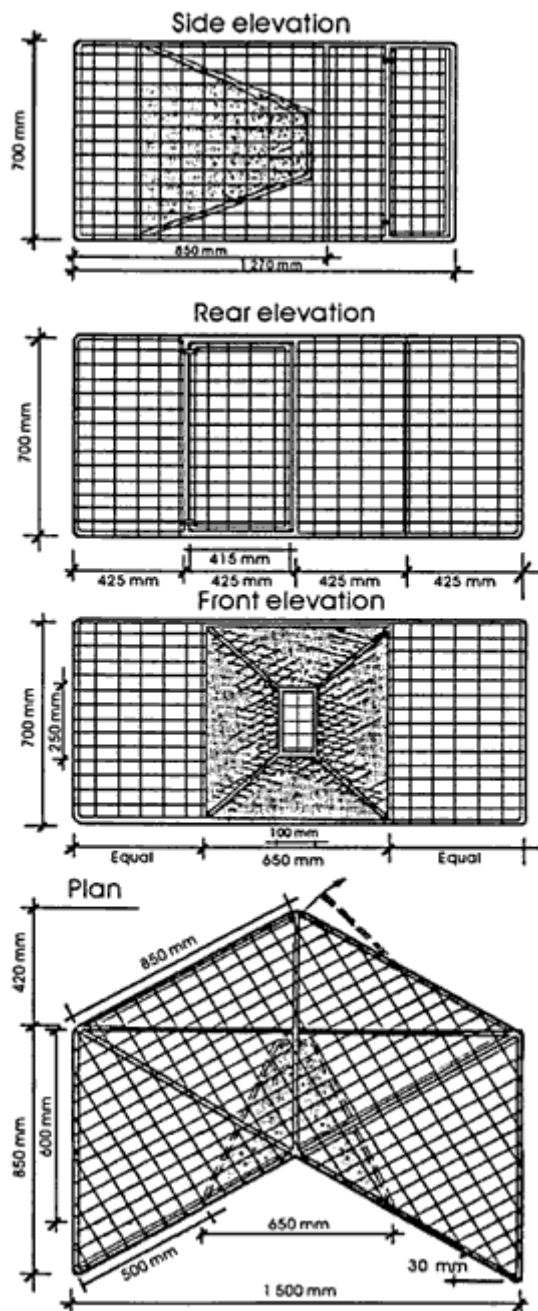
- Trap 700 mm deep
- All frames made from 10 mm iron rod
- Trap covered with wire mesh
- Funnel covered with polyethylene stretched mesh or chicken mesh

Figuur 21a
Pijlpunt of chevron visfui



Figuur 21b

Ontwerpdetails van de pijlpunt visfuk



Maken vinvis vallen. Als u wilt een "Z" val te construeren, de materialen die je nodig hebt zijn:

een 50 x 1.2 m rol van gegalvaniseerde hexagonale gewezen gaas;

24 hardhouten stokken of palen ongeveer 2,0 m lang;

1 kg 3 cm nagels;

gereedschap: hamer, zaag, wire-kniptang en machete of een bijl.

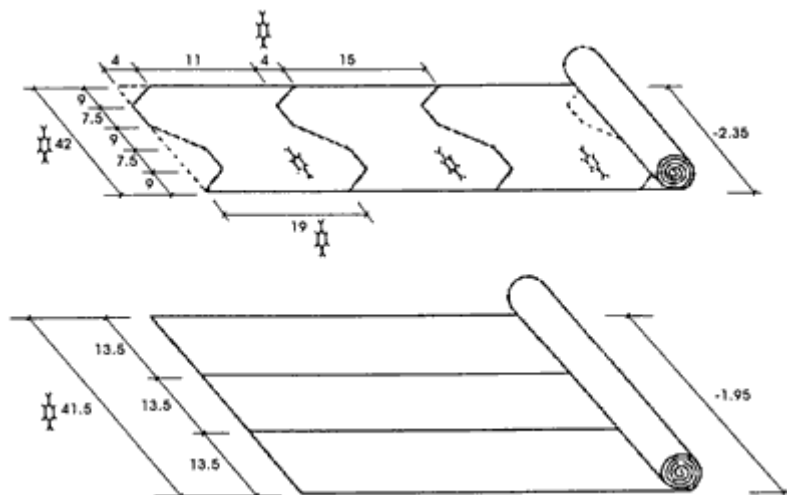
Met deze materialen kunt u ervoor vier potten 270 cm lang, vijf potten 240 cm lang of zes potten 210 cm lang.

De essentiële stappen in het maken van een typische 240 x 120 cm Antilliaanse val zijn:

1. Snijd de rol van draad in 240 cm lengte.
2. Snijd de algehele "Z"-vorm in de draad. Elke "Z"-vormig patroon de bovenkant of onderkant van een pan (figuur 22) zijn.
3. Snijd twee lengten die de hoogte van de pot aan te leggen, 120 cm in dit geval (figuur 22). Dit zijn de zijkanten van de pot.
4. Stel de zijkanten op de grond en bevestig de boven-en onderkant, de vorming van een pot zonder trechter of houten dragers.
5. Snijd twee trechters met 150 cm staalkabels voor elk.
6. Verdubbelen in de trechter materiaal om de twee 'horse-nek "of beneden-gebogen trechters maken; braam de randen.
7. Breng de trechters in de opening gesneden in elke hoek van de pot en vormen de dalende curve van de 'horse-neck "met de hand.
8. Plaats een 30 cm "V"-vormige of vierkant deur in een hoek van de pot.
9. Monteer de pot stokken en bedraden ze stevig op hun plaats te maken het kader van de eerder gevormde pot. Voeg een 10 cm overhang aan de ondereinden van de verticale stokken om de pot te houden van de bodem.
- 10 Monteer drie lange "key" sticks op de gehele lengte van de boven-en onderkant van de pot. De "top-back" en "bottom-back" sticks zijn belangrijk, omdat ze worden gebruikt als bijlagen de boei touwen.

Figuur 22

Diagram voor het snijden van rollen van mesh voor een typisch Caribische "Z" pot



De maaswijdte in Caribische vis potten is meestal verzinkt zeshoekige-weave kippengaas met 4 cm (1 1/4 inch) openingen. In sommige delen van het Caribisch gebied, is vooral Jamaica, fijn geweven bamboe stok gebruikt om de draad te vervangen op het houten frame. Stalen wapeningsstaven worden soms gebruikt om pot frames te maken.

Wijzigingen in de val ontwerp en wijziging aan de ingang trechter zijn gevonden om grote verschillen om de tarieven van deze vallen vangst te maken. Rechte trechters lijken hogere tarieven vangst (en ontsnappen tarieven) dan die met een "horse-nek" hebben. "S" vallen bleken "Z" vallen outfish met een factor van ongeveer 25 procent, terwijl beide bleken beter pijlpunt vallen uitvoeren.

Onlangs hebben bewerkt pijlpunt vallen geïntroduceerd in Australië. De trap frame is gemaakt van 10 mm zacht staal is bedekt met 50 x 75 mm rechthoekig 1-3 mm mesh. Een naar buiten openende deur wordt geplaatst in de achterzijde van de val. De details van het ontwerp van deze vallen zijn getoond in figuren 21a en 21b. De boei lijnen zijn gemaakt van 12 mm touw aangepast tot een-en-een-half keer de diepte van het water wordt gevist. De vallen worden ingesteld met de punt in de richting van het getij.

Ronde vallen. Deze zijn geïllustreerd in figuur 23. Net als bij andere vormen van val, de grootte en de hoogte van de ronde vallen variëren met het gebied wordt gevist, het soort vis het doelwit en de beschikbaarheid van val-materialen voor het vervaardigen. Het aantal trechters ronde vallen varieert, maar een, twee of drie gebruikelijk (figuur 24). Aanvullende trechters kan de vangstniveaus doordat vis de val sneller voeren, maar er is een hogere escapefrequentie en de aanvullende interne projecties van de extra trechters veroorzaken meer schade aan de vis in de val.

De westelijke Australische snapper val is een typische commerciële ronde val. Het is ook populair in noordelijk Australië en is gebruikt bij de ontwikkeling van de tropische snapper visserij in dat gebied (figuren 25 en 26). De afmetingen en constructiedetails van deze valkuilen kunnen variëren. Een versie van de westelijke Australische val heeft drie trechters en een frame gemaakt van 10 mm zacht staal staaf. Dit frame is 180 cm in diameter, 70 cm hoog en drie beugels boven en onder de trechters en de bijgevoegde boei touwen ondersteunen. In deze val de trechters zijn recht, taps naar een 25 x 11 cm opening. Het frame is meestal bedekt met gelast gaas van ongeveer 75 x 50 mm, maar het kan worden bedekt met andere soorten draad, zware nylon netten, enz. Op dezelfde wijze kan de trechters worden gemaakt van stalen stang en bedekt met zware nylon of de hetzelfde materiaal als het lichaam van de val. In sommige vallen, wordt de trechter gevormd uit gelast gaas zonder kader. Een deur wordt gewoonlijk geplaatst in de zijkant van de trap om het gemakkelijker maken om de vangst te nemen. Zoals met andere vallen met meer dan een trechter, de vangst verhogen het aantal trechters maar beschadiging van de vis verhoogd met het extra projecties van de trechters binnen de val.

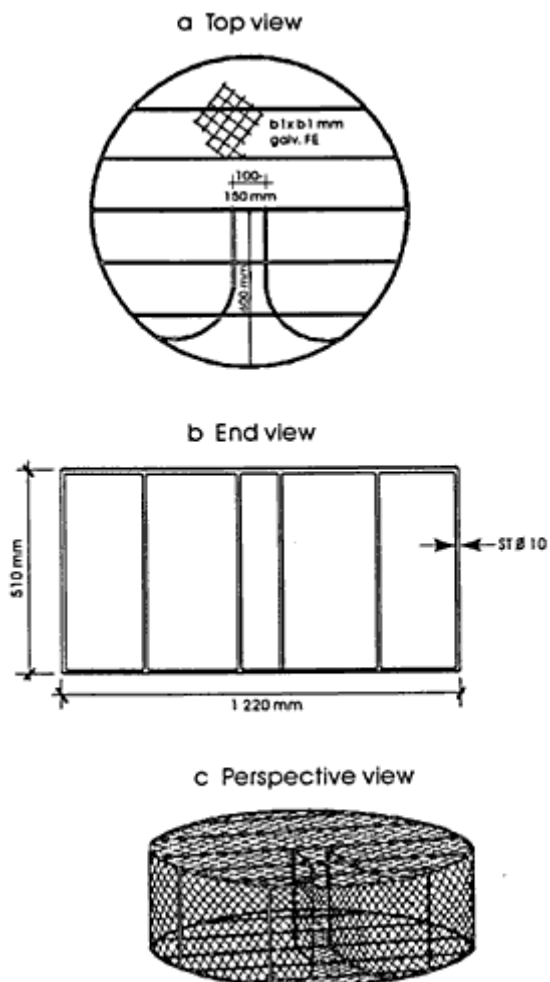
De belangrijkste vis gevangen in tropische Australische wateren met ronde vallen zijn tropische snappers (Snappers), keizers (Lethrinidae) en tandbaarzen (Epinephlidae).

Een eenvoudige ronde trap kan worden gemaakt uit een horizontale cilinder van gaas met

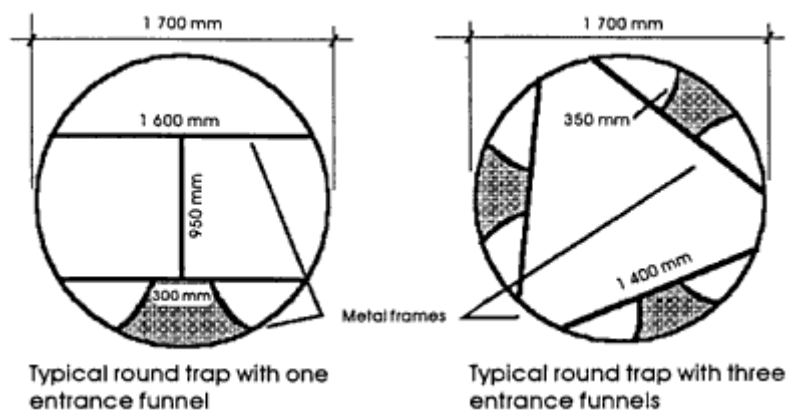
een gaas trechter aan een uiteinde of aan beide uiteinden trechters (figuur 27). Een dergelijke trap kan worden gemaakt van nylon gaas voor een stalen frame opgebouwd uit ringen en stalen stangen. Deze eenvoudige traps worden vaak aangeduid als "drum netten". Ze worden gebruikt in rivieren, beken en meren te vangen bewegende vis dicht bij de bank. Een zoetwatervis pot of trommel net in Duitsland gebruikt voor het vangen van zeelt, voorn en karper wordt weergegeven in Figuur 28.

Netten drum worden gewoonlijk vastgesteld door rollen ze in het water van de bank op en neer de onderwaterwereld helling naar de gewenste vissersplaats. Een lijn die aan de val winden rond het centrum als het wordt rolden de helling (figuur 29). De trap wordt genomen uit het water door te trekken aan de lijn, die rolt het terug aan de bank. Netten trommel kan worden gelokt of geplaatst unbaited in een gebied waar de vissen zwemmen in stromen.

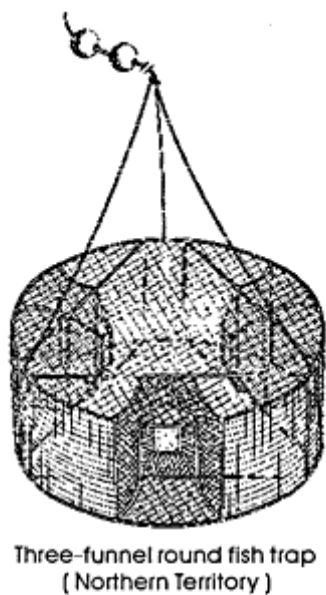
Figuur 23
Rondvis val voor snapper (West-Australië)



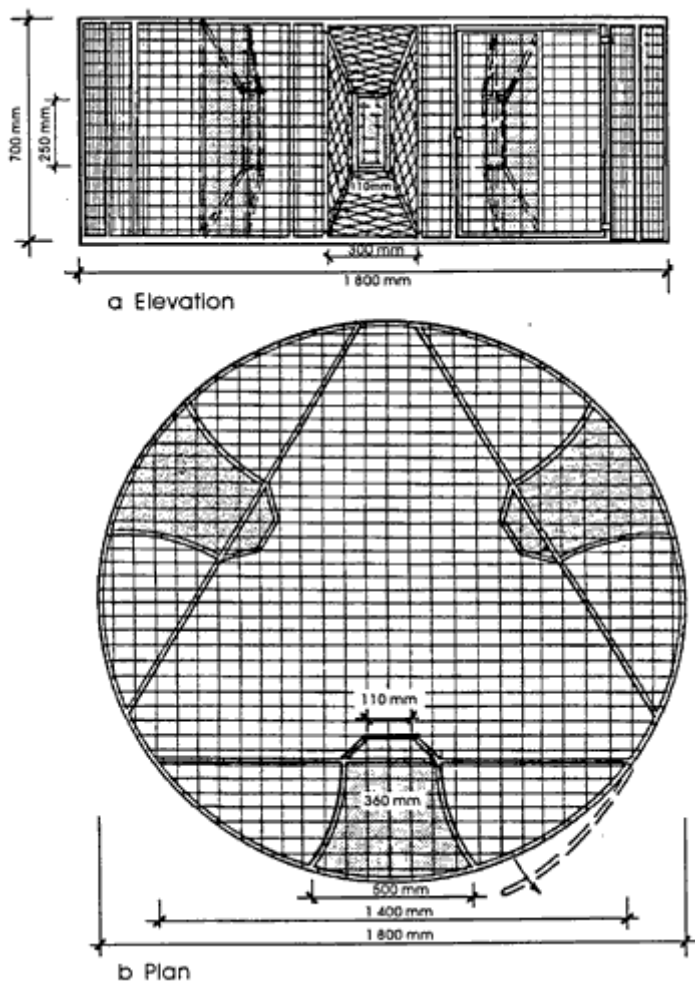
Figuur 24
Positionering van trechters in ronde val



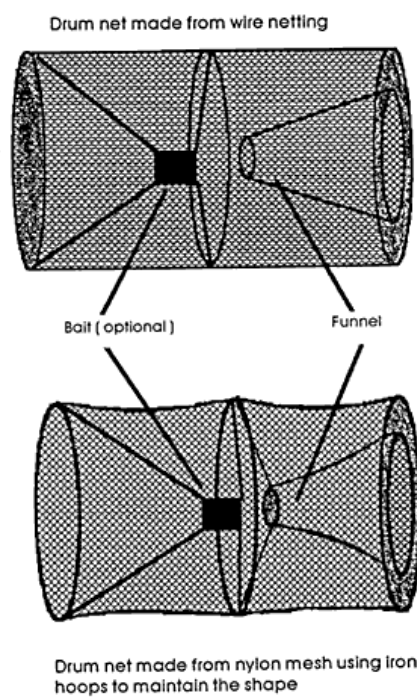
Figuur 25
Australische ronde vallen



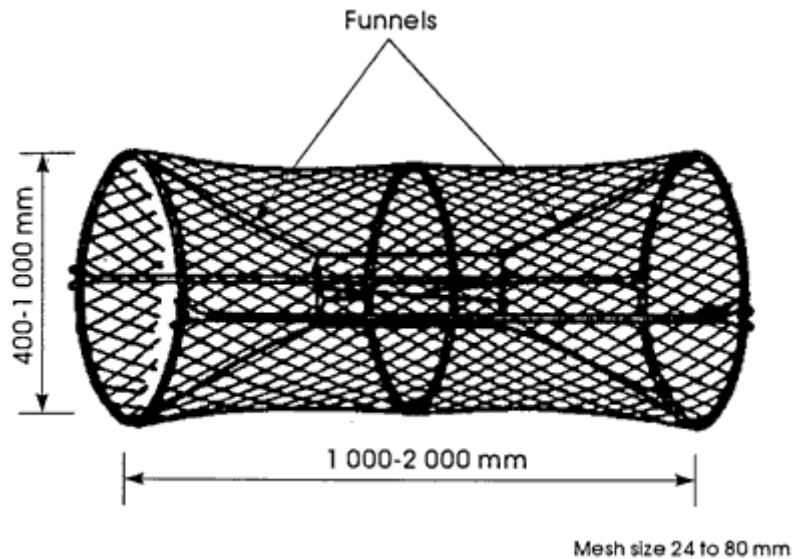
Figuur 26
Drie-funnel ronde val uit Australië



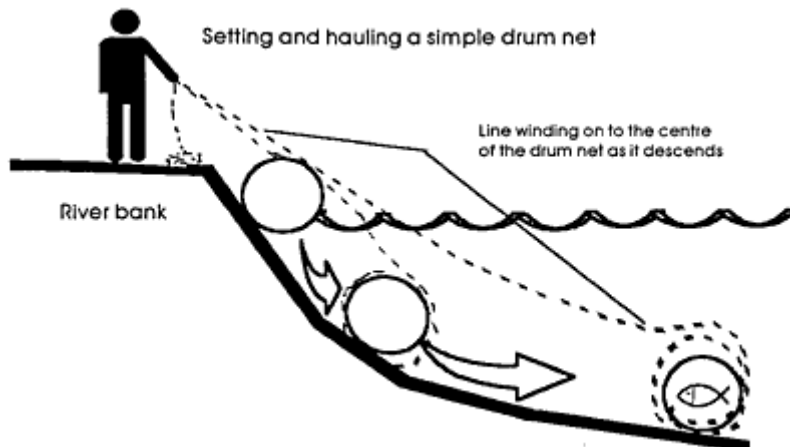
Figuur 27
Drum netto type val



Figuur 28
Drum net vissen val voor de binnenvisserij (Duitsland)



Figuur 29
Het uitzetten of ophalen van een eenvoudige drum netto



Rechthoekige vinvis vallen. Deze worden weergegeven in figuur 30. Rechthoekige vallen variëren sterk in grootte en bouw materiaal, maar moderne vallen zijn meestal gemaakt van stalen staaf of gelast gaas. Vanwege hun neiging om te rollen, worden ze gebruikt in gebieden waar de stroom is niet groot.

Rechthoekige val frames van verschillende afmetingen zijn gemaakt van goedgeklede, ruw of natuurlijke hout, waaronder mangrove takken. Houten vallen worden gebruikt om snappers, zeebaars en vele andere op de bodem levende soorten nemen in gematigde en tropische wateren.

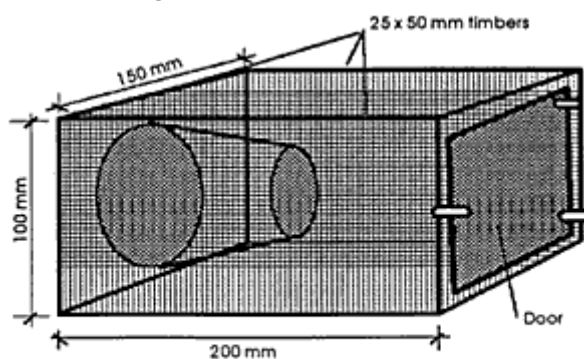
Rechthoekige vallen zijn heel gebruikelijk in Australië en zijn aangepast om te vissen in verschillende omstandigheden. Ze zijn meestal vervaardigd uit zacht staal en zijn bedekt met gelast gaas, kippengaas, gaas of nylon netten.

Een typische houten trap is ongeveer 2,0 x 1,5 x 1,0 m algehele en opgebouwd uit 50 x 25 mm hout met bouten aan elkaar. Kippengaas wordt dan strak gespannen over het frame, waardoor de val verder sterkte. Het heeft een trechter geplaatst aan een of beide uiteinden, ook gemaakt van kippengaas of een geraamte dat met een nylon gaas. Zware ballast is gepositioneerd in de bodem van de val te bezinken en te houden op de bodem.

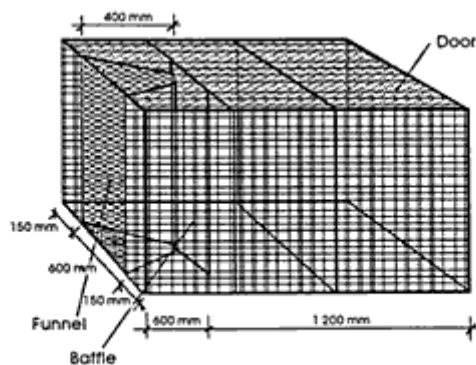
Een rechthoekige val vaak gebruikt in het zuiden van Australië is gemaakt uit een vel van 50 x 50 mm gelast gaas gesneden en in vorm gebogen (figuur 31). Het aas wordt vastgebonden of in het midden van de val geplaatst in een lokaas mand (of aas saver). Een schot is vaak geplaatst voor de trechter vissen kunnen ontsnappen weer doorheen.

Een gewijzigde rechthoekige trap vervaardigd uit een vel van 50 x 50 mm gelast draadgaas is ontwikkeld in Australië. Deze val is 32 x 32 mazen (dwz 1,6 x 1,6 mm) vierkant met afgeronde hoeken. De zijanten en trechter zijn gebogen uit een stuk 15 mazen diep. Het gaas wordt ondersteund door een frame gemaakt van 13 mm rondmateriaal (figuur 32).

