

Winterzonnetje - 2013

Uitgave van de Vereniging Vrienden van het Bewaarde Land

Beste Vrienden,

Het begint te winteren, de bomen zijn kaal, het bos is nat. We hebben inmiddels al een beetje sneeuw gehad en zelfs wat nachtvorst. De tent met inhoud is weer in de winterberging opgeborgen en stiekem kijken we alweer uit naar het nieuwe rooster voor het komende seizoen. Begin februari gaan we weer een winterwandeling maken in ons gebied in Meijendel, met hopelijk sneeuw.

Terugblikkend naar het afgelopen jaar mogen we tevreden zijn met het resultaat. Volle bezetting van scholen. Diverse acties van scholen om Het Bewaarde Land te steunen met extra inkomsten. Zelfs een kerk in Wassenaar (Kievitkerk) heeft ons laten meedelen in de opbrengst van hun bazaar. Wij, als Vrienden, waren daar vertegenwoordigd. Het bracht voor ons Bewaarde Land het mooie bedrag van € 2.000,- op. U kunt zich voorstellen hoe blij we hiermee waren.

Mede door alle acties gaan we in de goede richting voor wat betreft de continuering van onze werkzaamheden met de kinderen in het Bewaarde Land Meijendel. Hoewel we nog niet uit de problemen zijn, hebben we het vertrouwen op de lange termijn een sluitende begroting te kunnen maken, uiteraard met de hulp van Dunea en alle scholen en instanties die ons een goed hart toedragen.

Het bestuur van de Vrienden van Het Bewaarde Land wenst u allen een gezond en fijn 2013 toe.

Henk / Visarend

Aan dit nummer werkten mee :

Marjanne Addink, Henk van Haastregt, Mariette van Leeuwen, Wies Koch, Tanja Hilgers en Aad de Vette

Jouw eigen bijdrage :

Heb je een leuk verhaal, foto of gedicht uit het Bewaarde Land? Stuur het naar vrienden.bewaarde.land@planet.nl

Het **Praatstokje** is een uitgave van de Vereniging Vrienden van het Bewaarde Land. Word jeugdlid door € 7,50 over te maken op giro 4868724. Volwassenen lid voor € 17,50 per jaar. Donateur elk bedrag. Stuur je adresgegevens naar onze ledenadministratie : vrienden.bewaarde.land@planet.nl of : Vereniging Vrienden van het Bewaarde Land, Clara Visserplaats 1, 2331 BN te Leiden

Opening Haags Bewaarde Land

Maandag 18 juni 2012 was de officiële opening van het Haags Bewaarde Land door wethouder Rabin Baldewsingh. Het was een gezellig feestje aan het eind van een reeks Bewaarde Land-dagen van de SBO school de Springplank.

De wethouder boeide de kinderen met zijn eigen natuurervaringen in Suriname. Hij opende het Bewaarde Land door het mooie bord op het huisje van vrouwtje Fleur samen met de kinderen te onthullen. Ook de bekende schrijver Maarten 't Hart hield een toespraak.



De kinderen lieten de genodigden hun eigen Bewaarde Land-plek zien zodat ook zij even de mooie natuur hier konden ervaren. Het was een mooie dag en een goede start voor het Haags Bewaarde Land waar dit jaar 5 schoolklassen konden genieten van dit mooie natuurgebied dat we van Dunea mogen gebruiken.

Hierbij wil ik nogmaals iedereen bedanken die het Haags Bewaarde Land hebben helpen opzetten, met name de vele vrijwilligers.

Wies / Linde

Een fladderend Koolwitje in Het Bewaarde Land

Op woensdag 13 juni 2012 overleed onze lieve Koolwitje, bij veel kinderen bekend als vrouwtje Fleur. Hieronder de toespraak die Dolfijn hield bij haar begrafenis.

In mei 2007 meldde zich een parmantig Wassenaars dametje als wachter. We dachten aanvankelijk, die heeft vast de verkeerde afslag genomen. Zo'n keurige dame zie je shoppen in de PC Hoofdstraat of een theeparty verzorgen voor goed bemiddelde Wassenaarse ladies. Nee, die zal zo wel weer vertrokken zijn uit dat vieze bos met al die harige spinnen. Hoe een mens zich kan vergissen ...

