



Laat het gras maar groeien



Hondskruid

Het is natuurlijk een mooi gezicht zo'n golfbaan-strak grasveldje bij je huis waar alle sprietjes in het gareel staan. Maar verborgen in de grond huizen bijzondere schatten. Weelde die je niet kunt opgraven, maar met rust moet laten om ze te ontdekken. Het geheim huist in minder maaien.

LAAT JE GRASVELD GEWOON EENS lekker opgroeien tot een wuivende oase. De natuur trakteert je door het seizoen heen: In het vroege voorjaar begint ze met zonnige paardenbloemen en knipogende madeliefjes. Die paardenbloemen zijn trouwens heel erg goed voor je land. Ze duiken diep met hun wortels de grond in om mineralen op te duiken die ze delen met hun plantenburen. Alles is trouwens eetbaar aan de paardenbloem. Van de gele bloemblaadjes kun je jam maken. Het jonge blad, geliefd door konijn, kip en varken is ook lekker in de sla en gezond voor je lever. Het witte sap van de stengel kun je op wratjes smeren. De brandnetels beginnen nu ook nieuw blad te maken. Ze verdienen een hoekje in je tuin. Het blad is een geweldige opsteker voor je immuunsysteem en zit boordevol vitami-

nen, mineralen en ander goeds. Doe flink wat bladeren (mag met stengels en al) in je theepot en overgiet het met water dat net van de kook is, laat het tien minuten staan en drink het op. Of maak een heerlijk gepu-

reerd soepje van het blad (geen stengels dit keer) met een paar aardappelen een wortel en bouillon.

Genezende bloemenpracht

De weegbree ontluikt, ook al zo'n krachtig plantje. Ze groeit vaak vlak bij de brandnetels. Wrijf haar gekneusde blad over de brandnetelprik op je arm en weg prik. Maar proef ook eens een jong bloemknopje, nog voordat deze bloeit. Ze smaken dan lichtelijk naar champignons en zijn heerlijk om mee te bakken in een omelet. Het kaasjeskruid begint te groeien. Haar blad is heerlijk mals en kun je eten als spinazie. De bloemen hebben niet veel smaak maar sieren feestelijk elke salade. Inmiddels floreert de klaver, ook al eetbaar. Je kunt de bloemen ook drogen om dan thee van te zetten, vooral voor de vrouw is dit een heel goed evenwichtig plantje. De Gewone Brunel doet zijn intrede. Dit bijzondere bloemetje heet in de Engelse volksmond 'Self Heal' en bloem en blad zijn eetbaar. Zelf maak ik er graag een tinctuur van. Dat doe je door de bloeiende knopjes 's ochtends te plukken, in een flesje te doen en te overgieten met bijvoorbeeld wodka of een ander drankje met 40% alcohol. Je laat het nu twee maanden staan, en hoeft alleen maar af en toe wat te schudden. Alle genezende eigenschappen van het plantje worden nu opgenomen in de alcohol. Zeef de bloemen er na twee maanden uit en bewaar de drank in een donker flesje of potje op een koele plek. Je neemt het middeltje in door een paar maal daags 5-20 druppels in een glas



Weegbree



Maai pas als alle bloemen zaad hebben gemaakt, dan heb je volgend jaar nóg meer flora

water, sap of thee te doen. Gewone Brunel is een magisch plantje en heel goed voor het afweersysteem, dus het versterken van de zelfgenezende kracht van je eigen lijf.

Magische bloemenpracht

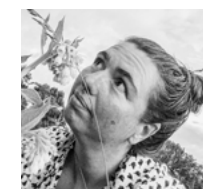
Eindelijk is het warm genoeg en tussen de wuivende Margrietten ontdekken we een magisch schoon: de wilde orchidee. Door het vele maaien zijn ze op sommige plekken zo zeldzaam geworden dat ze op de lijst met beschermde planten zijn geplaatst. Ze mogen niet geplukt worden om in vaasjes

te prikken. Op je knieën zijg je neer om ervan te genieten. We hebben al zeven verschillende soorten wilde orchideeën ontdekt in ons veld, sommigen komen nu weer met honderden tegelijk op. De bijenorchidee doet zijn best een bijtje te imiteren, maar van heel dichtbij ziet hij eruit als een lachende beer. Hondskruid is een orchidee met een parmantig roze hoedje, de dieppaarse Purperorchis en de Bokkenorchis lijken bijna tropisch. Ze zijn niet eetbaar, maar oh wat een feest als ze er weer zijn. Dan maken Santi en ik vele langzame wandelingen over het terrein.

Hoogmaaien

Het is trouwens goed om wél een keertje te maaien. Het liefste wanneer alle bloemen verdroogd zijn en zaad hebben gemaakt, dan heb je volgend jaar nóg meer flora. Wij maaien zo laat mogelijk, zo begin of half juli. Of we maaien een paadje en slalommen

tussen de orchideeën door. Als je dan toch maait, maai dan zo hoog mogelijk, hierdoor hebben jonge plantjes en bloemen de kans om te overleven, plus je houdt meer vocht vast in de grond. 🇫🇷



Sandra Alderden runt samen met haar man Santi *Simply Canvas Farm*. Een permacultuurboerderij en kleinschalige vakantieplek van 5 hectare op het randje van de Dordogne en Lot-et-Garonne. simplycanvasfarm.com
hello@simplycanvas.com
📱 @simplycanvasfarm