Figuur 30
Rechthoekige fuiken

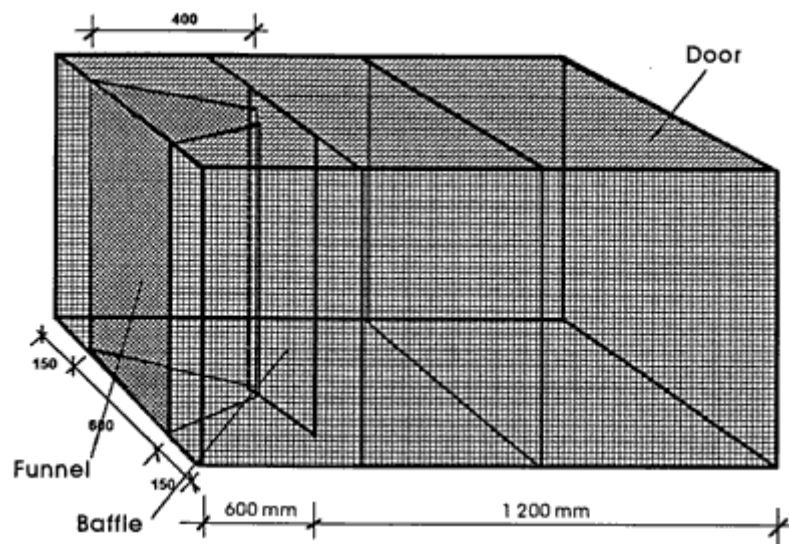


a Trap with wooden frame

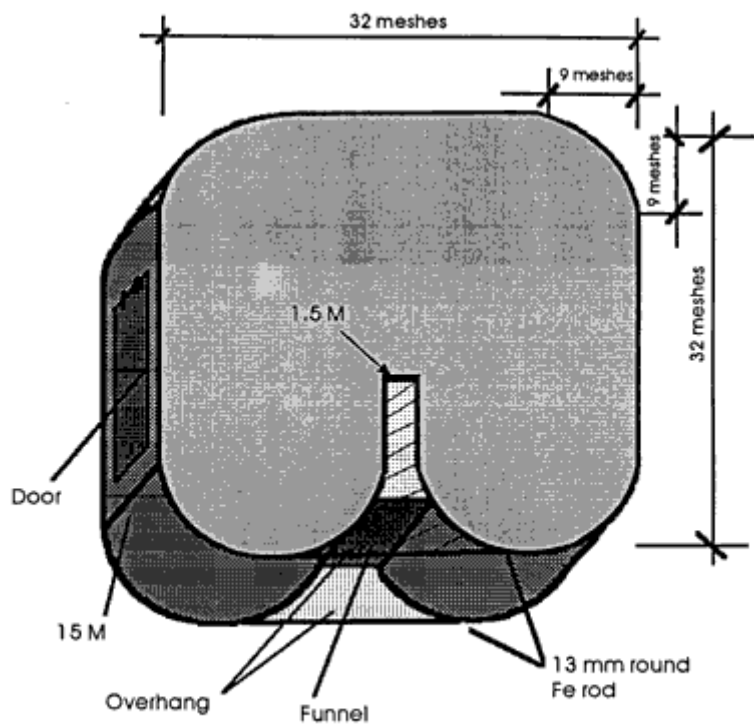


b Trap made from iron welded mesh

Figuur 31
Gelast gaas visuik (South Australia)



Figuur 32
Australische gelast gaas visuik



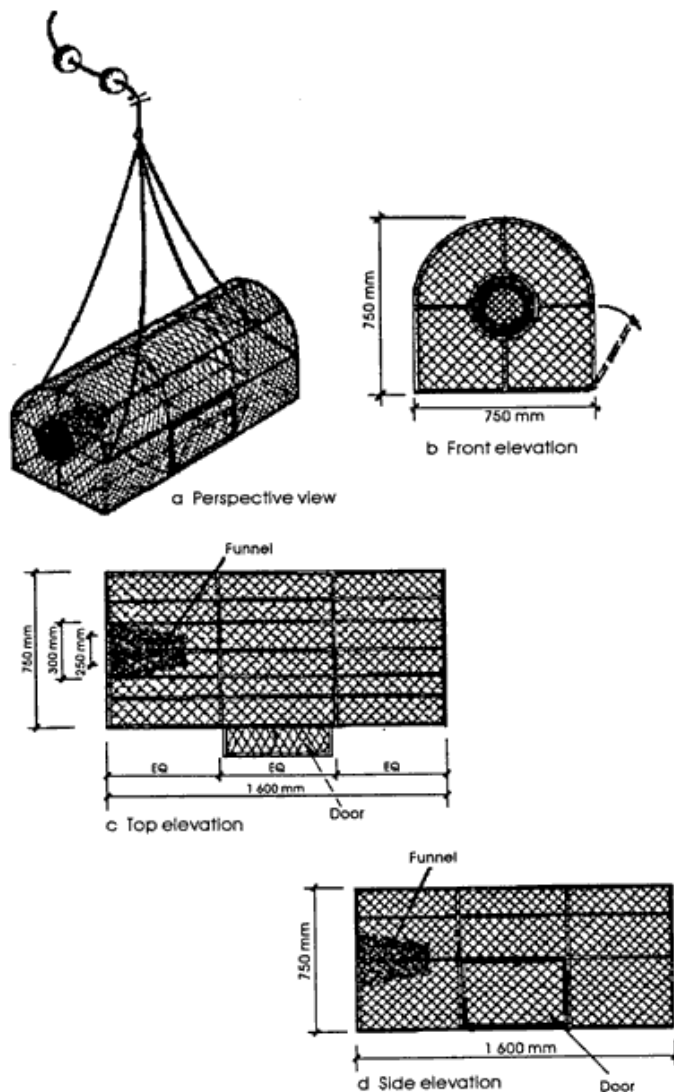
Trap is constructed from a sheet of 50 mm welded mesh
Frame is made from 13 mm iron rod

"D"-vormige vinvis vallen. Deze worden getoond in figuur 33. De "D"-vorm de voorkeur om de traditionele rechthoekige fuik in gebieden van hogere stromen, want het biedt minder weerstand tegen waterstroming en minder snel rollen.

Hoewel de "D"-vormige vinvis traps zijn gebruikelijk in de hele wereld, het ontwerp geïllustreerd in deze handleiding is er een die is aangepast voor Australische voorwaarden. Deze val is 160 cm lang en 75 cm hoog. Het heeft een trechter aan een einde en een scharnierende deur aan de zijkant voor de val lokken en verwijderen van de vangst. Typisch wordt het frame gelast van 12 mm rond staal (figuren 33a en 33b), hoewel andere materialen zoals hout nu gebruikt. De vallen zijn meestal bedekt met kippengaas, maar gelast gaas of netten garnalen kunnen ook worden gebruikt. De trechter versmalt 30-25 cm. Het is gemaakt van hetzelfde materiaal als de belangrijkste val en is bevestigd in het midden van een uiteinde (zie figuren 33a en 33c). De interne trechter opening kan ovaal met de langste as verticaal.

Deze vallen worden gebruikt in het zuiden van Australië naar emelten (*Monocanthidae*) nemen in diepere wateren van het continentaal plat en roze snappers (*Pagridae*) en andere op de bodem levende vissen in ondiepere wateren. In tropische Australië worden ze gebruikt om vis te nemen, zoals jacks en makreel.

Figuur 33
"D"-vormige fuik (Australië)



Inklapbare vinvis vallen. De inklapbare vinvis vallen hier beschreven en geïllustreerd in figuur 34 werden ontwikkeld in de Northern Territory van Australië te klappen wanneer het niet in gebruik is, waardoor het aantal van de valkuilen die aan boord van schepen kunnen worden vervoerd naar de visgronden. Zij tonen aanzienlijke belofte in het ontwikkelen van de visserij uit het noorden van Australië.

Alle frames zijn opgebouwd 6-10 mm diameter stalen staven. Vallen zijn bedekt met kippengaas, gelast gaas of netten garnalen. De panelen zijn vervaardigd uit dezelfde stalen balken en bedekt met verzinkt gaas (50 mm diamant). Dit gaas is geregen op om de frames met 1,20 mm gelijkspel draad. De ronde ingang trechter is ook opgebouwd uit 50 x 50 mm gaas. De ingang is geregen aan het frame met touw of lichte gelijkspel draad, die kan worden duurzamer.

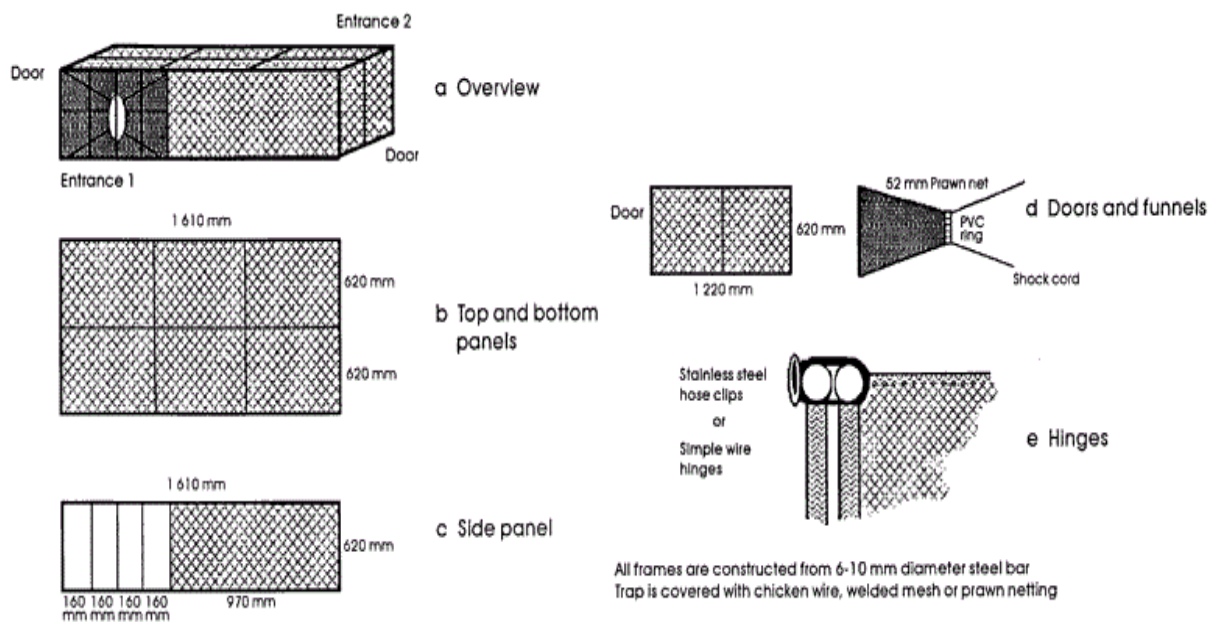
De monding van de ingang is gemaakt van een 25 tot 30 mm diameter schijf gesneden van 100 mm PVC-buizen. Deze schijf wordt geweekt in kokend water en gevormd tot een ovale vorm te benaderen van de vorm en grootte van de doelsoort. Twee gaten 25 mm uit elkaar dan geboord in de plaat, die wordt gesneden tussen de gaten. Een ring is geregen door de laatste mazen van de trechter en de snede dicht met gelijkspel draad of touw. De trechter

wordt opgehouden door schok aan kabels van PVC schijf naar de bovenste en onderste panelen, met voldoende speling om de val instorten.

Een trek juk gemaakt van 14 tot 20 mm touw wordt gesplitst op de zijkant van het bovenpaneel aan het einde van een van de dwarsbalken.

De doelsoorten en de werking van deze valkuilen zijn vergelijkbaar met die beschreven voor andere vissen vallen.

Figuur 34
Inklapbare vinvis val (Australië)



Pelagische vissen vallen. Deze zijn geïllustreerd in figuur 35. Hoewel ze nog niet veel gebruikt, deze vallen effectief zijn in sommige gebieden voor het nemen van pelagische vis. Ze werken volgens hetzelfde principe als een vis aantrekkende apparaat, door het aantrekken van pelagische vis aan de "bescherming" die ze leveren.

De val geïllustreerd in deze handleiding wordt gebruikt in het zuiden van Australië tot half water vissen te nemen, zoals koning vis, regenboog lopers, makreel en jacks (Carangidae). Het wordt geconstrueerd op dezelfde wijze als de houten trap zonder de gewichten. Bovendien is een triplex dak de val aangebracht en zwart geverfd. De schaduw die door dit dak lokt de vissen in de val voor onderdak, dus geen aas nodig.

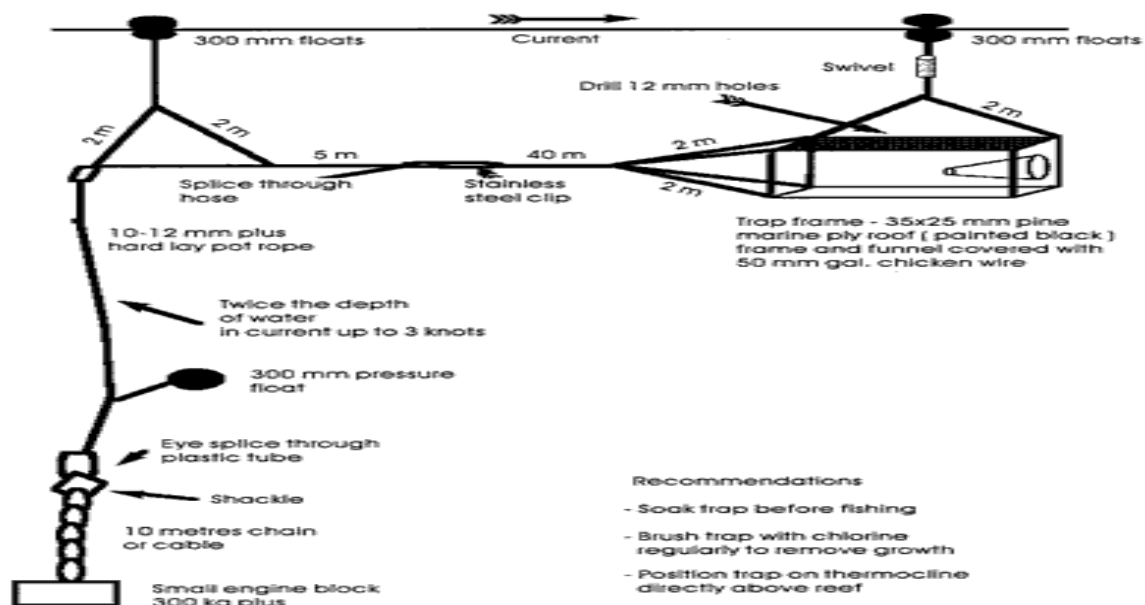
De berekening van deze vallen is getoond in figuur 35. Wanneer de condenspot is gesleept, wordt gebonden aan de zijde van het vaartuig en vis uit het met een lepel net voordat deze wordt ingesteld op dek.

Noord-Atlantische slagtang en kabeljauw potten. Tusk of torsk (Brosme brosme) zijn gevangen in potten buiten de Noorse kust voor een aantal jaren.

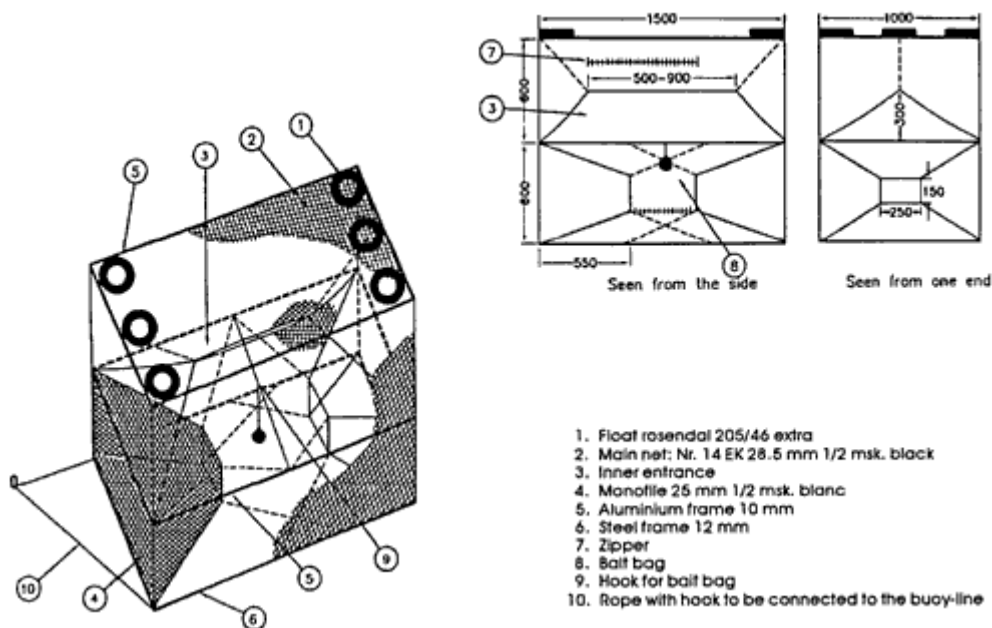
Noorse technologen hebben een effectieve pot ontwikkeld voor het nemen van levende

De pot heeft twee kamers en is iets groter dan de traditionele slagtang pot. Het heeft twee vrij brede ingang trechters die leidt naar de onderste kamer, met een smalle ingang leidt naar de bovenste kamer (figuur 36). Een aas tas of spaarder is vastgesteld in de onderste kamer tussen de twee trechters. De potten worden gelokt met inktvis en ingesteld op een string of de beug op een diepte variërend 50-300 meter.

Figuur 35
Pelagische vissen val



Figuur 36
Noorse twee-po voor kabeljauw



Plastic multifunctionele vinvis / kreeft vallen. Een aantal van de val en fabrikanten kunststoffen experimenteren met multifunctionele vallen en ze zijn uitgeprobeerd in vele visserij. Ze worden niet beschouwd in deze handleiding zij niet kunnen worden vervaardigd uit gemakkelijk beschikbare lokale materialen en vereisen dure plastic molding apparatuur.

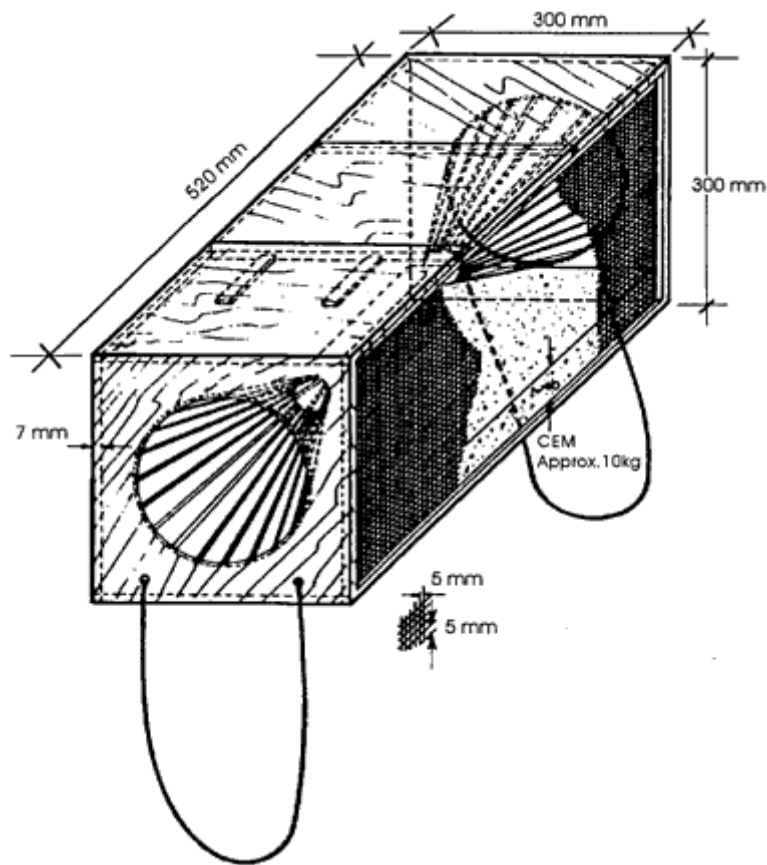
Vallen en potten om kreeften, garnalen, krabben en andere schaaldieren te vangen
Garnalen potten. De termen "garnalen" en "garnaal" naar verschillende dieren in verschillende delen van de wereld: grotere types worden hierna garnalen en kleinere types zoals garnalen. Echter, zijn de gemeenschappelijke tropische garnalen (Penaeidae) aangeduid als garnalen in de meeste plaatsen. Gematigde types (Pandalus en Palaemon) worden meestal genoemd garnalen. In deze handleiding zullen we zoveel mogelijk te voldoen aan dit gebruik.

Verschillende soorten pot worden gebruikt voor garnalen in de noordelijke Atlantische Oceaan. De details van een vierkante houten pot op garnalen (Palaemon) te nemen van het Engels Kanaal worden weergegeven in Figuur 37 en een ronde pot op garnalen (Pandalus) nemen aan de westelijke kust van Frankrijk wordt gedetailleerd beschreven in Figuur 38.

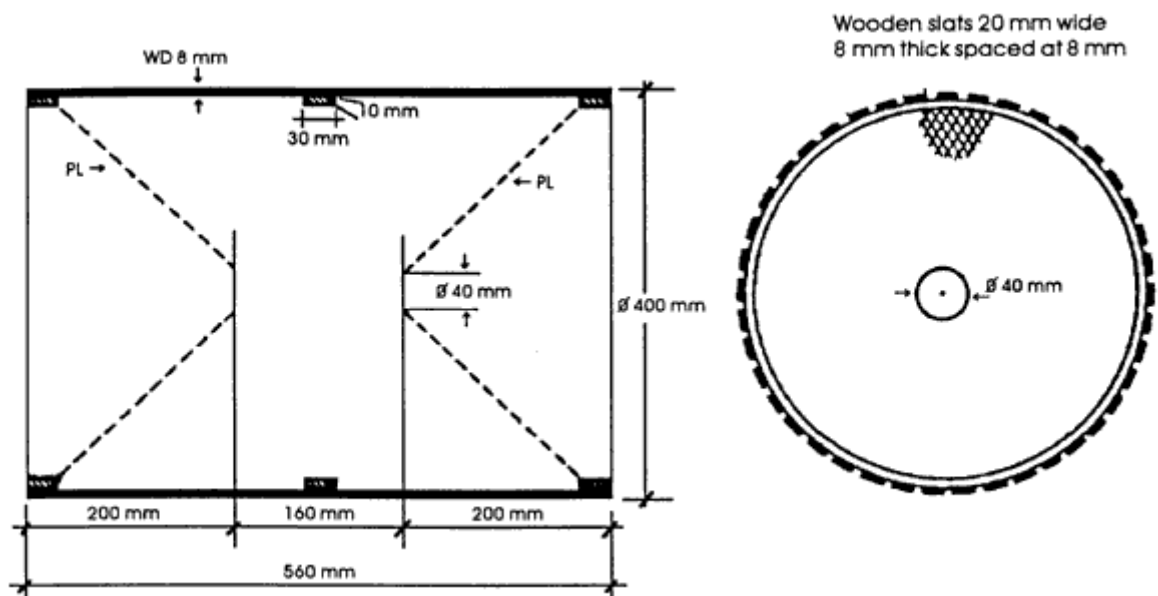
De meest succesvolle commerciële visserij methode voor tropische garnalen en garnalen, zowel ondiep en diep water, is trawlvisserij. Enkele voorlopige experimentele vangst van Noorse garnaal (*Heterosquilla* spp.) Is uitgevoerd uit Thailand (figuur 39), Oost-Australië en een aantal eilanden in de Stille Oceaan.