Koolwitje (*dat was haar Bewaarde Landnaam*) voelde zich thuis als een vlinder in een bloemenrijk bos. Na enkele weken wist ze het zeker; de rol van vrouwtje Fleur leek haar het leukst. In no time had ze een prachtig fleurenpakje in elkaar geflanst met bijpassend hoedje en stoere cowboylaarzen. Het stond haar geweldig.

Meer en meer groeide ze in haar rol en begon voorzichtig met het 'pimpen' van het Bewaarde Landkeukentje. Er kwam een snelle uienrijper, een multikruidenknipper, een nieuwe zeef en zo verder. Ondertussen maakte ze voor de wachters prachtige kruidentasjes en werden de mantels opnieuw gevoerd.

Daar bleef het niet bij. De kruidenkennis van de wachters moest toch echt beter worden. En jawel hoor, enkele weken later was er de 1e uitgebreide kruidenworkshop en toegegeven onze kruidenkennis is gemiddeld behoorlijk toegenomen, zodat de brandnetelsoep nu nog lekkerder is.

Ze genoot van haar Fleurenrol en de kinderen waren gek op haar. Soms was ze ook wel even streng. Op een dag hadden we met haar afgesproken dat er 1 grote parasolzwam in de soep mocht. Braaf gingen de vier wachters op stap en kwamen ieder met 1 parasolzwam terug. Dat waren er dus 3 teveel. Een grote zonde en mede door de blik in haar ogen is dat gelukkig nooit, nooit meer gebeurd.

Jaap werd ondertussen ook betrokken bij Het Bewaarde Land. Hij kwam soms mee op een excursie en is er de laatste jaren altijd bij als we onze legertent opbouwen en afbreken. Jaap kwam in de Jeep met aanhanger en Koolwitje op haar snelle fietsje. Het was altijd heel gezellig, er werd hard gewerkt en we

werden beloond met diverse lekkere hapjes die ze van tevoren thuis had klaargemaakt.

Eén van haar specialiteiten was haar vogelverenkennis. Ze heeft door de jaren een prachtige verzameling veren opgebouwd. En jawel hoor, na niet al te lange tijd werden we uitgenodigd voor een verenpracticum bij haar thuis. Natuurlijk moesten we ook even haar paradijsje in, waar ze met verve vertelde over de bloemen, de kruiden en alle vogels die daar op bezoek kwamen.



Wat opviel was de smaakvolle en gezellige inrichting van het huis van Koolwitje en Jaap. Tot in de kleinste details is alles verzorgd. Ze hield van de natuur maar ook van mooie meubeltjes en kleding.

Zo werd er op een dag een oud vuil

tasje opgevist uit het water in Het Bewaarde Land. Onze coördinator wilde het prul in de vuilnisbak gooien, maar dat ging zo maar niet. Koolwitje smokkelde het tasje mee naar huis, maakte hem keurig schoon en vette het leer dik in. De tas was als nieuw. Via het internet kwam ze er achter dat het een zeer bijzondere en prijzige kwaliteitstas was van het merk @.

Trots liet ze de, bijna niet meer herkenbare, tas zien en had het leuke idee om deze op de Bazaar van de Kievitskerk te verkopen. De opbrengst zou naar Het Bewaarde Land gaan.

In die periode gaf ze wel aan dat ze minder energie had en zich niet zo lekker voelde. Voor de zekerheid liet ze een onderzoek doen in het ziekenhuis. De uitslag was niet goed, de nare ziekte was teruggekomen. Plichtsgetrouw draaide ze, ondersteund door een mooie wandeltak, haar laatste reeks. Ze vertelde dat ze opnieuw de strijd aan zou moeten gaan en dat ze ook dit keer met de steun van Jaap en haar familie wilde vechten voor herstel.

Verdrietig genoeg bleek deze keer de vijand te sterk ...