Recente experimenten in het noorden van Australië gebruik gemaakt van een aantal val-ontwerpen (figuur 40) voor peneïde garnalen met weinig succes.

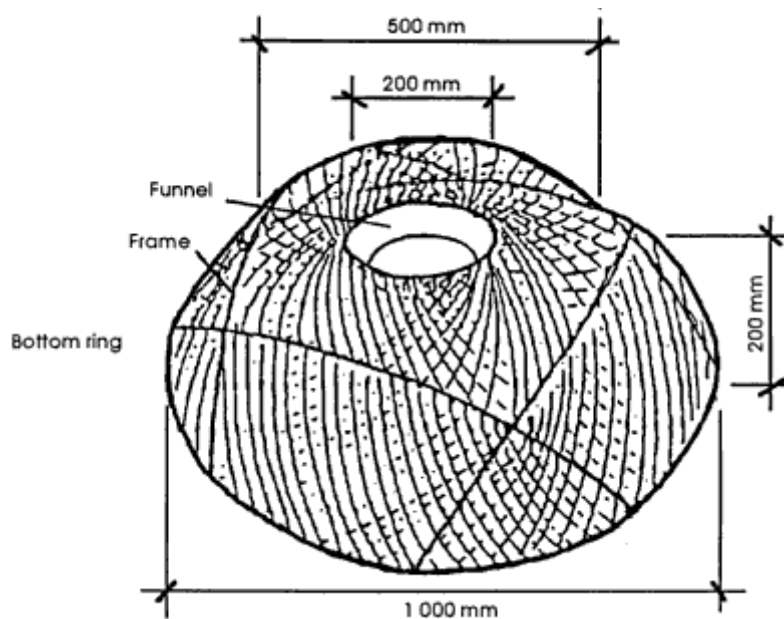
Figuur 37
Prawn pot gebruikt in het Engels Kanaal



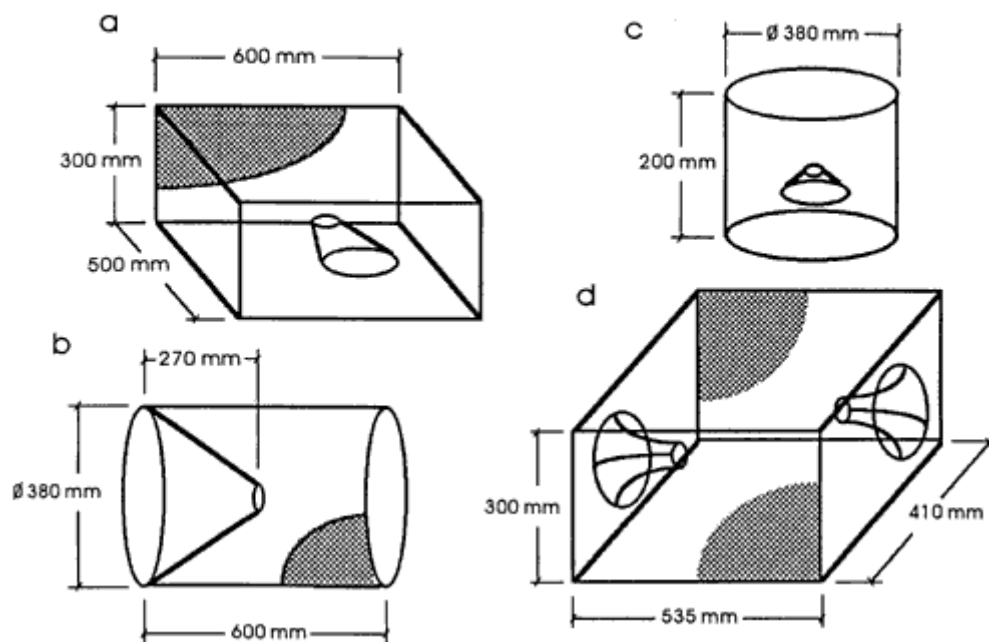
Figuur 38
Garnalen pot gebruikt op de westkust van Frankrijk



Figuur 39
Experimentele diepzee garnaal pot (Thailand)



Figuur 40
Australische experimentele garnalen val
Designs of experimental shrimp traps
used in the Gulf of Carpentaria



Kreeft en rock kreeft potten. Er zijn twee hoofdtypen van kreeften: gematigde klauwde kreeften (*Homarus*), en de tropische en subtropische rotszeekreeften (*Panilurus*) die geen klauwen hebben.

In Canada en Noord-Amerika, zijn kreeften voornamelijk genomen met potten die houten kozijnen hebben, maar er is een recente verhuizing naar het gebruik van kunststof-gecoat metaal. Canadese kreeft potten zijn meestal gemaakt van hout en zijn bedekt met 80 mm diamant gaas gemaakt van Partex 1030 touw. De twee trechters zijn ook gemaakt van deze mesh. De data van twee gemeenschappelijke potten in Canada zijn getoond in figuren 41 en 42. Details van een theepot gemaakt van kunststof beklede metalen zijn aangegeven in figuur 43. Opgemerkt wordt dat al deze potten de "slaapkamer parlor" design.

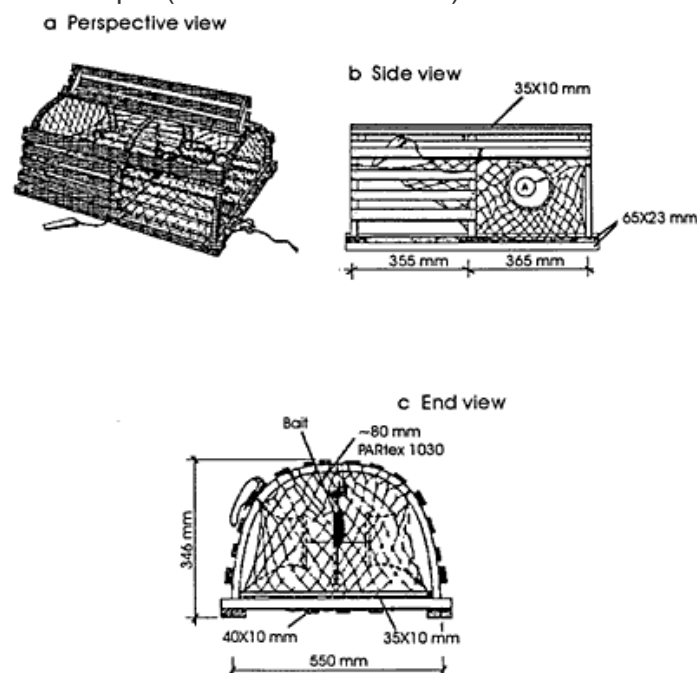
Soortgelijke potten worden gebruikt in Noord Amerika en Europa. Bijenkorf potten worden ook algemeen gebruikt (figuur 44).

De twee meest voorkomende vormen van rock kreeft potten zijn de bijenkorf en de lamel. Zowel rechthoekige en "D"-vormige houten lat potten en bijenkorf potten worden gebruikt in de westelijke Australische rock kreeft visserij, een gemeenschappelijk ontwerp voor een rechthoekige lamel pot wordt weergegeven in Figuur 45. De bijenkorf potten gebruikt in deze en de zuidelijke en oostelijke Australische rock kreeft visserij een gelijksoortige vormgeving met die in andere delen van de wereld. In het oosten van Australië, "D"-vormige potten afgedekt met gaas worden ook gebruikt (figuur 46). In Nieuw-Zeeland, zijn rots zeekeefvallen gemaakt van gelast gaas en vereisen geen interne frames.

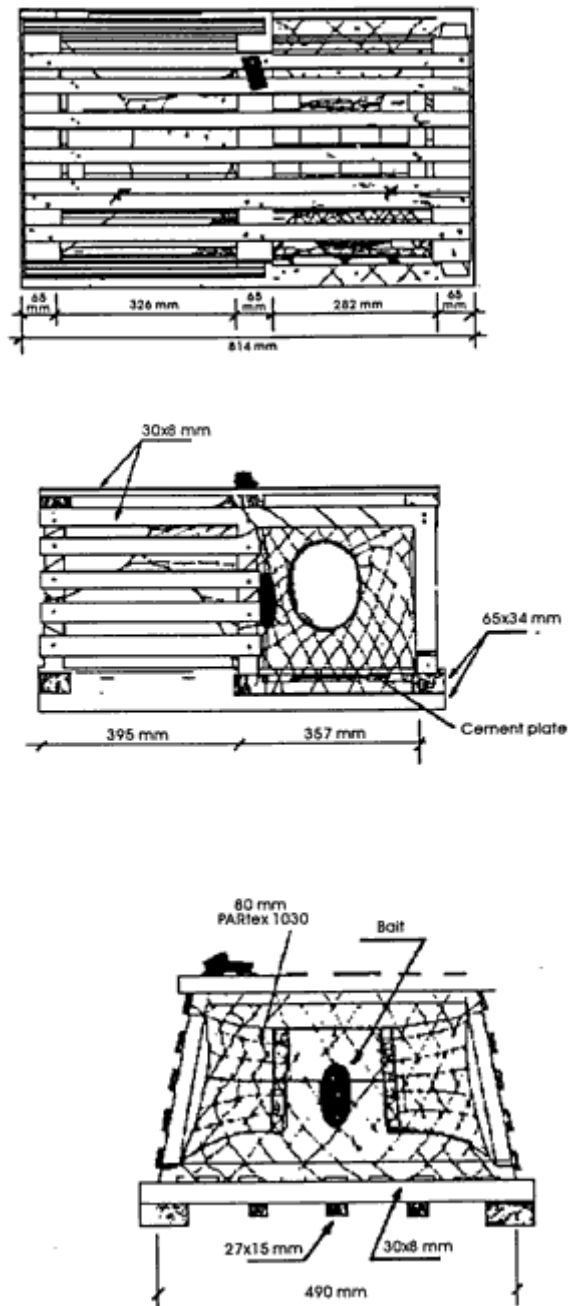
De rock kreeft visserij aan de noordoostkust van Brazilië maakt gebruik van traditioneel potten gemaakt van mangrove takken bedekt met kippengaas of synthetische mesh. De details van deze potten (Covos) zijn aangegeven in figuur 14 (p. 18).

In Nicaragua zijn rotszeekeeften gevist met potten gemaakt van 50 x 25 mm gegalvaniseerd staal gaas met een trechter geweven uit riet of bamboe. De details van deze potten zijn aangegeven in figuur 47.

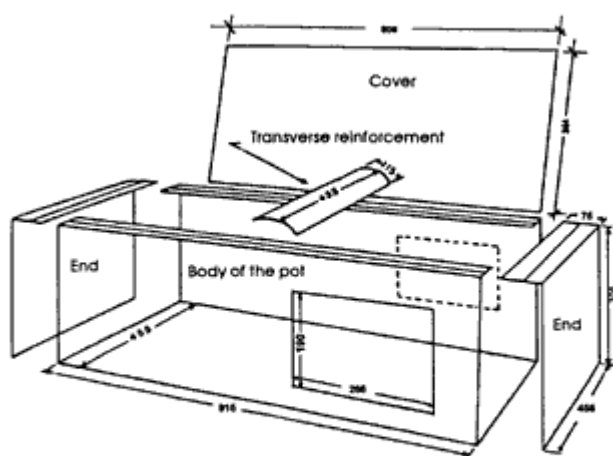
Figuur 41
Lobster pot (oostkust van Canada)



Figuur 42
Lobster pot (oostkust van Canada)

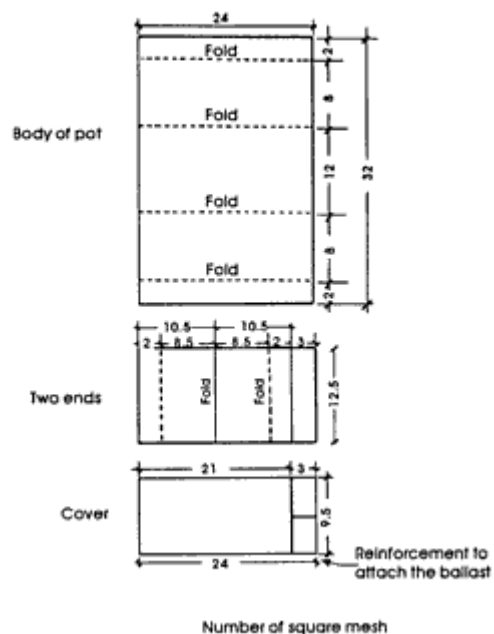


Figuur 43
Canadese plastic bedekte metaal kreeft pot
a Perspective view

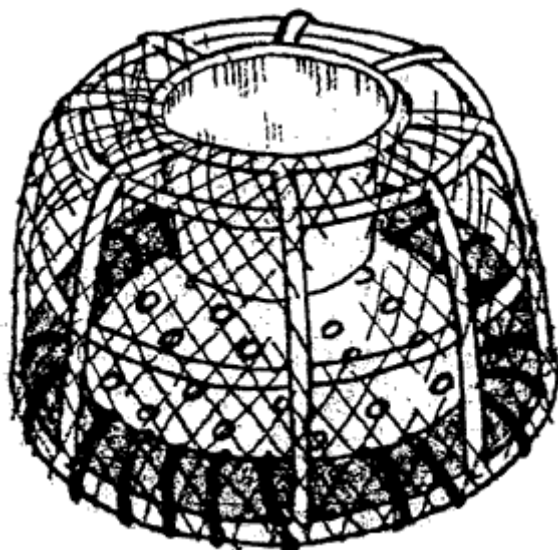


Pot made from vinyl covered galvanized square metal mesh; 38mm side

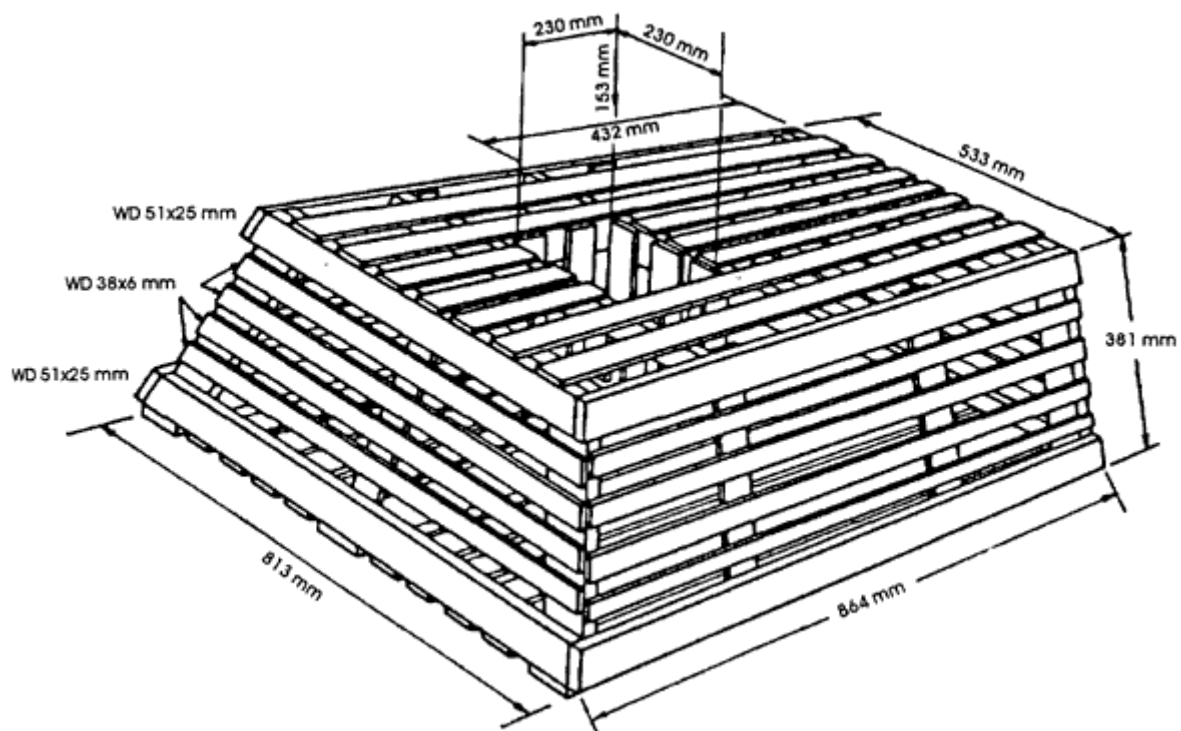
b Construction plan



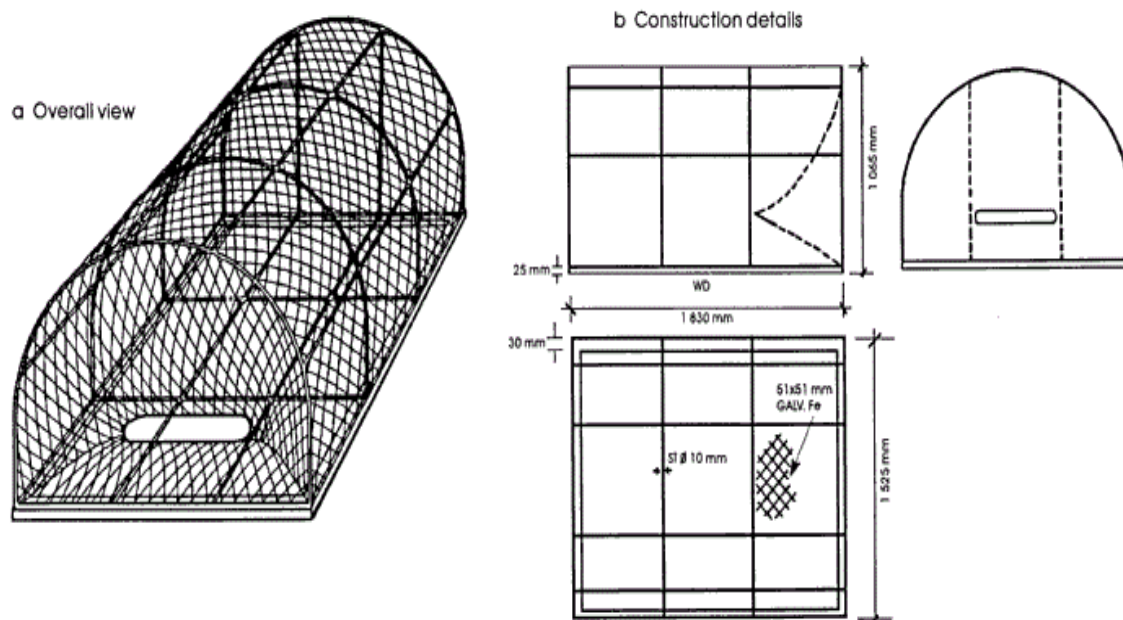
Figuur 44
Kreeft pot in plastic buis (Bretagne, Frankrijk)



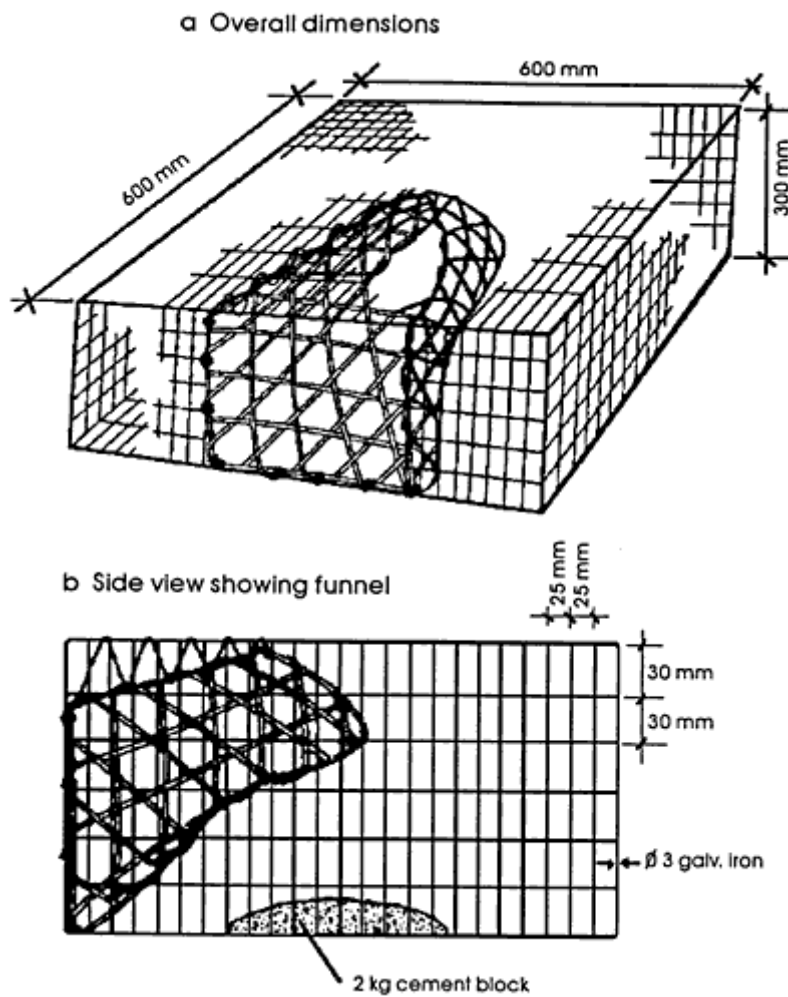
Figuur 45
Western Australian batten rock kreeft pot



Figuur 46
Oost-Australische gaas rock kreeft pot

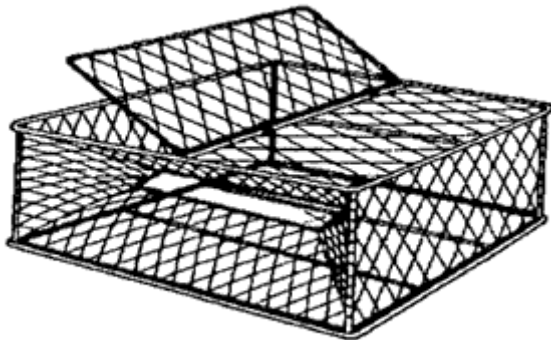


Figuur 47
Rock kreeft potten uit Nicaragua

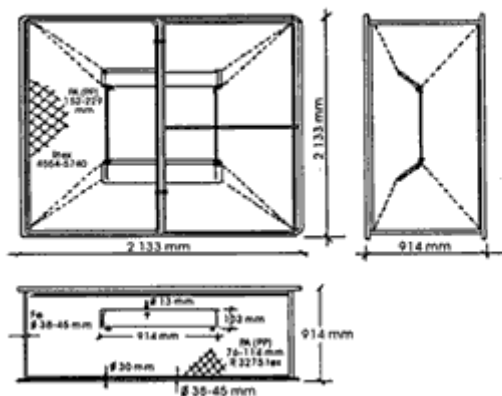


King krab vallen. Deze zijn geïllustreerd in figuur 48. Diepzee-visserij op koningskrab in de noordoostelijke Stille Oceaan en de oostelijke Beringzee wordt uitgevoerd met grote potten gemaakt van gegalvaniseerd staal met een raamwerk van 213,3 x 213,3 x 91,4 cm. De frames voor de trechters zijn ook gemaakt van gegalvaniseerd staal. De pot wordt bedekt met 152-229 mm polypropyleen mesh en de trechters zijn bedekt met 76-114 mm maaswijdte.