Tot slot

*En natuurlijk zullen de bloemen hun schitterende kleuren blijven showen,
en zal de nachtegaal zijn lied uitbundig zingen,
en gaat de dikke hommelpop zoek naar verse honing,
en zeker, de bomen zullen zachtjes blijven ruisen in de wind,
maar toch ... toch is er iets veranderd, het bos zal een parmantig
fladderend Koolwitje voor altijd moeten missen ...*

Rust zacht, Lieve Koolwitje

- - - - - o o O o - - recepten van vrouw Fleur - - o O o o - - - - -

Drie-in-de-pan van vlierbessen

Ingrediënten

200 gram zelfrijzend bakmeel
0,5 theelepel zout
1 ei
2 deciliter melk
3 schermen rijpe vlierbessen
2 eetlepels boter
honing of poedersuiker



Bereiding:

Was de schermen en ris de bessen eraf met een vork. Maak in een ruime kom een glad beslag van meel, zout, ei en melk. Roer dan de vlierbessen door het beslag. Verwarm een koekenpan met daarin een klontje boter. Schep met voldoende tussenruimte drie lepels van het beslag in de pan. Bak de minipannenkoekjes ongeveer 3 minuten op een laag vuur totdat de onderkant bruin is en de bovenkant bijna droog. Draai de koekjes met behulp van een spatel om en laat ze in 2 minuten goudbruin worden. Neem ze uit de pan en leg ze op een bord.

Verwerk het overige beslag op dezelfde wijze. Plaats het bord waarop je de drie-in-de-pan warm houdt boven op een pan

met zacht kokend water; zo blijven ze warm. Serveer bijvoorbeeld met honing, poedersuiker, crème fraîche, ijs of jam.

Groetjes, Waterjuffer Fleur

Activiteiten van de Vereniging Vrienden van Het Bewaarde Land

In het afgelopen jaar zijn er weer activiteiten van de vereniging geweest ten behoeve van Het Bewaarde Land regio Leiden.

Diverse scholen in de regio Leiden en zelfs een kerkgemeenschap organiseerden activiteiten waarvan de opbrengst ten goede kwam van Het Bewaarde Land :

- De Kievietkerk in Wassenaar via een wachter met aanwezigheid van de vrienden tijdens een bazaar;
- Zoals eerder vermeld een boekenfeest bij de Horizonschool in Katwijk;
- Een benefietinzameling tijdens een feest bij de Morskringschool in Leiden;
- Een fancy fair bij de school Mareland in Leiden.

Zelf stonden de Vrienden met een kraam op de Bijenmarkt in Leiden en op de Dunea natuurfestdag in Meijendel.

Al deze activiteiten hebben voor Het Bewaarde Land regio Leiden de mooie som van circa € 4.650,00 opgebracht.

De Vereniging heeft aan Het Bewaarde Land een in goede staat verkerend tweede hands tentdoek geschonken voor de grote boogtent.

Verder wordt nog bekeken wat de Vereniging kan betekenen bij de opstart van een nieuw project, te weten het uitvoeren van een aangepast Bewaarde Land programma voor kinderen met een bepaalde handicap. U wordt hier te zijner tijd nader over geïnformeerd.

U ziet, we blijven actief en uw ondersteuning middels lidmaatschap is voor ons een stimulans met onze activiteiten door te gaan.

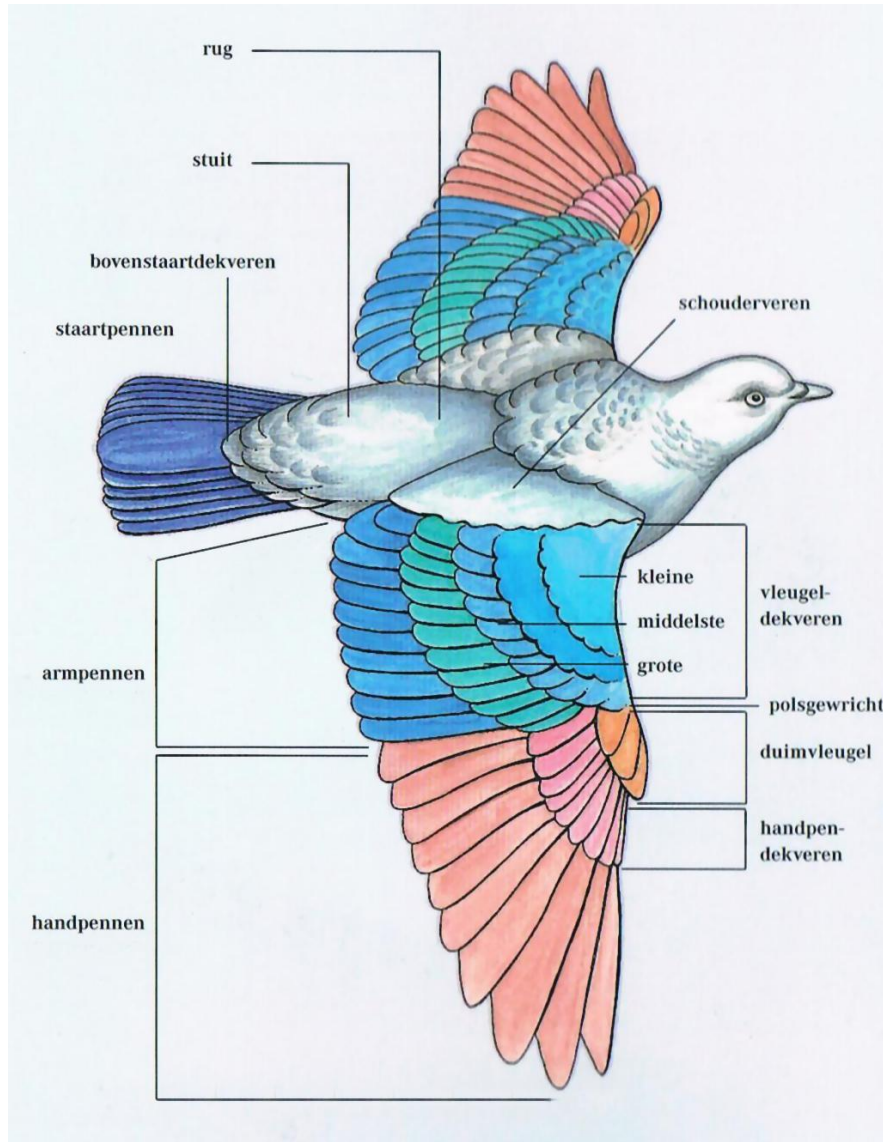
met vriendelijke groeten, Visarend

Vogelveren

De bouwstof van vogelveren bestaat uit keratine, hetzelfde materiaal als ons haar en nagels. Echter, als een vogelveer 'klaar' is, is het dood materiaal. Het groeit niet verder zoals onze haren en nagels. Vogelveren slijten en van verloop van tijd zijn ze aan vervanging toe, dan gaat de rui in.

De veren hebben een gemeenschappelijk bouwplan, maar er bestaan zeer uiteenlopende veervormen:

- Slagpennen (arm-, hand- en vingerveren)
- Staartpennen
- Lichaamsveren
- Vleugel dekveren
- Contourveren.



Het middenstuk van de veer, van basis tot top, wordt kiel of schacht genoemd. Deze is aan de bovenzijde glad, aan de onderkant zit gedeeltelijk een gleuf. Het onderste deel van de kiel heet de spoel en is in de huid verankerd.

De veerkiel is voorzien van luchtkamers, met een vaste kern van merg. Als de veer nog gevormd wordt gaat er een bloedstroom door de kern. Nadat de veer 'klaar' is, droogt deze op. Een veer is licht en buigzaam. De buitenvlag en binnenvlag bestaat uit

haakverbindingen (haakstralen/boogstralen). Bij beschadiging van de vlag kan de vogel door poetsen de haakstralen weer aaneensluiten, als een soort klittenband.

Donsveren zorgen voor isolatie (warmte) en bevinden zich onder de contourveren. Watervogels hebben de meeste donsveren.

De knobbelzwaan heeft in totaal circa 25.000 veren.