Figuur 48
King crab pot
a Overall view



b Construction details



Zwemmer krab potten. Estuariene en oceanische zwemmer krabben een belangrijke visserij in sommige tropische en subtropische gebieden. Hoewel de krabben worden vaak genomen met de hand of met netten de hand, oppotten is ook een belangrijke vismethode. Zoals krabben zijn over het algemeen niet groot en niet erg actief zwemmers, krab potten zijn klein en eenvoudig in het ontwerp. Krabpotten kan worden gevormd uit gaas of opgebouwd uit gelast gaas. Op sommige plaatsen een metalen ring met een sterke synthetische mesh geregen aan het wordt gebruikt. Dergelijke potten (soms "DILLIES") worden ingesteld met aas in het centrum en trek snel, zodat de krabben niet tijdens het vervoeren kan ontsnappen.

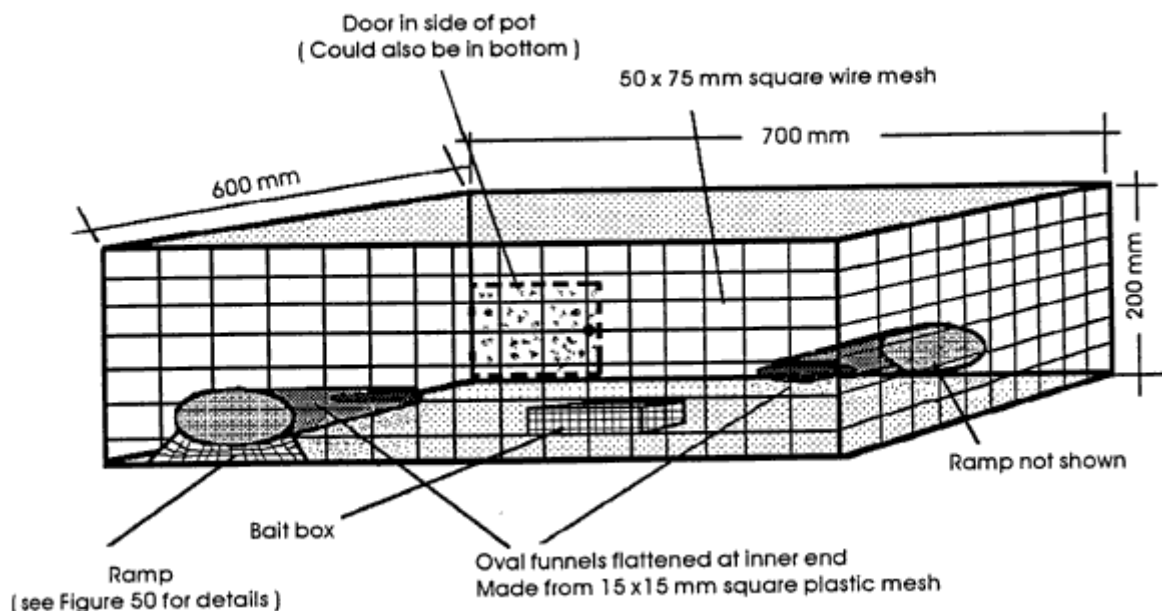
In het noorden van Australië, modder krabben (*Scylla serrata*) worden genomen met een speciaal gemaakte val, die lokaal bekend staat als een pot (figuur 49). Deze zijn meestal 600 x 700 x 200 mm en gemaakt van 50 x 75 mm verzinkte draad gelast gaas zonder een steunframe.

Om de potten, een rechthoekig stuk gaas 1 800 mm lang en 600 mm breed is gesneden voor de boven-, onder- en zijkanten van de vallen te maken. Twee extra stukken 700 x 200 mm worden vervolgens gesneden om het einde van de val maken. Bij het snijden van het gaas, laat de uiteinden van elke draad lang, zodat deze kan worden gedraaid naar de top en

uiteinden van de pot te waarborgen. De trechters zijn gemaakt als een rechte ovaal van 15 x 15 mm vierkant kunststof gaas (ook wel bekend als "goot mesh"), de ovaal zijn 225 mm breed en 100 mm diep, dus 3 x 2 mazen in de draad. Als organen krabben 'zijn breder dan ze hoog zijn, worden deze trechters afgevlakt tot ongeveer 80 mm hoog in het binnenste einde. Soms is een helling wordt geplaatst aan elke trechter het gemakkelijker maken voor de krabben te lopen te maken. Deze helling plaatst ook de trechter ingang boven de krabben als ze binnen zijn. Deze vorm zal ook ontmoedigen de binnenkomst van ongewenste vis. Een 300 x 200 mm deur wordt geplaatst aan de achterkant van de trap om legen gemakkelijker. Toegang tot de aasdozen of tas kan worden vergemakkelijkt door het plaatsen van een opening aan de onderzijde van de pot (figuur 50).

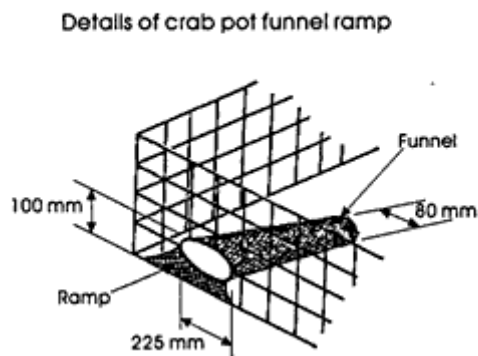
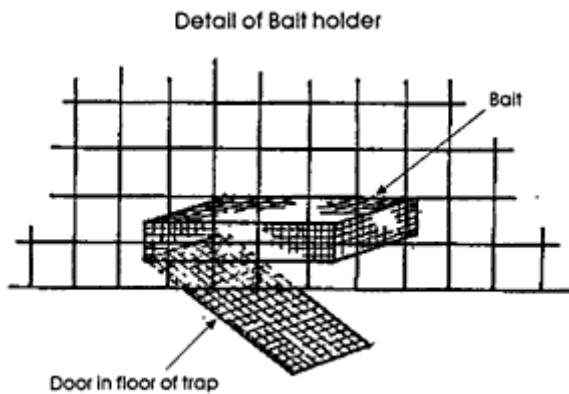
Afhankelijk van het getijverschil waar ze zijn ingesteld, krab potten zijn opgetuigd met ongeveer 7 m van touw en 10 cm (4 inch) boeien om hun locatie te markeren.

Figuur 49
Northern Territory (Australia) modder krabpot



Figuur 50

Aas houder en trechter oprit voor krabpot

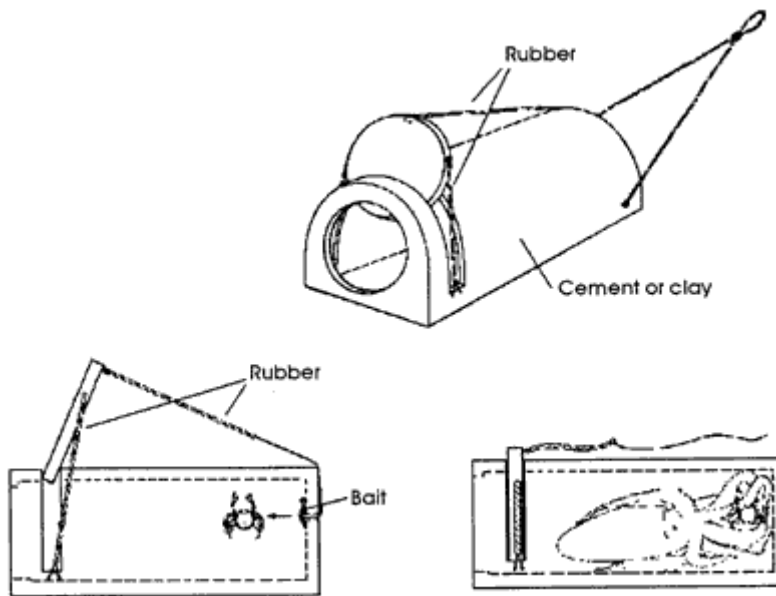


Octopus, pijlinktvis en inktvis korven en vallen

Hoewel de meeste pijlinktvis en inktvis worden genomen met uitzondering van korven en vallen vistuig, zijn sommige zeer effectief eenvoudige vallen die gebruikt worden in verschillende delen van de wereld. Octopussen zijn traditioneel gevangen met vallen evenals met de hand.

Octopus vallen. Ongeglazuurde aardewerken potten worden gebruikt in de traditionele octopus visserij in de Middellandse Zee en Zuidoost-Azië. De potten worden op de zeebodem geplaatst voor octopus te gebruiken als schuilplaats. Ze verschillen in grootte en vorm, afhankelijk van de grootte, vorm en het gedrag van de octopus doelwit. Hoewel aardewerken potten zijn traditionele, kunt u ook gebruik maken van andere materialen, zoals kunststof pijpen, stalen buizen, oude motor banden en grote lege weekdieren schelpen te vallen voor octopus maken, want zij zullen vrijwel alle houders die kunnen zorgen voor beschutting (figuren 3c en 3d voer , blz.. 3 en figuur 51).

Figuur 51
Aas octopus val uit Japan



Over de hele wereld, zijn zowel aas en unbaited octopus en inktvis korven en vallen gebruikt. Een voorbeeld van een aas opvanger getoond in figuur 51. Deze Japanse trap is gemaakt van beton of klei en heeft een deur van gespannen rubber die veren over zijn entree bij de octopus trekt aan het aas. Een type unbaited val in Venezuela en Japan wordt getoond in figuur 52.

Een ander soort van octopus val kan worden gemaakt van twee 50 cm lange stukken van 150 tot 200 mm diameter PVC-buizen vastgezet of met bouten aan elkaar lengte. Een vlakke betonnen blok wordt geschroefd in het centrum van elke buis (figuur 53). Deze vallen kunnen eenvoudig worden aangepast om een deur aan elk uiteinde van de buizen zijn. De deuren zijn verbonden met een aas in de PVC buis zodanig dat wanneer een octopus gaat de val en trekt het aas, achter de deur sluit.

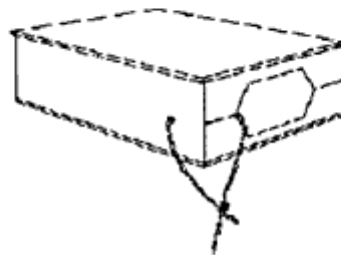
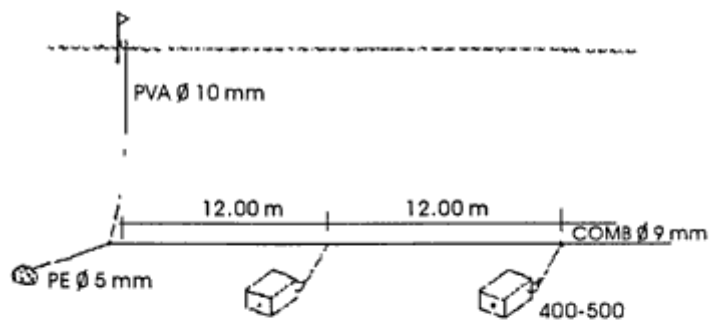
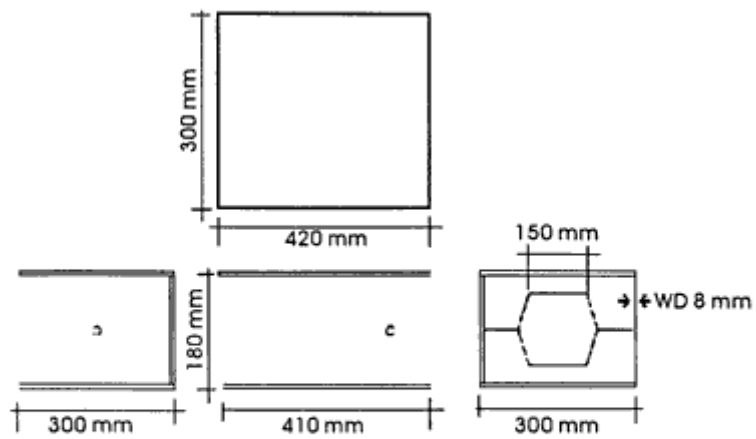
Paren van buizen zijn een aangezwengeld hoofdlijn bevestigd en die in lijnen op de bodem.

Oude banden in stukken gesneden en in de lengte kan ook gebruikt worden om effectieve octopus valstrikken maken. Figuur 54 geeft details van een manier om deze vallen te maken. Er werd gemeld dat het rubber aan de buitenzijde van de banden loslaat tijd maar zoals oude banden weinig kosten, kunnen deze regelmatig worden vervangen. Deze vallen zijn ingesteld op dezelfde wijze als de PVC-buizen vallen en de aardewerken potten.

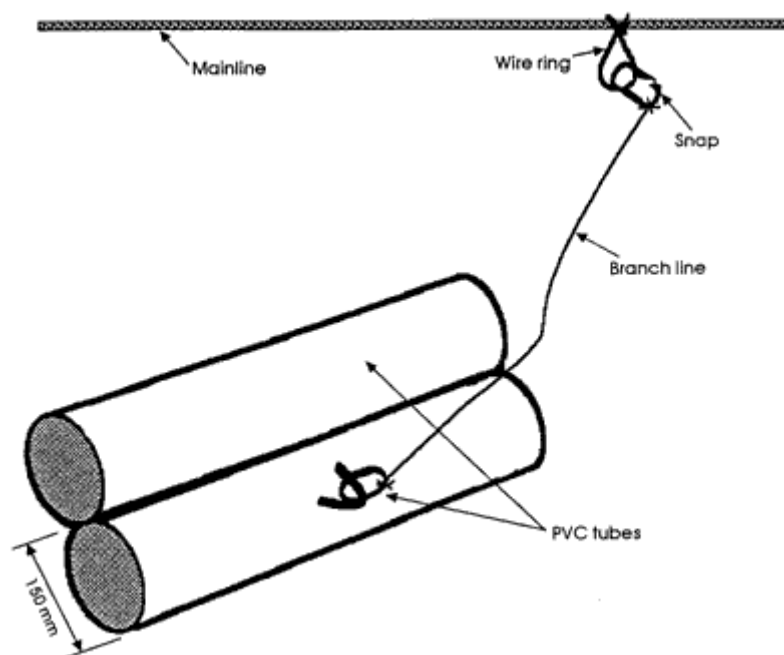
Octopus potten worden doorgaans 's nachts ingesteld dat onder beuglijnen met maximaal 100 potten op elke lijn. Ze worden terug getrokken in de ochtend. Het aantal valkuilen op elke lijn is afhankelijk van de omvang van het terrein en de grootte van uw schip.

Afbeelding 52

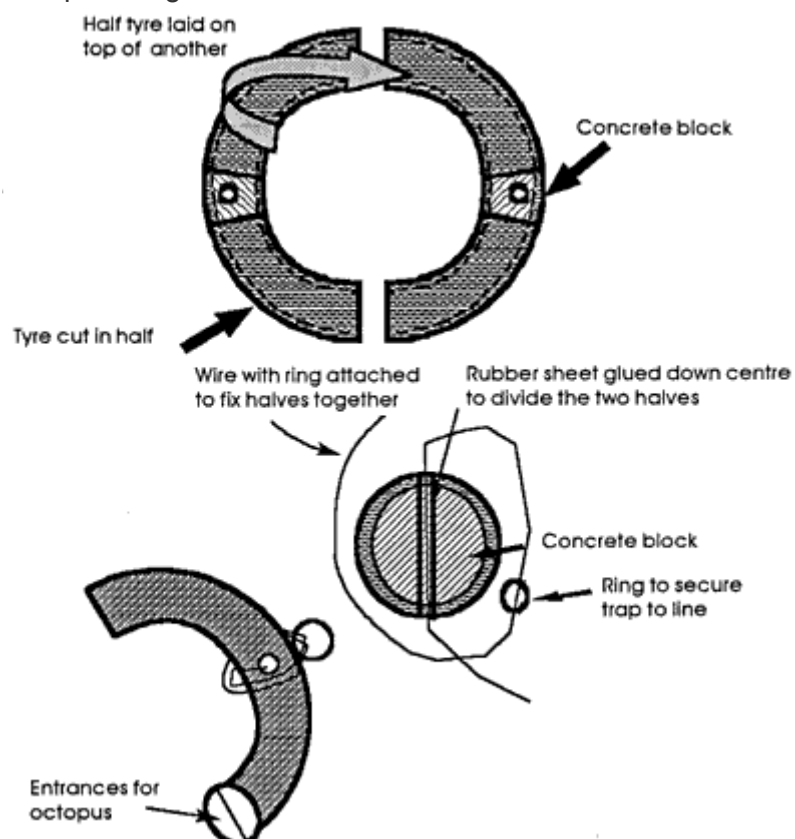
Unbaited octopus pot uit Japan en Venezuela



Afbeelding 53
Unbaited PVC pijp val voor octopus

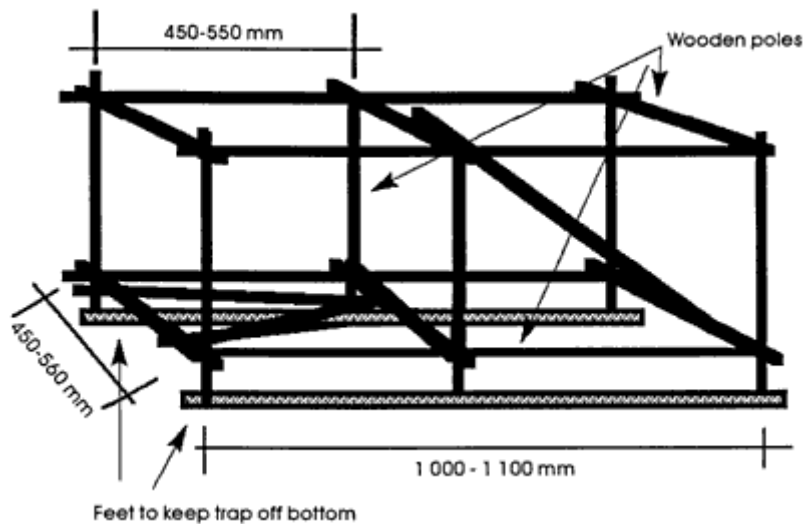


Afbeelding 54
Octopus val gemaakt van oude banden



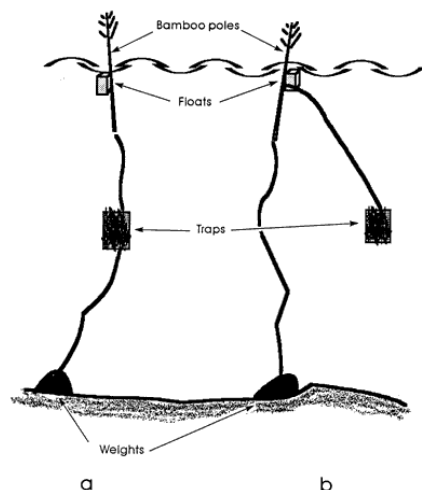
Pijlinktvis en inktvis vallen. Verschillende soorten pijlinktvis en inktvis vallen worden gebruikt in de Zuidoost-Aziatische landen. Een rechthoekige Indonesië trap is beschreven in deze handleiding.

Figuur 55
Houten frame voor een Indonesische val voor squid



Deze rechthoekige trap is 100 tot 110 cm lang en 45-56 cm vierkant aan de uiteinden. Het frame is gemaakt van kleine houten palen vastgebonden samen (figuur 55). Dit wordt vervolgens bedekt met PA 210/18 4.4 cm mesh. De trechter volgt de twee binnenste palen en is niet breder dan 35 cm aan de binnenkant einde. Wanneer de condenspot is voltooid, wordt aan de bovenzijde afgedekt en de bodem met kokos of dergelijke verlaat. De vallen zijn opgetuigd, hetzij op een enkele lijn of op een tweepersoons-of zij-lijn (figuur 56). Pijlinktvis eieren worden gebruikt als aas voor zowel pijlinktvis en inktvis, maar soms wit plastic zakken of gebroken wit porselein worden in plaats daarvan gebruikt. De val moet worden opgezet ongeveer 2 tot 3 meter van de zeebodem, zorg niet te laten het aan de bodem raken.

Figuur 56
Tuigage van cephalopode Indonesische val



7. SELECTIE VAN VISBANKEN

BOTTOM SOORT

De keuze van het type val te gebruiken zal afhangen van de soorten vis die je wilt vangen, waar ze wonen en hoe ze zich gedragen (figuur 57). Wanneer u hebt besloten op de vis die je wilt nemen, moet je dan vinden van de aard van de bodem zij de voorkeur geven, hun voorkeur diepte en hoe ze zich gedragen op de bodem. Bijvoorbeeld, als je woont in een tropisch gebied waar er riffen en je hebt besloten om tropische snappers vangen, moet je om te achterhalen of ze wonen in rif gebieden of in open water en op welke diepte. Als de snappers woont in rif gebieden, die ze vaak doen, het zou uw voorgenomen visserijactiviteit helpen als je wist of ze leven, in de buurt van onder of boven het rif. Als andere vissers in het gebied verschillende vistuigen zoals handlijnen of netten hebben gebruikt, kunnen zij in staat om u wat informatie over waar de vis te verzamelen geven. Als er geen eerdere visserij, kijk dan naar de manier waarop soortgelijke vissen leven in andere gebieden gedragen. Zodra u een algemeen idee van waar ze wonen, kunt u het uitvoeren van uw eigen testen met verschillende valstrikken en potten te vinden van de beste manieren om ze te vangen.

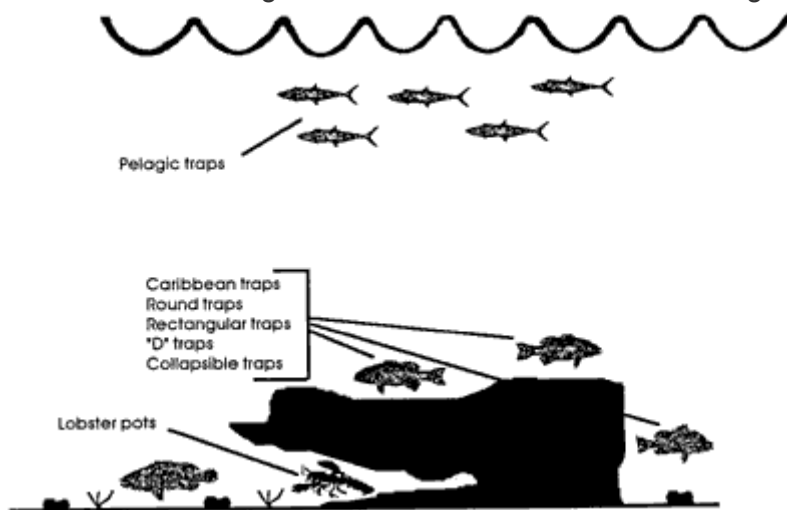
Als u weet waar uw doelgroep vis of schaaldieren worden gevangen en dat ze kunnen worden gevangen met vallen of potten, moet je om uit te vinden waar de vallen of potten op de bodem te plaatsen, zodat ze de beste kans op het krijgen van goede vangsten zonder ernstig aangetast door getijden en stromingen. Voor het plaatsen van uw valkuilen of potten in de beste visgebied, is het belangrijk op te merken van de stromingen in het gebied en maken vergoedingen voor hen (figuur 58).

Trapping en oppotten vis, schaal-en weekdieren die gelijkmatig zijn verdeeld over de bodem is een bijzondere uitdaging. Als u niet beschikt over gegevens over de bodem soorten dat zij de voorkeur geven, hoe of wanneer ze migreren of hun favoriete voedsel en / of onderdak, het is heel moeilijk om te bepalen wat de beste manier om ze te vangen. Nogmaals, kan het mogelijk te weten te komen over uw doelgroep vis in andere gebieden en deze informatie gebruiken voor het uitvoeren van de visserij testen in uw omgeving zijn.

De sleutel tot een succesvolle vissen met potten en andere spullen is om de capaciteit te denken als uw doelgroep vis te doen, wat betekent echt kennen en begrijpen van hun gewoonten, migraties, bewegingen, voedingsgewoonten, enz. Deze capaciteit, eenmaal ontwikkeld, zal niet alleen de ontwikkeling van u helpen om uw doelgroep vis te vinden, maar zal je ook toestaan om wijzigingen aan te brengen in uw valkuilen of potten die uw vangst of de omvang en de waarde van de vis of schaaldieren die je neemt zal toenemen.

Afbeelding 57

Schematische weergave van verschillende valstrikken te gebruiken



Aanzienlijke verschillen worden waargenomen betreffende leefruimte en voorwaarden, voedingsgewoonten en het gedrag van de beoogde vis, schaal- en weekdieren. Garnalen, bijvoorbeeld, normaal leven in hopen in zand of modder, uit de buurt van riffen en rotsen. Er moet voldoende voedsel voor hen in deze gebieden om ze daar te houden. Octopussen leven in redelijk open gebieden, maar moet gaten voor onderdak en een overvloed aan voedsel. Commerciële kreeften en rotszee-kreeften normaal leven in holtes in of onder riffen als ze niet migreren naar nieuwe locaties, maar ze samenkomen waar er veel van hun favoriete voedsel.

Bij het selecteren van uw visgebied, moet je kijken naar hoe zwaar het is al gevestigd en of de aantallen vis weer na afgelopen vissen hebben opgebouwd door uzelf of andere vissers. Riffen Vooral moet niet te zwaar gevestigd, omdat dit de tijd nodig voor herstel te vergroten. Vele rifvissen groeien heel langzaam en als de nummers zijn te drastisch verminderd, kan een rif jaren duren om te herstellen.

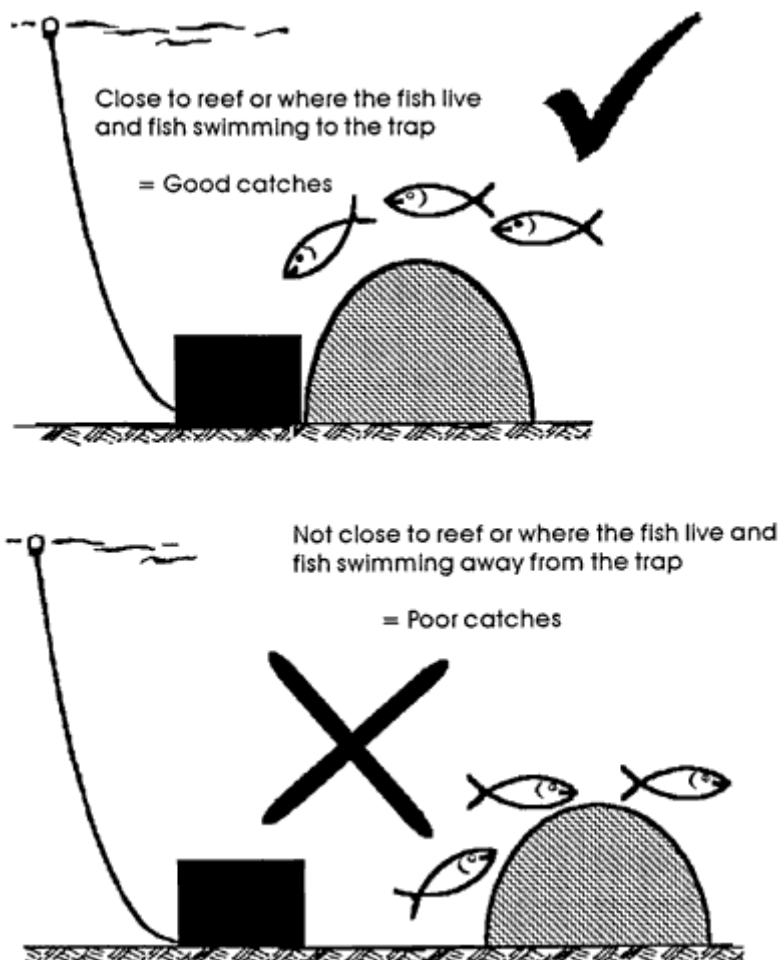
MID- en oppervlaktewater SOORTEN

Veel van de dingen die je moet weten over het lokaliseren van vis die in het midden van het water of aan de oppervlakte leven zijn vergelijkbaar met die voor de bodem soorten.

De meeste vrij zwemmende vissoorten (zogenaamde pelagische soorten) hebben de neiging zich te verzamelen rond drijvende voorwerpen of boven objecten zoals riffen op de zeebodem. Feeding zeevogels zijn doorgaans een goede indicator van waar pelagische vis samenkomen. In ondiepe wateren, als uw visgronden zijn over het algemeen vlak en pelagische vis normaal zwemmen verleden, is het mogelijk om voorwerpen op de zeebodem om hen te verleiden om te verblijven in het gebied. Alternatief visconcentratie liggende inrichtingen mid-water of op het oppervlak kan worden gebruikt om deze vissen concentreren.

Figuur 58

Instellen van vallen in de buurt riffen of waar de vissen leven en in de richting waarin ze zwemmen naar



8. DE VISSEN OPERATIE

RIGGING

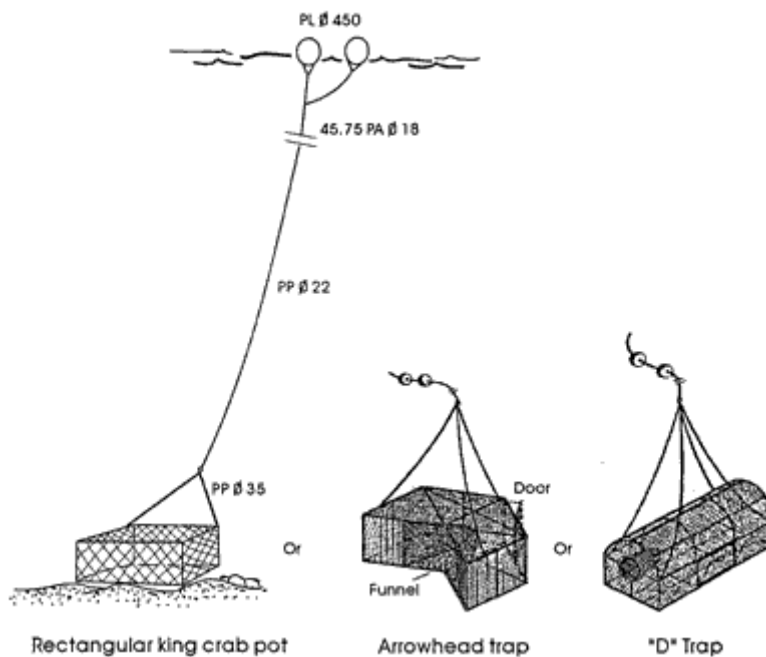
Zodra een pot of val is gebouwd, moet worden voorbereid voor de visserijactiviteit. Boeien of praalwagens zal de locatie van de pot te markeren, zodat boei lijnen en hoofdstellen moet worden gehecht aan de val of pot voor het uitzetten of ophalen. Passende tuigage is ook belangrijk te weten dat de pot of val landt op de juiste manier te garanderen tot op de bodem. De lengte van de boei lijn zal variëren met het type val, het getijverschil en stromingen in het visgebied. De gebruikelijke lengte van de boei lijn is ongeveer een-en-een-half keer om twee keer de waterdiepte wordt gevist, maar kan groter zijn als er sterke stromingen. Drijft of boeien zijn bevestigd aan de lijn, zodat u kunt uw val of pot weer vinden en ophalen van de boei lijn om de vangst te verwijderen. De grootte van boeien of drijft varieert met de diepte en de huidige. Vlaggen, radar reflectoren en radiobakens worden soms verbonden aan boeien om ze gemakkelijker te vinden te maken. De knopen gebruikt om praalwagens en vallen hechten aan touwen moet eenvoudig zijn en blijven intact. Het werken met touw en koppelverkoop knopen worden niet behandeld in deze handleiding, als andere FAO-

handleidingen bestrijken deze onderwerpen in detail.

Afhankelijk van de visserij, valstrikken en potten zijn opgetuigd om te vissen op de individuele lijnen (figuur 59) of zijn gekoppeld aan een hoofdlijn op de bodem met een lijn die werd gestimuleerd en een anker aan een of beide uiteinden (figuur 60). Dergelijke regelingen zijn instelling "in lijn" of "in de rij", of soms, instelling "in bendes" genoemd.

Figuur 59

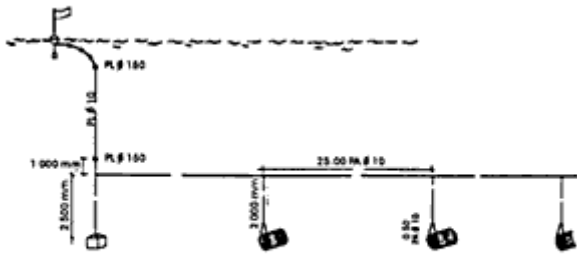
Tuigage van vallen - individuele



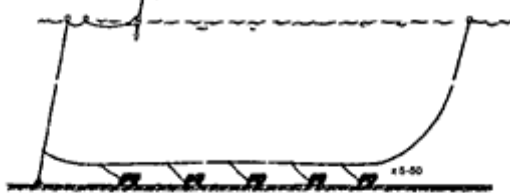
Figuur 60

Tuigage van vallen - in de lijn of rij

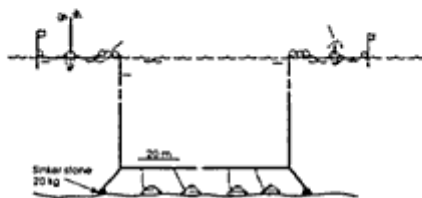
(English Channel prawn pot)



(Nicaraguan lobster trap)



(Deep water fish trap)



Tergen

Zoals eerder gezegd, sommige valstrikken en potten (bijvoorbeeld paling vallen, octopus potten, pelagische vallen en een aantal Caribische vallen) niet lokaas voor hun functioneren nodig hebben, maar vissen aan te trekken door zich om onderdak te bieden. Echter, in de meeste gevallen het plaatsen van aas in de val of pot geeft een extra reden om de vis te voeren.

De relatie tussen de trechter en de positionering van het aas is cruciaal om goede vangsten. Het aas moet worden geplaatst zodat een vis invoeren om het te nemen kan niet terug naar buiten door de trechter of vind de uitgang trechter en ontsnappen. Afhankelijk van het soort vis wordt gericht, wordt het aas uit het midden geplaatst van de trechter en goed op de achterkant van de val. Het is echter belangrijk om het aas zo ver naar achteren dat vis aangetrokken vanaf de trechter te plaatsen. De beste positie voor het aas in de val of pot kan worden gevonden door trial and error of door het volgen van de aanwijzingen die worden gegeven met de val of pot ontwerp. Het is belangrijk om aas dat aantrekkelijk gebruiken en om het in de val of pot op een manier die ontsnappen vermindert. Om dit te bereiken, probeer voor te stellen hoe de doelgroep vis reageren.

Solid aas (bv. hele vis, botten van dieren) zijn vaak direct vastgezet in de vangstkamer. Aas in kleine stukjes (bijv. pilchards, kippenkoppen, gemalen vis) wordt gewoonlijk in een kleine verpakking of aasdoos (figuren 4 en 5, p. 4 en 5 en figuur 49, blz. 44.) Vervaardigd uit draad of nylon, of in plastic of metalen containers (aas spaarders) die zijn geperforeerd om de geur

van het aas te ontsnappen.

Aantal ongewone aas soms bewezen zeer effectief in bepaalde visserijtakken te zijn.

Deze omvatten papaja hout, poreuze bakstenen gedrenkt in visolie en zelfs glimmende steentjes. Als u niet beschikt over alle gebruikelijke aas beschikbaar zijn is het de moeite waard te proberen een aantal van deze ongewone aas. Als algemene regel, aas gemaakt van vis, vooral vette vis, is de meest betrouwbare en effectieve.

Een goede aas is:

effectief in het aantrekken van de doelgroep vis;
gemakkelijk te beveiligen in de val;
langdurige;
vrij beschikbaar wanneer dat nodig is;
niet overdreven duur;
gemakkelijk te bewaren en te vervoeren.

INSTELLING

Een belangrijke factor in het succesvol vissen met vallen en potten is de locatie waar u deze in te stellen. Deze positionering is afhankelijk van de soort vis u zich richt. Het is zeer belangrijk dat u de capaciteit om te begrijpen hoe de vis zal reageren op je val of pot te ontwikkelen. Voor vis die onder riffen of rotsen wonen en niet veel te avonturieren uit hun schuilplaats (bv: rock kreeften, tropische kabeljauw), dient u de val dicht bij waar ze onderdak te plaatsen. Sommige soorten vis (bijv. koraal forel, makreel) zwemmen over de toppen van de riffen en rotsen. In deze gevallen, rekening houdend met de getijden en stromingen, de locatie van de trap is kritisch en kan het verschil tussen een goede vangst en zonder vangst (figuren 58, 61 en 62) maken.

Andere vis-en schaaldieren leven in holen in het zand of modder. In dit geval is het belangrijk om uw potten of vallen in gebieden waar er de grootste concentraties van de dieren en waar geen stroom zal niet dragen de geur van het aas uit de buurt van uw doelgroep.

In gevallen waar uw doelgroep vissen worden aangetrokken door de val of pot voor onderdak, moet je weten waar ze het grootste deel van hun tijd en waar ze zijn waarschijnlijk te schuilen.

Valkuilen en pannen moeten niet zo dicht bij elkaar worden ingesteld als aan individuele vangst tarieven beïnvloeden. De afstand tussen de valstrikken en potten is afhankelijk van het bodemtype, het aantal en de verdeling van uw doelgroep vis in het gebied, de aantrekkelijkheid van het aas en de grootte van de val of pot. Er is geen gemakkelijke manier om de beste afstand te vinden en dus je zult moeten experimenteren door het zien van de vraag of de vangst tarief verhoogt of blijft hetzelfde als je de potten verder uit elkaar gezet.

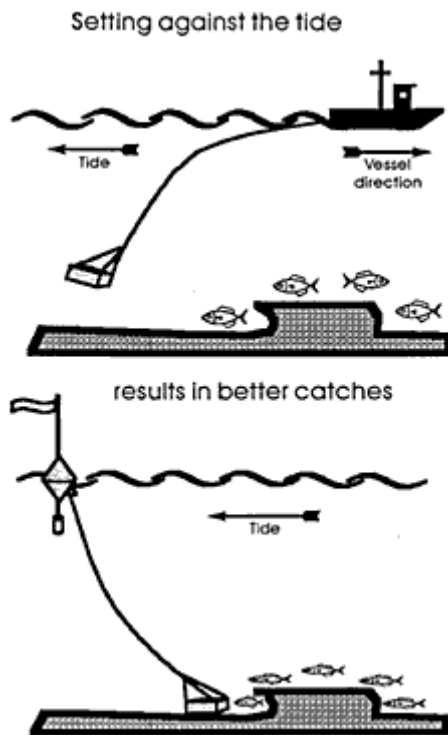
De locatie van de vallen en potten is gemarkeerd met een boei bevestigd aan het ophalen lijn. Wanneer er een mogelijkheid van diefstal of wanneer de versnelling is gevestigd in een gebied waar sprake is van het scheepvaartverkeer, zou u niet in staat zijn om te gebruiken oppervlak boeien. In dit geval moet u valkuilen te lokaliseren met behulp van

driehoeksmeting met land of de zee merken en moet je de pot met een grijphaak meegesleurd de zeebodem te halen.

Als de instelling uit meerdere potten of vallen aangesloten op een enkele lijn, is een grotere vlotter meestal geplaatst op een of beide uiteinden en voorzien van een zwaailicht. Als de locatie weg van grond, kan een radar reflector of radiobaken worden bevestigd aan de boei om gemakkelijker te lokaliseren.

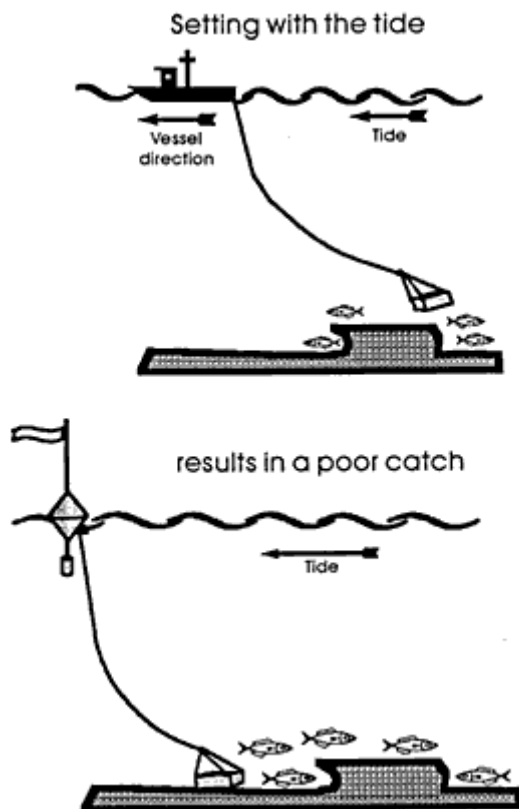
Afbeelding 61

Instellen van vallen in de buurt riffen tegen de stroom in



Figuur 62

Instellen van vallen in de buurt riffen met het getij



WEKEN TIJD

Zoals met vele aspecten van de val en de visserij met korven, zal vistijd variëren met de doelsoorten en hun gedrag. Sommige vissen voeden actief alleen 's nachts dus, als u gebruik maakt aas vallen, wordt 's nachts vissen aangegeven. Andere vissen voeden zich voornamelijk tijdens de dag en kan alleen tijdens daglicht worden genomen. Unbaited vallen en potten, zoals de pelagische vis val (figuur 35, p. 34) en die worden gebruikt in het Caribisch gebied moet worden ingesteld voor een korte periode op de momenten dat het doel vissen zijn op zoek naar onderdak.

De duur van elke set zal ook variëren met het gedrag van de vis en de duurzaamheid van het aas. Bij vissen zijn zeer actief voeden, kan de vistijd van elke set hoeft alleen maar een paar minuten. Sommige tropische snappers uit het noorden van Australië kan worden genomen in slechts 30 minuten tussen het uitzetten of ophalen. In andere visserijtakken, kan het weken tijd meerdere dagen, afhankelijk van de vis en de voorwaarden. Gebleken is in het Caribisch die een uitzettijd 2-3 dagen gebruikelijk is en dat na 4-5 dagen de vangst kan zelfs afnemen, mogelijk omdat de vis leren ontsnappen aan de val.

Normaal, afhankelijk van lokale omstandigheden, vallen worden getrokken om de een tot drie uur in ondiepe wateren, terwijl op grotere diepte worden ze vaak voor langere.

In sommige gebieden, zijn nieuwe valstrikken en potten geweekt in het water enige tijd voordat ze worden gebruikt voor de visserij voor elke vreemde geuren afkomstig van de gebruikte materialen te elimineren of, in het geval van riet en houten potten, om de

ingesloten lucht te elimineren.

Net als bij andere vistuig, moet speciale zorg worden genomen om het aantal valkuilen en potten verloren tijdens het vissen te verminderen. De vervanging van die verloren kan een financiële aanslag op uw operatie. Bovendien kan het verloren vistuig blijven vissen aan te trekken voor dagen of maanden, dat is verspilling en verlaagt de visbestanden zonder terugkeer. In sommige visserijtakken, is wetgeving aangenomen om het verplicht voor vissers om hun spullen te ontwerpen met een sectie die snel zal roesten en maak een opening voor vissen om te ontsnappen aan verloren potten.

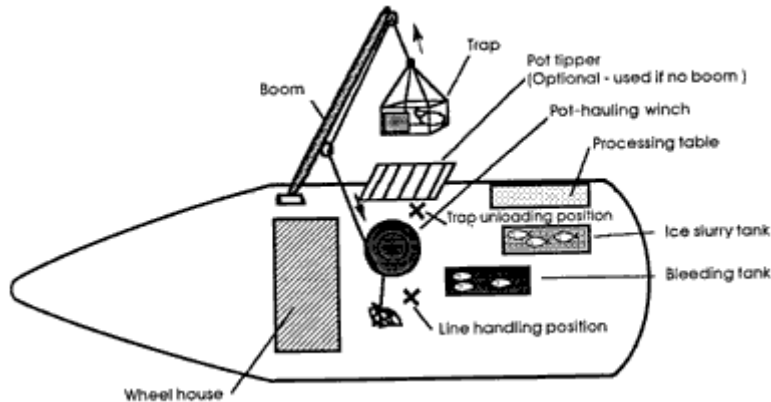
VERVOEREN

Zodra de vallen of potten zijn gevonden en het vervoeren lijn bevestigd, worden ze vervoerd aan boord en geleegd. Het vervoeren kan de hand worden gedaan of door een mechanische vervoerder. In het geval van de hand vervoeren, wordt de versnelling meestal bracht naast en de val geleegd. Indien wordt vastgesteld op dezelfde locatie, is het rebaited (als aas gebruikt) en vervangen in de ligging op de bodem. Als de versnelling wordt verschoven naar een nieuwe locatie, wordt het vervoerd aan boord na de vangst is genomen en opgeslagen tot de volgende set.

Moderne val en pot schepen hebben meestal een mechanische pot vervoerder gemonteerd en een pot kipper op het gangboord (figuur 63).

Afbeelding 63

Een pot vervoerder en kipper



9. ZORG VOOR HET CATCH

Als de vangst niet meer door een familie en wordt verkocht, is het zeer belangrijk om op een manier die is vereist door de klanten te behouden. Behoud is afhankelijk van:

de tijd en de afstand vanaf de vangst tot het verkooppunt;

het klimaat;

de waarde van de vis.

Er is altijd een voordeel bij het aanlanden van vis in de best mogelijke conditie, maar dit moet worden afgewogen tegen de kosten van het produceren van deze kwaliteit. Er is geen enkel punt in het aanlanden van vis die in eerste klas conditie als je meer uitgeven om dit te doen dan de waarde van uw vangst.

In tropische wateren, als je wilt om vis van hoge kwaliteit voor de producten van de markt, is het belangrijk om speciale zorg van uw vangst te nemen. Een set van richtlijnen om ervoor te zorgen dat de vis land je bent in de best mogelijke conditie wordt hieronder uiteengezet. Deze richtlijnen zijn ook van toepassing op vangsten in gematigde gebieden.