Henk / Visarend
met dank aan vrouwtje Fleur Koolwitje

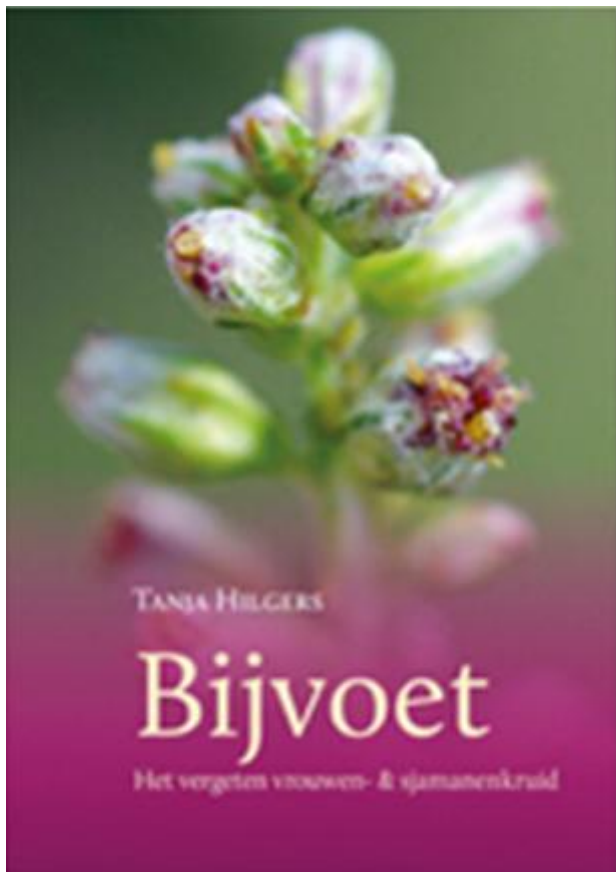
Bijvoet

Het vergeten vrouwen- en sjamanenkruid

De Latijnse naam van bijvoet is *Artemisia vulgaris*, vernoemd naar de godin van de jacht. Bijvoet ontleend haar naam aan het oude gebruik, bladeren van dit kruid in je schoenen of sandalen te leggen tegen vermoeide en pijnlijke voeten (Romeinse tijd).

Bijvoet is een kruid dat bijna overal groeit. Op braakliggend terrein, spoordijken, akkers en in bermen en komt voornamelijk voor op het noordelijk halfrond.

De bloemetjes zijn heel klein, omhoog gericht en hebben een gele tot roodbruine kleur. Zij staan voor zonne- en levensenergie, voor reiniging en ontgifting, het stimuleren van hart en lever, de werking op bloed en harmonie.



De rode stengel verwijst naar de werking op hart en bloedvaten.

De zilvergrijze kleur van de bladeren vertelt dat het hier gaat om een kruid van transformatie en overgangen. De bladeren zijn diep ingesneden, wat volgens de signatuurleer duidt op een ontkrampende werking. Hun onderkant is viltig behaard, een referentienaar een genezende werking op huid en slijmvliezen.

De aromatische geur van kruid en wortel, de witte kleur en fijne vertakking van de wortel verwijzen naar de werking op het zenuwstelsel.

Magische werking van Bijvoet:

Voor bescherming tegen vermoeidheid bij lange wandelingen. Slapen op een kussen met wat bijvoet erin bevordert de nachtrust en brengt helderziende en levendige dromen. Ook thee gezet van de bijvoet, voor het slapen gaan gedronken bevordert de nachtrust. Er zijn nog vele andere toepassingen.

Wilt u meer over Bijvoet weten? Dit is een samenvatting van enkele stukjes uit het boekje "Bijvoet" geschreven door Tanja Hilgers. Dit boekje is te koop, zie website www.tanjahilgers.nl.

Paasweekend in prehistorisch dorp Haps

Ieder jaar mogen de Vrienden van het Bewaarde Land en hun gezinsleden in het Paasweekend logeren in het prehistorisch dorp Haps. Ook dit jaar weer, van zaterdag 30 maart t/m maandag 1 april 2013.