TRAP EN POT CATCH Verwerkingstips

Het verwijderen van de vangst van de val of pot

Aangelande vis uit vallen en potten zijn meestal zeer levendig en moeten zo snel mogelijk en direct geplaatst in een grote container van vers zeewater worden genomen van de versnelling. Dit helpt om de vissen rust en vermindert kneuzingen aan het vlees. Als vis is aangevoerd rechtdoor tot aan het dek kunnen zij rond thrash geweld, waardoor blauwe plekken en schaal verlies. Een gaffel mag niet worden gebruikt om de vis als de letsels veroorzaakt bederf zal stimuleren behandelen.

Een valse bodem of een tas van nylon garnaal gaas kan worden gemonteerd op stalen vallen om verder te verminderen kneuzingen en schaal verlies.

Het verwerken van uw vangst

Om de beste kwaliteit van het product te verkrijgen, moet vis worden verwerkt direct na het vangen of zo snel mogelijk. Indien zij niet onmiddellijk verwerkt moeten ze afkoelen worden gehouden met ijs, water of zoutoplossing in een natte zak, of tenminste in de schaduw, beschermd tegen direct zonlicht.

Om hoge kwaliteit, is het raadzaam om bloeden of spike en randen vissen zodra ze uit de val of van zeewater bak verwijderd. Effectieve bloeden zal verminderen verkleuring van het vlees, de start van bederf en blauwe plekken. Het kan worden gedaan door het snijden van de kieuw Rakers of een hoofdader. Terwijl de vis worden ontlucht, kunnen ze ofwel worden gehouden in zeewater in plastic bakken in de schaduw of ondergedompeld in een ijs slurrie. Het gebruik van een ijs slurrie de voorkeur.

De beste suspensie kan uit vier delen van zoetwater ijs gemengd met een deel van vers zeewater. Slurries worden gehandhaafd zo dicht invriezen (0 ° C) mogelijk, maar niet beneden, zoals gedeeltelijk bevroren optreedt en bloeden niet zo effectief.

Gebleken is dat gedeeltelijk bevroren (tussen -1 ° C en

-6 ° C) zal stimuleren bederf. Dit maakt het belangrijk om niet te zout toe te voegen aan de slurry, want dit maakt het bevroren. Tests hebben aangetoond dat overmatige inweektijd in de slurry veroorzaakt bleken van de huid, vooral rood vis en troebele ogen. In tropische gebieden, als u uw vangst in een ijsslurrie, vis van minder dan 1 kg moet worden verwerkt binnen een uur nadat het geplaatst in de slurry bloeden. Vissen die groter zijn dan 3 kg kan worden overgelaten voor maximaal twee uur.

Stekelige, of iki-jime, zal de vis direct te doden en te voorkomen dat de stress omstandigheden die optreden wanneer de vis wordt achtergelaten om te sterven op de normale manier. Er zijn twee belangrijke iki-jime methoden: vanaf de bovenkant van de kop of via de kieuwdekking (figuur 64). De eerste methode wordt gebruikt voor de meeste middelgrote vis waar een scherpe piek wordt gedreven in de hersenen van de rechterkant van het hoofd. De positie van spiking is diagonaal en ongeveer 2 cm achter het oog. Kleinere vissen kunnen worden verrijkt door de kieuw opening met een scherp mes (figuur 64). Dit zal zowel de spike en ontluicht de vis. Het doel van beide methoden is het achterste hersenen van de vis, dat het deel van de hersenen controle beweging vernietigen. Een andere iki-jime methode is om een gat te openen om het ruggenmerg van de vis en slagen voor een harde nylon fiber beneden het koord.

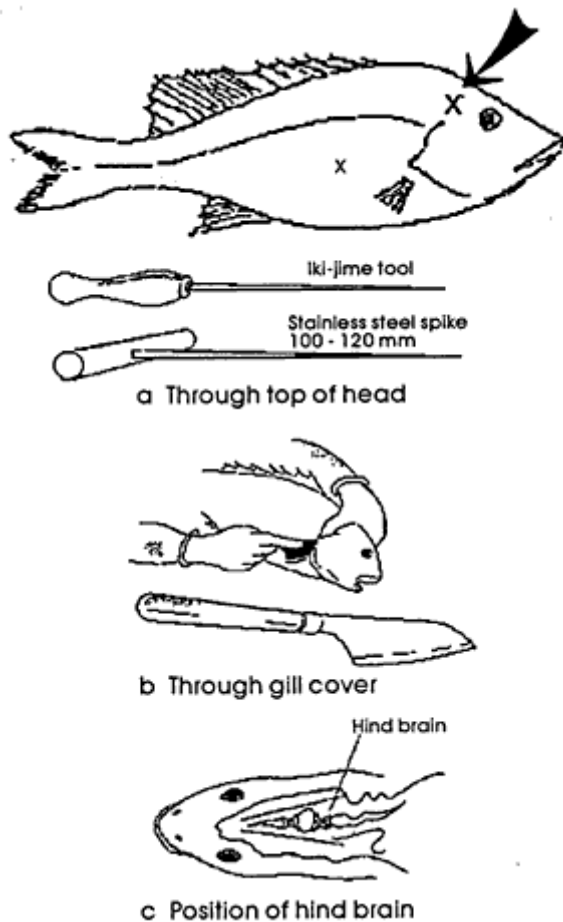
Vastspijkeren kan bederf aanzienlijk afnemen als in combinatie met snel afgekoeld. Spiking is alleen effectief als de vissen in leven is wanneer het wordt uitgevoerd.

Als uw markt vereist ontdaan van ingewanden en kieuwen vissen, moeten deze activiteiten zo spoedig mogelijk worden uitgevoerd na bloeden. Alle kieuwen, inwendige organen, darminhoud, lucht blazen en de bloed lijn langs de ruggengraat (gelijk aan de nieren) moeten volledig worden verwijderd. Zorg moeten worden genomen om niet te snijden of beschadigt de binnenkant huid van de darm holte of darminhoud morsen op alle snijvlakken, want dit zal de vis bederven sneller. Een harde borstel of een hoge-drukspuit kan gebruikt worden om de bloedlijn te verwijderen. Alle overtollige slijm en bloed moet dan worden gewassen uit de vis. Indien nodig dient de vis in een schone ijsslurrie worden geplaatst voor een korte tijd te maken voor elke temperatuurstijging tijdens de verwerking.

Een soortgelijke wassen en icing methode moet worden gebruikt wanneer uw markt wil goede kwaliteit hele vis. Zorg moeten worden genomen niet om tijdens het wassen en schoonmaken proces de vis markeren of verwonden.

Schalen zijn meestal niet verwijderd uit gestripte of hele vis, tenzij de markt vraagt de opheffing ervan.

Figuur 64
Vastspijkeren of iki-jime methods direct doden van de vis



Icing en opslaan

De gereinigde vis moet vervolgens worden ingepakt in ijs klaar voor transport naar de markt. Een goede manier om vis in ijs verpakken is om de "soldaat"-methode, waarin ze zijn verpakt in zoetwater-ijs in dozen of de geïsoleerde greep van uw schip, met de buik naar beneden of naar boven (figuur 65) te gebruiken. Zoutwater ijs wordt niet aanbevolen als het smeltpunt kan zo laag zijn als

- 6 ° C, die gedeeltelijk bevroren van de vis kan veroorzaken.

Vissen chill effectief is het belangrijk dat het ijs in contact met zoveel van het oppervlak mogelijk. Contact tussen vis moet worden vermeden, want dit kan verkleuring veroorzaken.

Indien de vis geheel te worden aangevoerd, is het vooral belangrijk dat zij zo snel mogelijk worden afgekoeld, waardoor de inwendige organen niet gaan rotten of vloeibaar.

Als de vangst aan boord gefileerd, is nog steeds noodzakelijk om vóór de vis afkoelen tot verwerking, zodat de kwaliteit van het vlees behouden blijft. Na de filets zijn verwijderd, moeten ze grondig worden gewassen in schoon water, voordat ijsvorming of invriezen.

Wanneer het mogelijk is, bevrozing aan boord is de meest effectieve manier om uw visvangst behouden, hoewel er enige verlies in de kwaliteit van het aangevoerde product. Hele vis of verwerkte vis kan in goede conditie gehouden zonder ernstige verslechtering gedurende vele maanden als ze snap ingevroren en bewaard bij temperaturen op of onder - 18 ° C. De installatie van een vriezer aan boord is duur en is niet mogelijk op de ketel, vooral kleinere. Daarnaast zijn er andere factoren die moeten worden overwogen alvorens een beslissing wordt genomen:

veel markten voor hoogwaardige vis geven hogere prijzen voor verse, bevroren vis;

het bedienen van de vriezer zal brandstofkosten stijgen;

Wanneer de vriestemperatuur niet correct en op de juiste temperatuur gebruikt, zal het product snel achteruit.

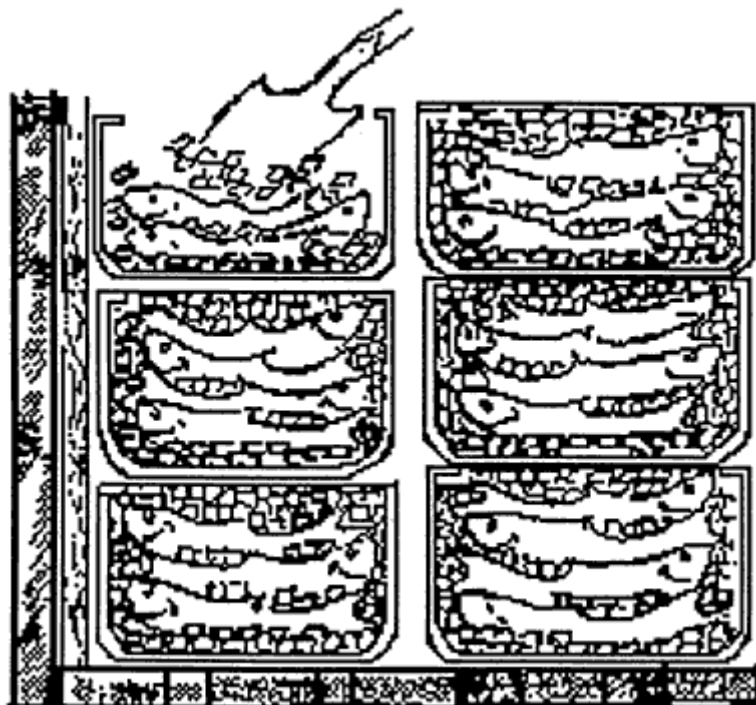
Lossen van uw vangst

Wanneer uw vissen worden gelost voor de rechtstreekse verkoop op de kade of vervoer naar andere markten, is het belangrijk om temperatuurveranderingen te minimaliseren. Idealiter zou vis worden gelost in een goed geïsoleerde, koeltransport voertuigen, maar als deze schaars kan zijn en zijn meestal duur, je vangst ten minste moeten worden goed beschermd tegen de zon. Vul het ijs wanneer het smelt.

Als tropische rifvissen worden behandeld zoals hierboven uiteengezet, kunnen ze worden bewaard op ijs tot drie of vier weken, afhankelijk van de soort.

Afbeelding 65

Soldaat verpakking in ijs



10. ANDERE DINGEN DIE U MOET WETEN

In deze handleiding hebben we geen gegevens van andere basisvaardigheden zoals zeemanschap en navigatie die je nodig hebt om te gaan vissen gegeven. We hebben alleen gekeken naar val en soorten pot, hoe ze te maken, hoe ze te gebruiken en wat te doen met uw vangst. FAO heeft produceerde een reeks andere handleidingen die u vertellen over de bodem kieuwnetten, longlining, handlining en inktvis hossende, sleepnet werkzaamheden spanvisserij met kleine bootjes, het gebruik van echo-sirenes, enz. Basic instructie over onderwerpen als touwwerk, knopen, de netto-maken en herstellen en kleine boot onderhoud zijn ook aanwezig in deze handleidingen.

De laatste woorden in deze handleiding op een succesvolle visserij met vallen en potten zijn:

leren denken als uw doelgroep vis doet;
altijd op zoek naar betere vangsten door te experimenteren met je spullen.

Petroleumlamp lont maken

Olielampen zijn gebruikt vanaf de vroegste menselijke geschiedenis tot het heden voor het licht woningen .

Terwijl de lampen zijn verbeterd, met moderne metaal branders glas en schoorstenen, het basisprincipe blijft hetzelfde. De olie is opgesteld vanuit een reservoir door een lont en brandt net boven de brander, zodat het interieur van uw huis verlicht. Zonder pit, is de lamp is onbruikbaar. Wicks voor antieke olielampen zijn niet altijd beschikbaar, maar kunt u er een maken in slechts een paar minuten van een gerecycleerde katoenen theedoek. Inderdaad, vroeger werden er katoenen sokken gerecycled als lampenkousjes .

Items die je nodig hebt:

1. Liniaal
2. Theedoek, 100 procent katoen
3. Stift /pen /potlood
4. Schaar / mes
5. Kom
6. Tafelzout

Stap 1:

Meet de breedte van de brander van de lamp. Meet ook de afstand van de top van de brander naar de bodem van de lamp reservoir.

Stap 2:

Breng de metingen over op een strak gespannen katoenen theedoek, met behulp van een liniaal en stift

Stap 3:

Snijdt de theedoek langs de afgetekende lijnen met een mes of schaar om een lont te maken.

Stap 4:

Plaats de lont in een kom, nauwelijks bedekken met water. Voeg tafelzout totdat de lont geheel bedekt is. (2 glazen water en iets minder dan een half glas tafelzout)

Stap 5:

Week de lont voor een uur, verwijder deze vervolgens uit de schotel. Hang de lont in een warme plaats aan een lijn met wasknijper tot het volledig droog is

Stap 6:

Plaats de kous in de lamp brander, zoals je met een "echte" lont ook zou doen.(geef de lont de tijd om aan te zuigen)

Hamster.

Biobrandstof maken

Inleiding:

Momenteel zijn biobrandstoffen veel in het nieuws als een mogelijkheid om CO₂ emissies terug te brengen en als een mogelijkheid om minder afhankelijk te worden van fossiele brandstoffen. Dit experiment laat zien dat het heel eenvoudig is om zelf biodiesel te maken. Het recept dat ik gevonden had was gebaseerd op methanol. Ik vroeg me echter af of het gebruik van spiritus niet ook hetzelfde resultaat zou geven.

Principe:

Biodiesel maken door een omestering uit te voeren op plantaardige olie.

Materiaal:

- zonnebloemolie (zie laaste blz)
- spiritus
- methanol
- natronloog
- flesjes met schroefdop
- thermometer
- warmhoudplaat
- maatcilinder
- spatel
- bekerglas
- water
- keukenzout



Uitvoering:

**Alcoholische loog is erg bijtend.
Draag dus een veiligheidsbril en doe handschoenen aan.**

- Weeg 0.2 g natronloog af op een balans in het flesje.
- Voeg 8.5 ml spiritus toe.
- Schroef de deksel op het potje en schud goed totdat alle loog is opgelost.
- Verwarm 50 ml zonnebloemolie voor op een temperatuur van 60 oC.
- Giet deze bij de loog oplossing en sluit het flesje goed af.
- Schud krachtig gedurende 1 minuut.
- Na enige tijd komt de biodiesel bovendrijven.
- Herhaal deze procedure maar gebruik nu methanol i.p.v. spiritus





Resultaat:

De spiritus wordt kleurloos na blootstelling aan loog. Het voorverwarmen is noodzakelijk om deze omestering goed te laten verlopen.

Het resultaat kan men zien in nevenstaande foto.

We zien dat de esterificatie met methanol een helderder product geeft. Het kleine laagje op de bodem bevat de triglyceride.

In principe hoeft men alleen maar de bovenlaag af te gieten en heeft men de biodiesel in handen.



spiritus methanol

Op bovenstaande foto's kun je zien dat de biodiesel een beetje wazig is. In de literatuur had ik gelezen dat de laatste stap in de bereiding een was stap is. Zonder goed verder te lezen heb ik dus wat water toegevoegd en goed geroerd. Dat was niet zo slim aangezien ik op dat moment een emulsie maakte. Nalezen van het voorschrift liet me een waarschuwing tegen schudden zien omdat je anders een emulsie maakt, een duidelijk geval van RTFM. Bij wassen is het de bedoeling dat druppels water door de biodiesel vallen en tijdens de val de onzuiverheden oppikken.



Voor mij was dat al te laat en ik begon na te denken over hoe de emulsie te breken was. Een beetje zout toevoegen kan al voldoende zijn hetgeen ik geprobeerd heb en het resultaat is te zien in nevenstaande foto. We zien echter ook dat de biodiesel gemaakt met spiritus een emulsie vormt met water die veel moeilijker te breken is. Daarnaast is het waarschijnlijk niet bevorderlijk voor je auto als de chloride ionen in de biodiesel gaan zitten. Het is bekend dat deze corrosie bevorderen.

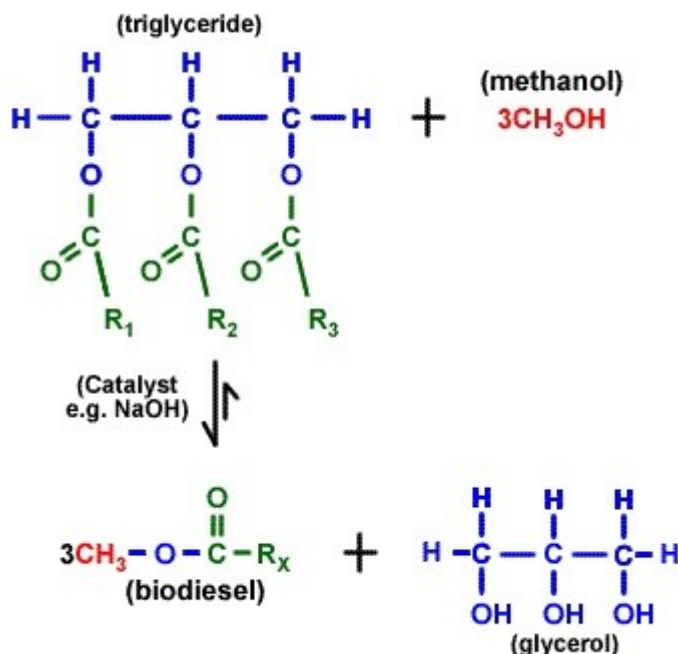


Discussie en conclusie:

De bereiding van diesel is een zgn transesterificatiereactie, een bewerking waarbij de alkoxygroep van een ester wordt vervangen door die van een alcohol.

De reactie is schematisch weergegeven in nevenstaande figuur.

Men voegt loog aan het mengsel om een zgn methoxide of ethoxide te maken ($\text{CH}_3\text{O}^-\text{Na}^+$). Het methoxide of ethoxide reageert vervolgens met de estergroep van het triglycderide. De overmaat aan methanol/ethanol die in het mengsel aanwezig is zorgt ervoor dat de reactie richting biodiesel verloopt.



Literatuur:

- Anne Schulp; 'Doe het zelf - Slaolie wordt biodiesel'; *Natuurwetenschap & Techniek*; februari **2006**; p. 78,79.
- Nathan R. Clarke, John Patrick Casey, Earlene D. Brown, Ezenwa Oneyima, Kelley J. Donaghy; 'Preparation and Viscosity of Biodiesel from New and Used Vegetable Oil'; *Journal of Chemical Education*; **83** 2 **2006**; p. 257-259.
- Stephen M. Akers, Jeremy L. Conkle, Staphanie N. Thomas, Keith B. Rider; 'Determination of the Heat of Combustion of Biodiesel Using Bomb Calorimetry'; *Journal of Chemical Education*; **83** 2 **2006**; p. 260-262.
- T. Pramanik, S. Tripathi; 'Biodiesel: clean fuel of the future'; *Hydrocarbon Processing*; February **2005**; p. 49-54.
- M. Bowman, D. Hilligos, S. Rasmussen, R. Thomas; 'Biodiesel: a renewable and biodegradable fuel'; *Hydrocarbon Processing*; February **2006**; p. 103-106.
- David W. Goheen; 'Chemicals from Wood and Other Biomass - Part I: Future Supply of Organic Chemicals'; *Journal of Chemical Education*; **58** 6 **1981**; p. 465-468.
- David W. Goheen; 'Chemicals from Wood and Other Biomass - Part II: The Chemistry of Conversion'; *Journal of Chemical Education*; **58** 7 **1981**; p. 544-547.

Relevante websites:

- [Biodiesel - Wikipedia](#)
- [VROM - Dossier Biobrandstoffen Vraag en antwoord](#)
- [Biodiesel - Wikipedia, the free encyclopedia](#)
- [make your own biodiesel](#)

Minder relevante websites:

- [Verestering](#)

Opmerkingen:

- De biodiesel die je op deze manier maakt kan verflagen, kunststof en rubber aantasten, dus men dient zorgvuldig te handelen bij het vullen van de tank. Op het web kan men ook recepten vinden waarin ook nog een neutralisatiestap is opgenomen.
- De emulsievorming is niet zo vreemd als je je realiseert dat er ook verzeping heeft plaatsgevonden en zeep is een uitstekende emulsievormer.
- In het Nederlands spreekt men niet van 'transesterificatie' spreekt maar van 'omestering'.
- Men kan de reactie versnellen door deze voorzichtig te verwarmen. Ik heb ook een referentie gevonden waarbij men magnetronstraling gebruikt.

Note: ik gebruik frituurolie die ik filter op verschillende manieren

- eerst het grove materiaal verwijderen dmv zeef
- daarna door een koffiefilter
- als laatste door een kaasdoek

Mini Bio-gas-installatie m.b.v. voedselafval



Ik ben al op zoek naar een methode van het gebruik van de voedselverspilling, afbreekbaar organisch materiaal en keukenafval efficiënt, en kwam over informatie over de productie van bio-gas uit organisch afval.

De bio-gas geproduceerd uit voedselafval, afbreekbaar organisch materiaal en keukenafval, dat bestaat uit methaan en een kleine hoeveelheid koolstof di oxide is een alternatieve brandstof voor het koken op gas (LPG). Ook kunnen de afvalstoffen efficiënt worden afgevoerd zonder geur of vliegen en gedigereerd suspensie van de bio-gas kan worden gebruikt als organische mest in de tuin.

Onderdelen van de Bio-gas Plant

De belangrijkste componenten van het bio-gas-installatie zijn een vergister tank, een inlaat voor het voeden van het keukenafval, gashouder tank, een uitlaat voor het verteerd drijfmest en het gas-systeem voor het nemen van en het gebruik van het geproduceerde gas. Dit project is ook nuttig voor studenten om een hands-on leerervaring bij de bouw van een Mini Bio-Gas Plant, met lokaal beschikbare materiaal hebben.

Materiaal dat nodig is:

1. Lege PVC kan 50 liter capaciteit: 1 Aantal (te gebruiken als Vergister Tank)
2. Lege PVC kan 40 liter capaciteit: 1 nee. (te gebruiken als Gas Tank Holder) (Zorg ervoor dat de kleinere kan past in grotere en beweegt vrij)
3. 64 mm dia pvc buis: ongeveer 40 cm lang (te gebruiken voor het toevoeren van afvalstoffen)
4. Ø 32 mm pvc buis: ongeveer 50 cm lang (binnenkant gashouder tank vast als leidraad pijp)
5. 25 mm dia pvc buis: ongeveer 75 cm lang (in de vergister tank vast als leidraad pijp)
6. Ø 32 mm pvc buis: ongeveer 25 cm lang (bevestigd op vergister tank te fungeren als uitlaatklep voor verteerd drijfmest)
7. M-seal of geen water-proof adeshive
8. Gas uitlaat systeem: zie stap 4 hieronder voor de benodigde materialen en de constructie

Benodigd gereedschap

Heeft veel tools hier niet nodig. Een hack zaagblad voor het zagen van de blikjes en leidingen en een scherp mes voor het snijden van gaten in de blikjes zijn alle hulpmiddelen die we nodig hebben.

extra accessoires

Een enkele brander bio-gasfornuis of een bunsenbrander zoals gebruikt op school laboratoria

Stap 1:



Kocht dit 50 liter capaciteit PVC kan, die zal fungeren als de vergister eenheid en verwijderde het bovenste gedeelte van de bus, door te snijden met een hack zaagblad:

Stap 2:



De kleinere witte kan, die zal fungeren als de gashouder in de rode past. Hier, weer verwijderd van de bovenkant van de witte kan, ook met behulp van een hack zaagblad:

Stap 3:



64 mm, 32 mm en 25 mm diameter PVC-buizen die gebruikt zullen worden voor het voeden van het keukenafval, gids pijp voor de gashouder en leibuis respectievelijk bevestigd met de spijsvertering kamer. Een klein stukje van 32 mm dia buis zal als uitlaatklep voor de slurry worden gebruikt:

Stap 4:



Items die nodig zijn voor het gas afgiftesysteem: heb deze items uit een ijzerhandel

- Kogelkraan: men niet (aan de gasstroom te passen)
- 'T' joint: men niet (aan de gashouder en de kogelkraan sluiten)
- Cap aan een uiteinde van 'T' joint blokkeren: een no
- Koppeling of adapter: een niet (naar verticale einde van 'T' sluit aan bij de gas collector)
- Tepel: men niet (aan de koppeling toegevoegd aan het gas collector)
- Gasleiding (flexibel): twee meter
- Barb: een nee (voorzien van de gasleiding, om samen met de kogelkraan)
- Clip: een nee (gebruikt voor het krimpen van de weerhaak met de gasleiding en maken het lekdicht)
- 9. Teflon tape: een rol (gebruikt als schroefdraadtape in alle gewrichten)

Step 5:



Hier heb ik de sneden worden gemaakt in de bodem van het gas collectie tank gemarkeerd. De kleinere gat aan de linkerkant voor gas-levering systeem, gat in het midden voor de vaststelling van de 32 mm leibuis en 64 mm gat voor de vaststelling van het afval voeden pijp aan de rechterkant. Maakte deze gaten met behulp van een scherp mes en hack zaagblad.

De volgende afbeelding is Inside van de gashouder met de 32 mm leibuis (midden) en de 64 mm voeding vast met M-seal pijp

Stap 6:



Bovenaanzicht van de gashouder met het voeden pijp, centrale gids pijp en de gas-levering systeem: Ik heb sloot het voeden pijp knutselen met een oude deksel (rode). Dit vergemakkelijkt het openen van de voedingsleiding alleen tijdens het voeden systeem.

Stap 7:



Gistingstank uitgerust met de centrale geleider buis en de uitlaat pijp voor de slurry.

Stap 8:



Voltooide eenheid. Ik heb de gasleiding verwijderd, zodat de gewrichten te genezen zonder enige stress.

Wacht een dag of twee voor het voeden van het systeem, waardoor alle verbindingen te laten drogen en te worden lekvrij.

Aanvankelijk zal koeienmest gemengd met water worden toegevoerd aan het systeem, dat de gasvorming wordt gestart. Vervolgens zal voedselafval, afbreekbaar organisch materiaal en keukenafval worden verdund met water en gebruikt om het systeem te voeden. De

gashouder stijgt langs de geleider buizen gebaseerd op de hoeveelheid gas. We kunnen wat gewicht toevoegen bovenop de gashouder aan de gasdruk te verhogen. Toen we voeden het systeem, zal de overtollige verteerde mest uit te vallen door de uitlaat pijp, die kan worden opgevangen, verdund en gebruikt als organische mest.

Eerste productie van gas bestaat uit zuurstof, methaan, koolstof dioxide en andere gassen en zal niet branden. Deze gassen kunnen naar de atmosfeer worden vrijgegeven door de kogelkraan opening van ten minste drie / vier keer.

Latere gas zal bestaan uit ongeveer 70 tot 80 procent methaan en de rest koolstof dioxide, dat kan worden gebruikt in een bio-gas haard of een Bunsen brander.

Totale kosten van dit prototype systeem is ongeveer duizend Indiase roepies (ongeveer 14 euro)

Dit is een basis prototype van een bio-gas-systeem met de etensresten, afbreekbaar organisch materiaal en keukenafval om gas te produceren. Een duizend liter spijsvertering tank zal voldoende zijn voor een klein huishouden voor dagelijks koken doel. De grotere commerciële modellen bieden een waterslot tussen de spijsvertering tank en gashouder tank.

Stap 9:



Gebracht van de vergister tank met koemest verdund met water. Plaatste de gashouder tank en liet het voor twee drie dagen. De koeienmest slurry begon het proces van het gas vormen.

Gasvorming gestart en de gashouder tank wordt opgetild. Ik heb twee stenen bovenop de gashouder meer gasdruk krijgen.

Stap 10:

Verzamel overtollige voedsel, verdunnen en voed het systeem.

Fruit schillen, gewonnen thee poeder, afval melk en melkproducten kan ook gebruikt worden voor het voeden van het systeem.

NIET eierschalen, ui schillen of overgebleven botten gebruiken in dit systeem, omdat zij de efficiënte werking van het systeem beïnvloeden

Plant enkele zaailing of meer.

tijdens het voeden van de bio-gasinstallatie, verzamelen de slurry uit de afvoer, voer de zaailingen en kijk hoe ze groeien.

Wind-energie van wasmach.onderdelen

Hieronder een beschrijving van hoe je onderdelen van je wasmachine kunt ombouwen zodat je voldoende energie hebt.

Niet van mij, heb dit van het internet en vertaald, compleet met foto's en beschrijvingen .

De smart drive motoren direct uit de wasmachine produceert van 0-400V 3-fase AC bij slechts een paar versterkers, die nutteloos zijn voor opladen van een batterij of iets anders. Dus moet het opnieuw bedraad worden, daarvoor vond ik deze link, <http://www.thebackshed.com/Windmill/FPRewire.asp> en wordt nader besproken, in het volgende hoofdstuk. Zeer nuttig het vertelt je alles wat je nodig hebt om een van deze opnieuw te bedraden voor uw behoeften.

Uiteindelijk heb ik mijn nieuwe bedrading met alle polen parallel aan elke stator naar de hoogste actuele en laagste spanning die goed is voor een 12v systeem, toen maak ik een elektronische controlesysteem om de twee dynamo's overschakelen van serie en parallel aan de beste efficiëntie te krijgen in verschillende wind stand. Dit is niet nodig elke dynamo kan gewoon elkaar worden verbonden.

om twee stators op een as te monteren moest 1 as worden aangepast de spil is verlengd voor de nieuwe positie van de magnetische rotor Dit werd gedaan door een technicus . het lager houder is opgezet zodat de stator kan gaan aan beide uiteinden, zodat de tweede stator is gewoon vastgeschroefd aan de andere kant.

Opnieuw bedraden van stator

Van de fabriek de Fisher & Paykel stator wordt bedraad in een grote ster wikkeling, het produceren van 3-fase AC indien gebruikt als dynamo. Als we deze standaard stator gebruiken op onze molen de uitgangsspanning zou lopen van 0 tot 400 Volt uitgeladen, en tot maximaal 3-4 ampère geladen, niet een zeer bruikbare bereik voor het opladen van accu's, en zeer gevaarlijk om mee te werken.

De standaard F & P Smartdrive statoren hebben een reeks van 14 of 12 spoelen (ook wel "poles") voor elke fase. 3 fasen, betekent 42 of 36 rollen totaal, afhankelijk van welk model stator je hebt.

We gaan naar de stator opnieuw bedraden in kortere strings om de spanning te verminderen, en sluit vervolgens deze strings parallel aan de stroom te verhogen.

Er zijn 2 F & P Smartdrive motoren vaak gebruikt voor onze molen dynamo, de oude 42 spoel-model, en de nieuwe 36 coil model. Waar we verwijzen naar de stator als geheel, hebben we over het algemeen noemen het een 42 polige of 36 paal type.

Om verwarring te voorkomen, hebben we komen met een nieuwe naamgeving van de verschillende re-bedradingsopties beschrijven. Oorspronkelijk plaats van het woord "coils" werden we met "poles" om het aantal spoelen of polen in serie te beschrijven. Dit veroorzaakt verwarring, als P (polen) kan worden verward met "Parallel". We eindigden met 2 verschillende naamgeving regelingen die ervoor zorgde dat een paar mensen aan verkeerd bedraden hun statoren.

Zodat de nieuwe naamgeving regeling, of "code", is ...

C is Coils (zelfde als Polen)

X is Times

De fabriek 42 polige stator heeft 14 polen (coils) in serie geschakeld. Zodat zou een make

1X14C

(1 maal 14 spoelen in serie)

Als we splitsen de 14 spoelen in twee percelen van 7 coils, zouden we de helft van de uitgangsspanning en het dubbele van de uitgangsstroom. Dit zou een

2X7C

(Dat is 2 keer 7 spoelen in serie)

De meeste windmolen re-draden worden met behulp van de 42 pole-model, bedraad in een 3-fase sterconfiguratie. Echter, als het een beetje anders, voeg gewoon de details aan de code.

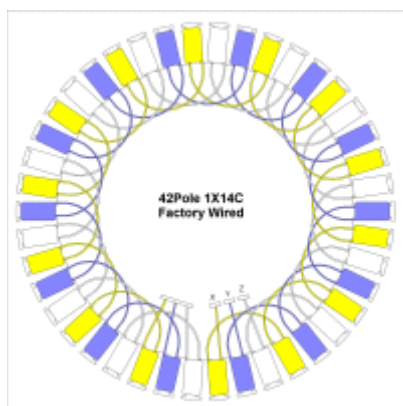
2X7C Delta zou zijn zoals hierboven, maar bedraad delta.

36Pole 3X4C zou een 36 polige stator bedraad met 3 maal 4 spoelen in serie zijn.

7Phase 2X3C is een 7 fase conversie met 2 tims 3 spoelen in serie.

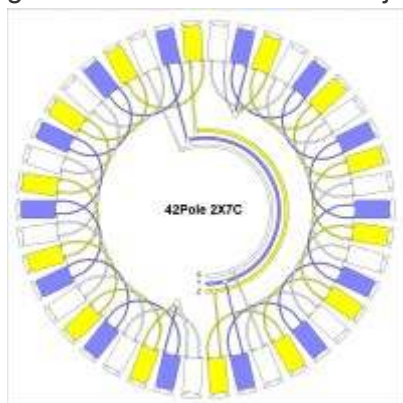
Re-Bedrading van de stator

Eerst omhoog, de oude 42 paal conversie. De 42 polige stator zijn nog steeds de meest voorkomende en makkelijkst te bron. Klik op de afbeelding voor de volledige grootte diagram zien.



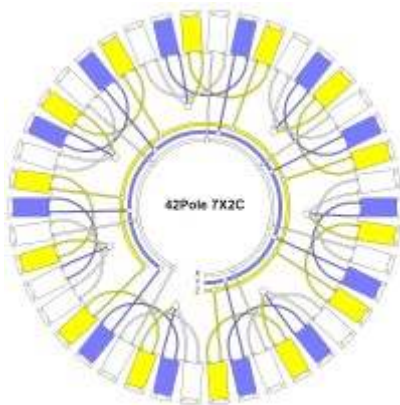
Boven is een diagram van de stator fabriek wikkeling. Ik heb gemerkt de fasen XY & Z. Onthoud kunt u op deze diagrammen om originele grootte te zien. Dit is een 1 keer 14 spoelen, waardoor het een 1X14C met onze naamgeving.

Dit is een stator "splitsen in twee", dus we eindigen met 2 keer 7 spoelen in serie. Best geschikt voor 48 of 24 Volt bij weinig wind.



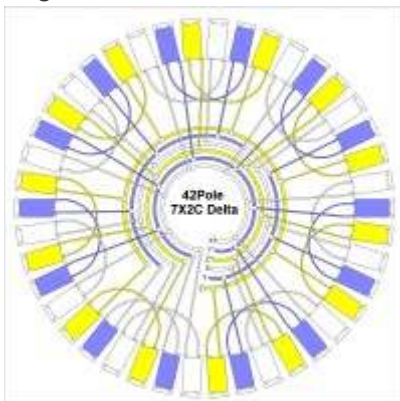
Met behulp van onze naamgeving, zou dit een 2X7C zijn

Dit is hoe we opnieuw bedraden van de stator als 7 groepen van 2 polen ster configuratie, geschikt voor de meeste 12 en 24 volt toepassingen, afhankelijk van hoe snel je turbine draait en welke draaddikte de stator is. Zie wat F & P is het? om te bepalen welke stator je hebt.



Dit zou een 7X2C zijn

En dit is hoe we de stator te gebruiken voor zowel ster of driehoek configuraties kunnen bedraden. Iedereen die de Silicon Chip artikelen schreef ik gelezen zullen bekend zijn met deze lay-out. De optie ster / driehoek geeft u de mogelijkheid om de stator verbinden als een ster of driehoek. Delta zal produceren meer vermogen bij hoge toerentallen, maar ster zal beginnen met het maken van vermogen bij lage toerentallen en is de voorkeursoptie.



Dit is een 7X2C Delta

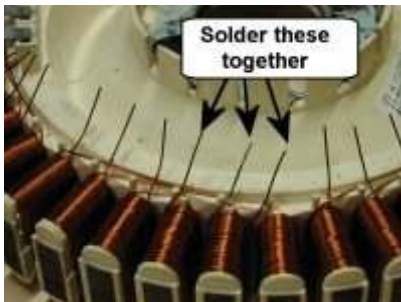
De standaard stator. Verwijder eerst sporen van corrosie en vijl eventuele roest op de lamellen



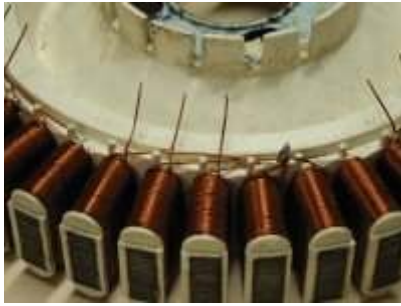
Snijd de wikkeling bij elke 6 polen. Dit geeft je een totaal van 7 groepen wikkelingen, elk met 6 palen, 2 palen per fase. Vergeet niet u kunt op deze foto's voor een kijkje.



Met schuurpapier, reinig het glazuur korting op alle leads voor ca. 15 mm van de uiteinden.



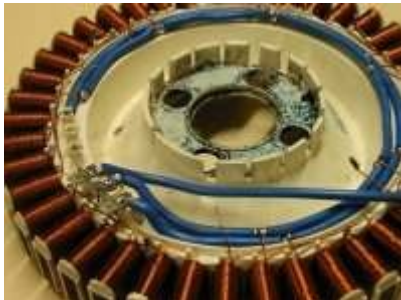
Als u het maken van een 3-draads-sterren stator, twist en soldeer de ster mid point-verbindingen.



Strip stukken draad zijn. Gebruik draad staat tenminste 15Amps.



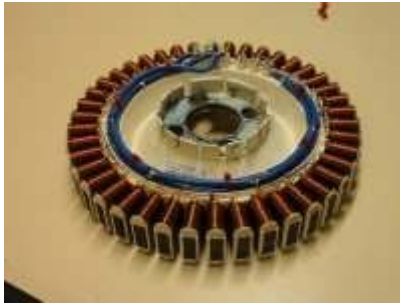
Soldeer drie (of zes als je gaat voor de 6 draads ster / driehoek optie) lengtes van zware elektrische kabel (4-5mm dia koper) om de oorspronkelijke verbinding terminal terminals, dan strippen terug 5mm bij elk aansluitpunt. Snijd de kabels op het laatste verbindingpunt. Dit zal onze kracht "bus" te vormen. Wikkel elke ster uiteinde draad rond de bus draden zoals aangegeven en solderen. Je hebt een goede soldeerbout voor nodig.



Zodra alle sterren wikkelingen zijn gesoldeerd, kabel bind de bus draden aan de vast te zetten.



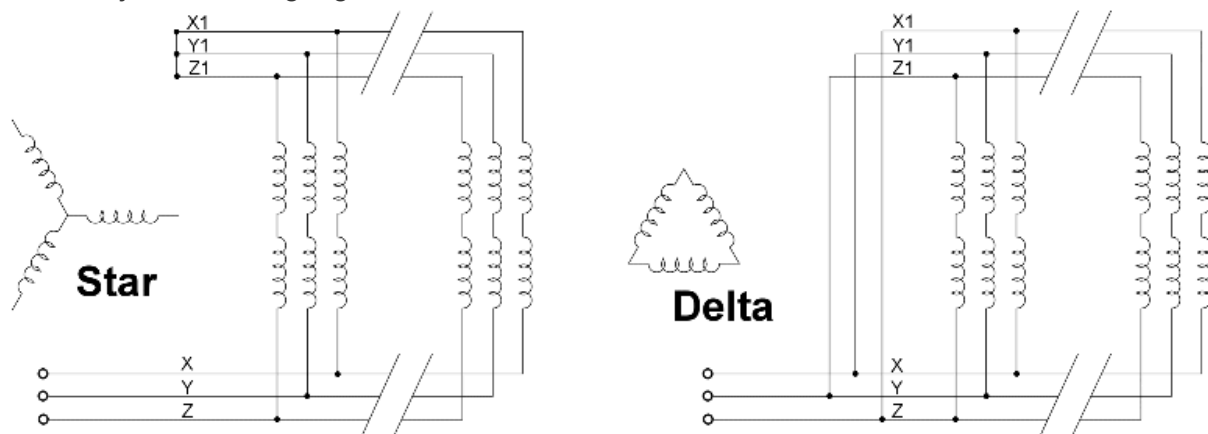
De afgewerkte stator. Geef de stator een goede coating vernis (of vergelijkbaar) bescherming tegen het weer.



Als u besluit om draad als een 6 draads delta / ster configuratie, moet je stator ongeveer zo uitzien.



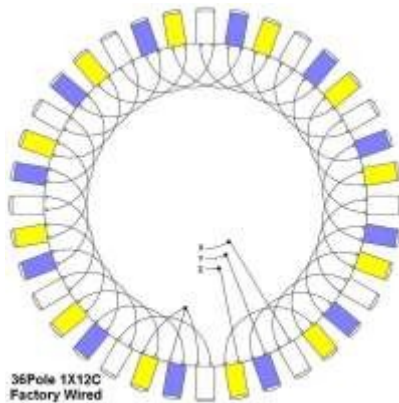
Als je een 6 draads ster / driehoek configuratie te gebruiken, zal het schema hieronder laten zien hoe je sluit de uitgang leidt samen.



Nu gaan we kijken naar de nieuwe 36 polige stator. Ik heb gedaan een test met dit model tot nu toe, maar de rapporten van anderen aan te geven iets minder vermogen heeft dan de oude 42 paal stators. Echter, de nieuwe 36 polige stator geen van de cogging problemen die de 42 polige stators hebben geteisterd jaar. De 32 polige geven ons ook een groter bereik van re-wire-opties (36 verdeelt beneden beter dan 42!)

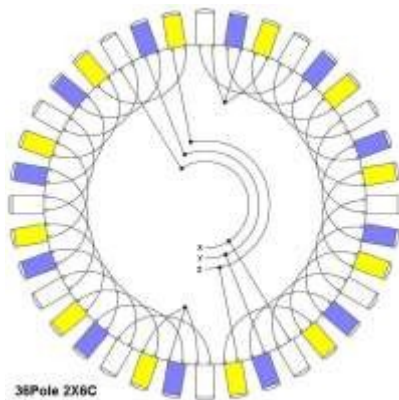
De voorgestelde rewire diagrammen zijn een indicatie, er geen "gebruik deze re-wire met deze turbine om deze spanning te krijgen" regels in dit stadium.

Dit is de standaard fabrieksinstellingen bedrading. Dit zou het beste werken voor een langzaam draaiende windmolen, als een Savonius type.



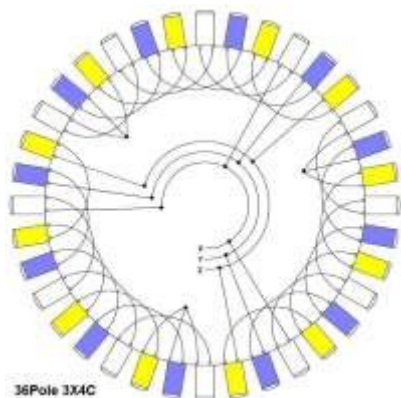
36Pole 1X12C

Herbedraad als 6 spoelen in serie. Opnieuw geschikt voor lage snelheid turbine of hoge accu spanning (48 V of hoger).



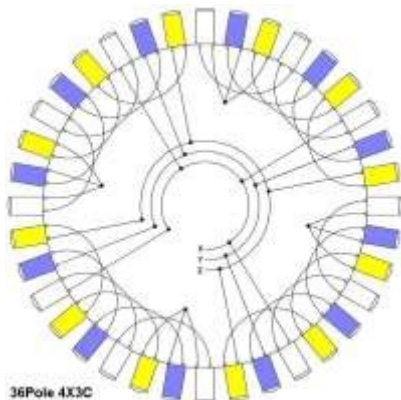
36Pole 2X6C

Herbedraad als 4 spoelen in serie. Geschikt voor lage snelheid turbine op 12 volt systeem of high speed turbine op 48 volt systeem. Algemene allrounder.



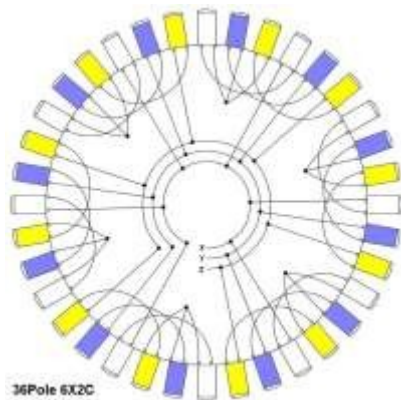
36Pole 3X4C

Herbedraad als 3 spoelen in serie. 12 of 24 volt systemen. Een andere algemene allrounder.



36Pole 4X3C

2 spoelen in serie. 12 volt, high speed turbine.



36Pole 6X2C

Er zijn ook een paar andere rewire opties kunt u graag te overwegen.

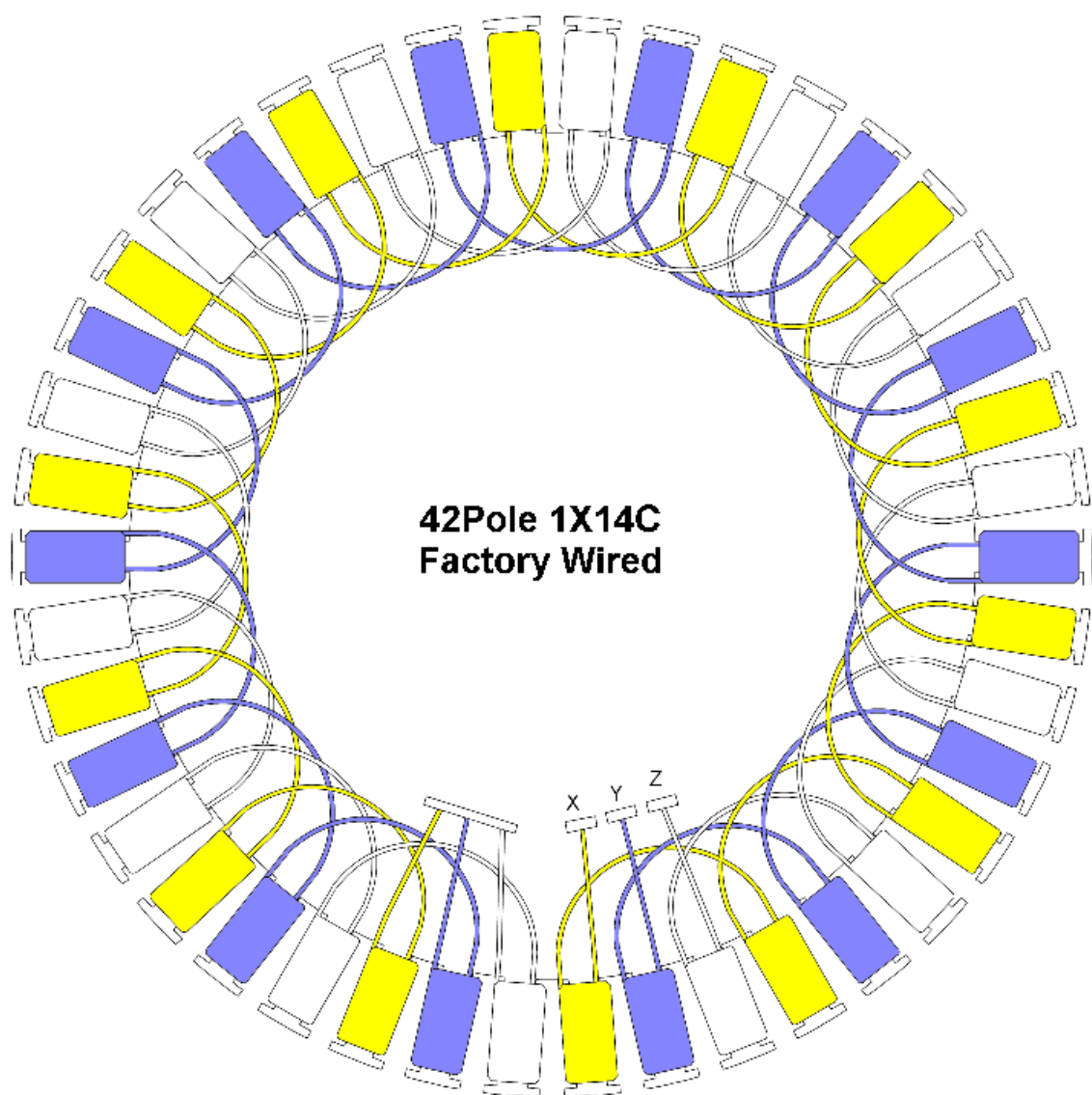
De 7 fase conversie. Deze maakt gebruik van een 42 polige stator met de magneet naaf van een 36 polige stator, een echte mismatch in onderdelen. Op zichzelf, het werkt niet, geen output, maar als je de stator opnieuw bedraden, als een 7-fase dynamo, krijg je heel goed vermogen en geen startup cogging problemen.

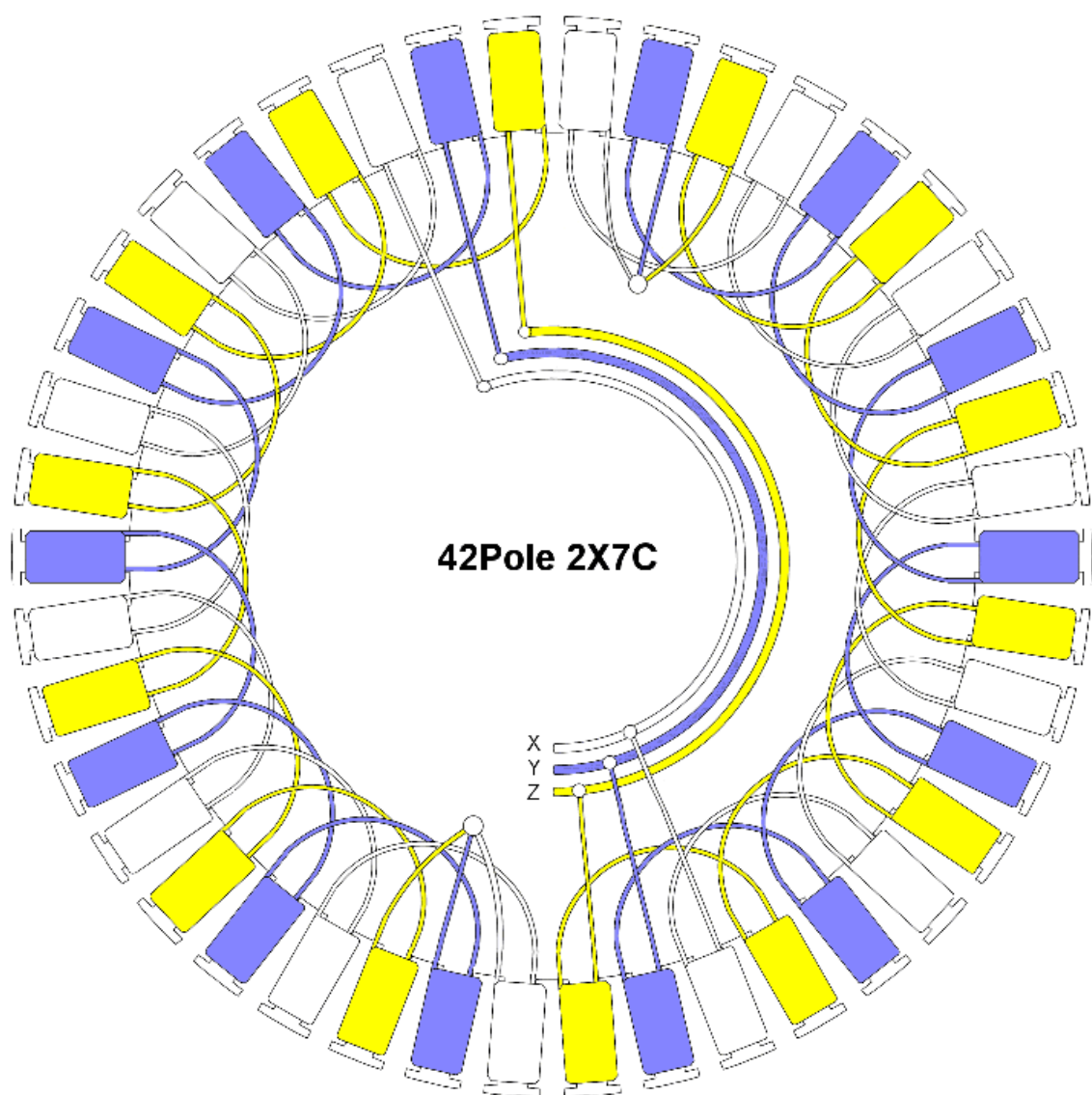
Details hier.

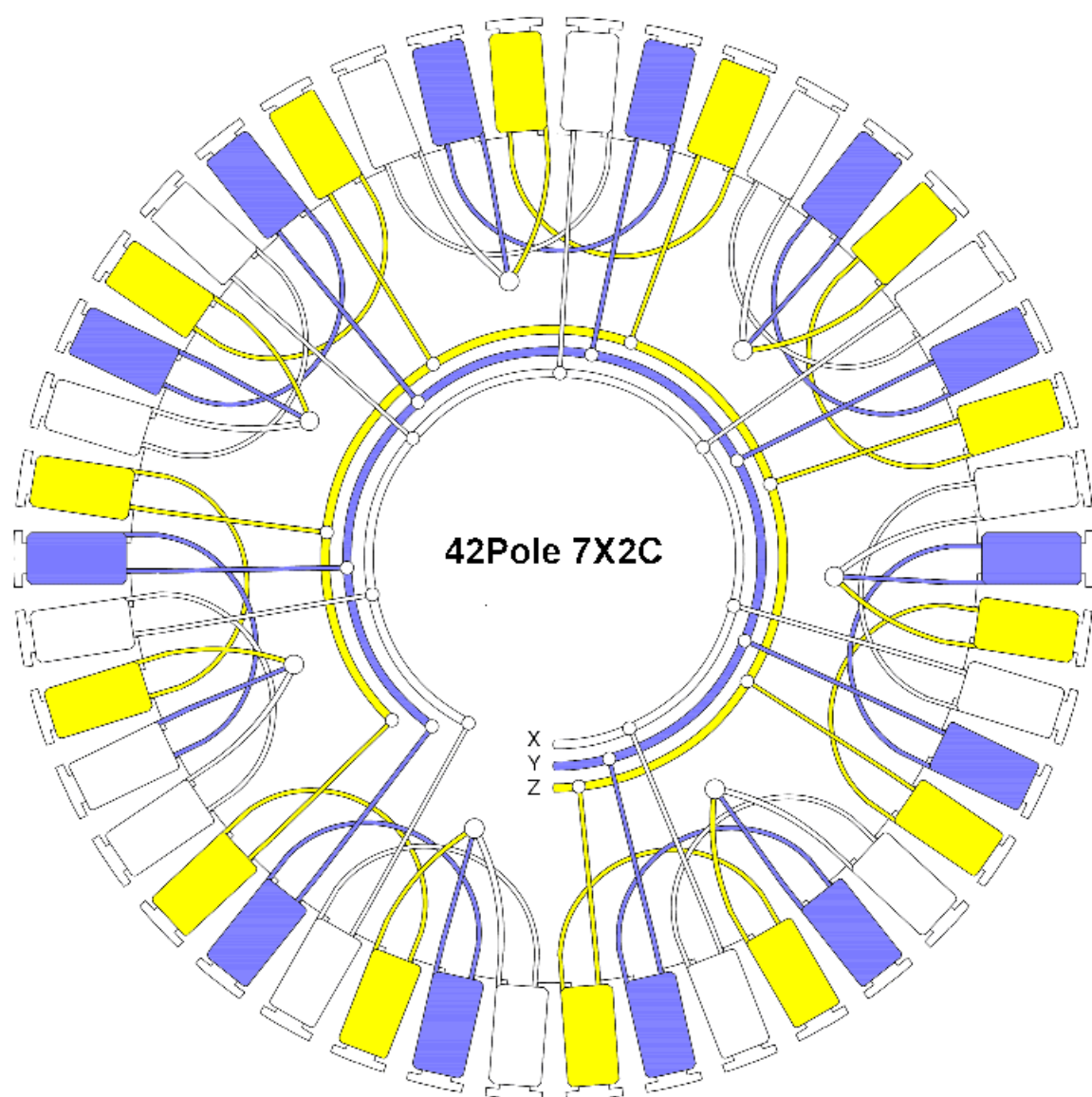
Gespreide wikkelingen gaat opnieuw bedraden van de stator in groepen met verschillende spoel telt. Verschillende spoel telt betekenen verschillende cut in RPM's, en dit geeft een dynamo met een betere power-curve.

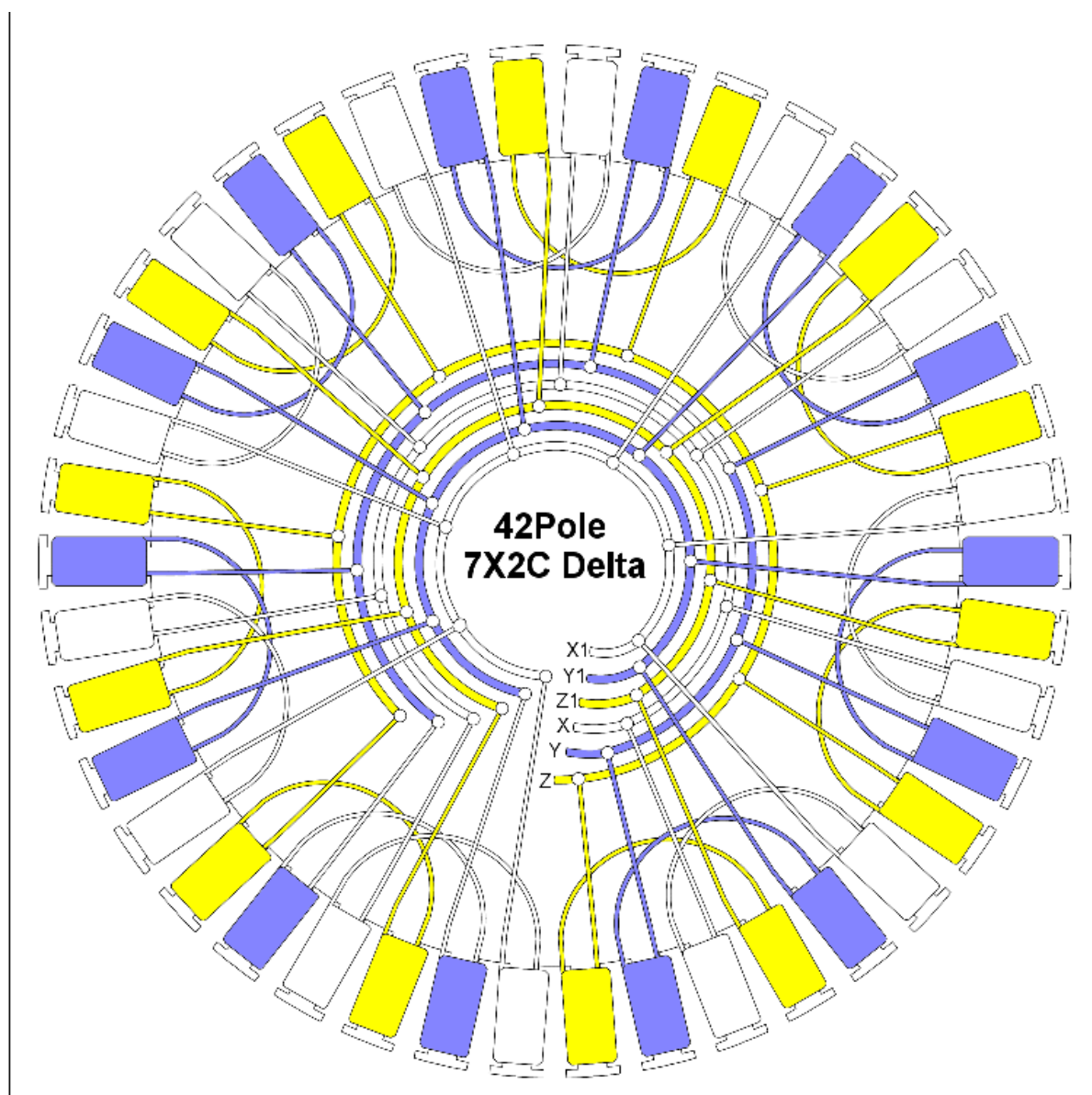
Op de volgende bladzijden de vergrote foto's zoals getoond in bovenstaande uitleg

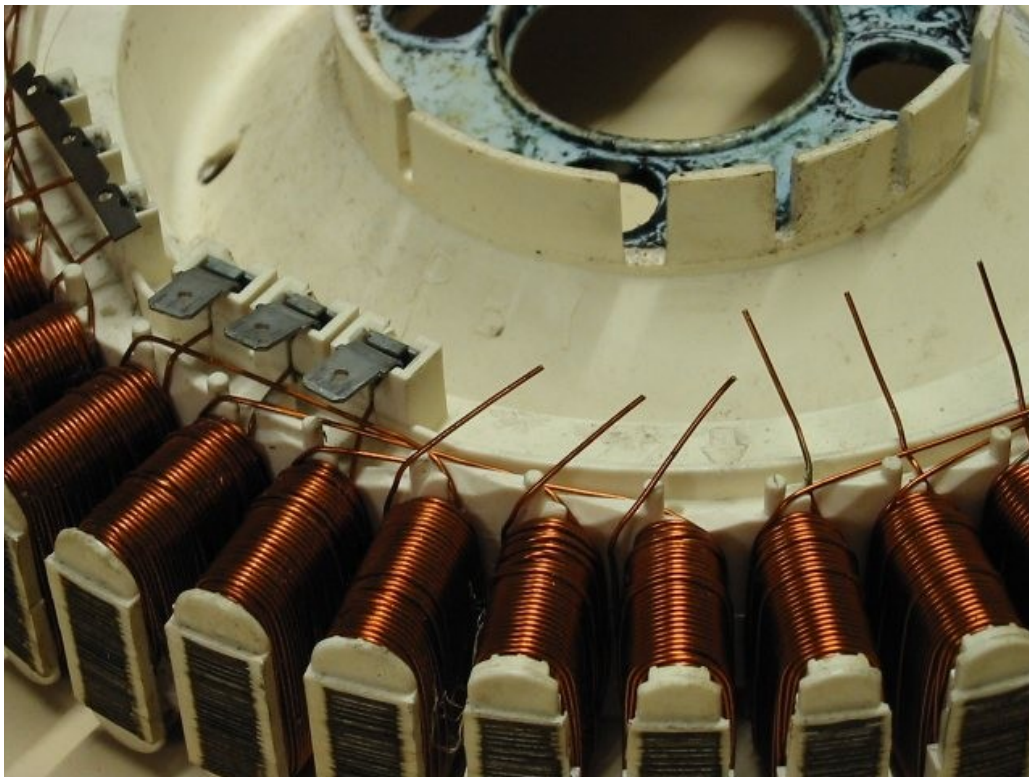
Foto 1 = foto 1 zoals hier bovenstaat.

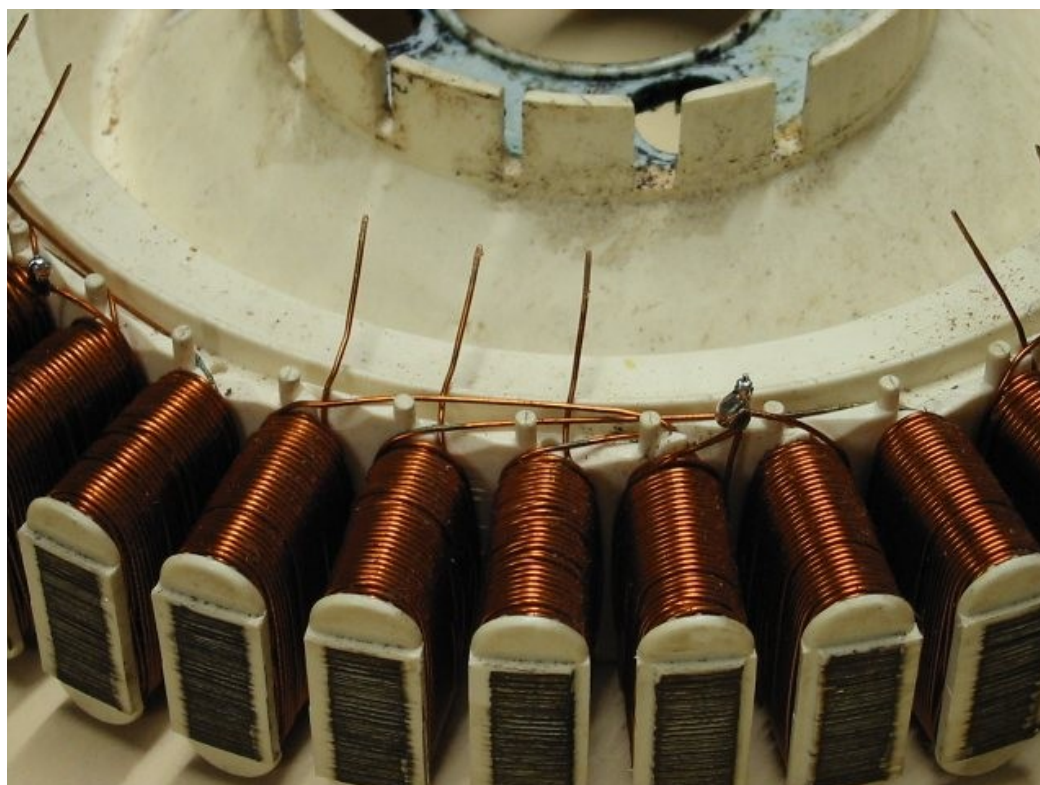
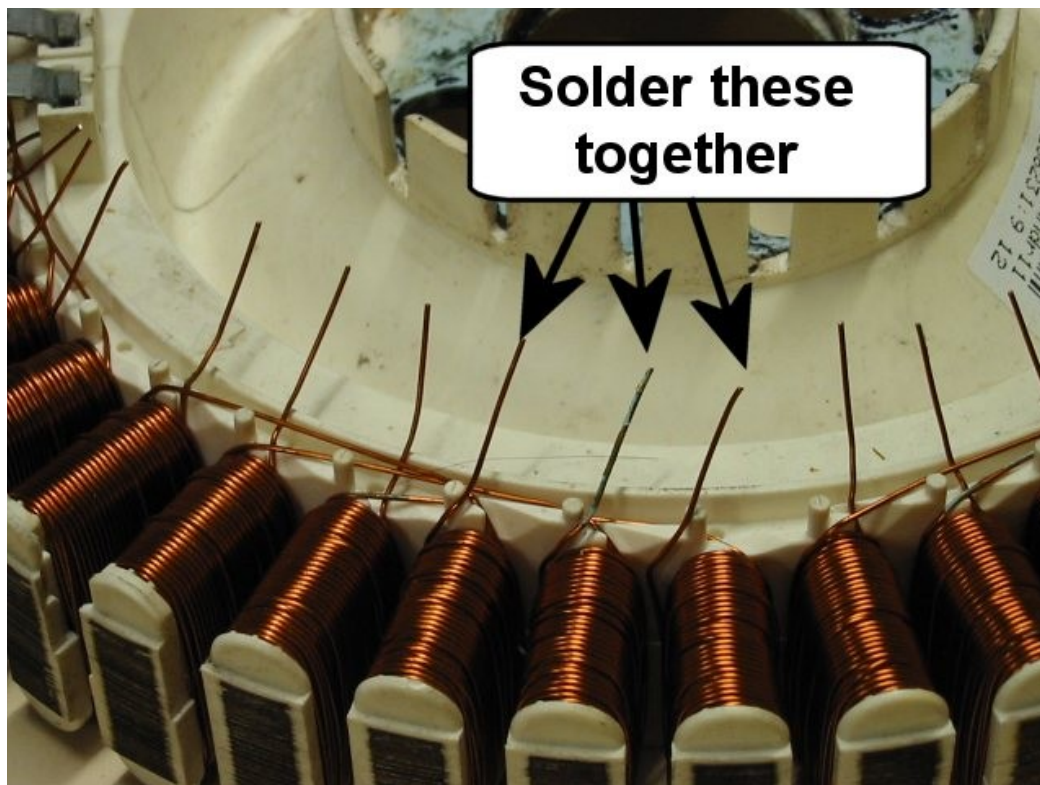












This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 30 horizontal blue lines spaced evenly down the page. There are no margins, text, or other markings present.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features evenly spaced horizontal lines across the entire surface, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

[illegible]