Het dorpje Haps is nagebouwd zoals onze vroege voorouders het gedaan zouden hebben. Er staan boerderijen, er is een plein, een veldoven om brood te bakken, een smederij, stallen, een drinkplaats en verschillende werkplaatsen. We bakken ons eigen brood, koken ons eigen eten in een ketel boven het vuur en slapen in de boerderijen op stro en koeienhuiden.

Een aantal mensen geeft cursus in oude technieken. In de smederij leert Jaco ons smeden. Na een paar uur hard werken maken zijn leerlingen uit een klompje ijzer een prachtig mes of een pijlpunt. Dat mes kunnen ze gebruiken om het brood te snijden dat een andere groep heeft gebakken in de veldoven.

De kosten zijn :

Kinderen 0 - 4 jaar	€ 15,=	Kinderen 5 - 12 jaar	€ 35,=
Kinderen 13 - 21 jaar	€ 60,=	Volwassenen	€ 75,=

Wil jij er dit jaar ook bij zijn? Meld je dan snel aan via vrienden.bewaarde.land@planet.nl. Ook voor meer informatie.

Stormgeweld aan zee

Grommend rollen de golven,
brullend krult de branding.
krijzende meeuwen drijvend op de wind,
mens en dier stram gebogen tegen de elementen.

's Anderdaags als de storm is geluwd,
rest het stille ruisen van een vermoeide zee
en een eenzame jutter met zijn hond,
struinend langs de vloedlijn.

Rust.

door Henk / Visarend

Samenstelling bestuur:

Voorzitter (Visarend)	Henk van Haastregt 070-5111430	Achterweg 57 henk.haastregt-van@ziggo.nl	2242 JX Wassenaar
Secretaris ()	Mariette van Leeuwen 06-10002462	Willem de Zwijgerlaan 17 mariette.van.leeuwen@hotmail.com	2224 ER Katwijk
Penningmeester (Merel)	Aad de Vette 071-5318854	Clara Visserplaats 1 vrienden.bewaarde.land@planet.nl	2331 BN Leiden
Lid (Gierzwaluw)	Marjanne Addink 071-5130765	Oranjerie 34 marjanne@oranjerie.demon.nl	2316 ZK Leiden

.....

N.B. Het drukken in kleur is duur, wilt u het "Praatstokje" in kleur zien, geef dan uw e-mailadres door via vrienden.bewaarde.land@planet.nl en u krijgt het via de email in de originele kleuren.

.....

Een kind kan voor € 7,50 per jaar (t/m het 18e jaar) jeugdlid worden van onze vereniging, volwassenen voor € 17,50 per jaar, of donateur voor elk bedrag. Meld u aan per e-mail bij: vrienden.bewaarde.land@planet.nl of per post naar Willem de Zwijgerlaan 17, 2224 ER Katwijk middels onderstaande strook:

.....

Naam: **Geb. jaar**
.....
..... Voor jeugdleden

Adres:

Postcode: **Woonplaats:**

e-mail adres:

Voor toezending Praatstokje en korte berichten

Ja, ik wil (jeugd)lid worden, ik wil donateur worden: €

Bank/giro nr.: 4868724 t.n.v. Vereniging Vrienden van het Bewaarde Land, onder vermelding van de locatie die uw voorkeur heeft :

Meijndel
of Gooi en Eemland

of Den Haag
 of algemeen

AGENDA - AGENDA - AGENDA - AGENDA - AGENDA



Vereniging Vrienden van het Bewaarde Land
Clara Visserplaats 1
2331 BN LEIDEN



Pluizige pluimstaart
Huppelt door de witte sneeuw
Op zoek naar voedsel

Za 2 februari 2013 van 10:00 tot 12:00 uur : Winterwandeling

Kleed je warm aan want op 2 februari gaan we kijken hoe Meijndel er in de winter uitziet. Vrienden van het Bewaarde Land en hun gezinsleden zijn van harte welkom. We verzamelen om 10:00 uur bij boerderij Meijndel.

Aanmelding via email vrienden.bewaarde.land@planet.nl of telefonisch bij Aad de Vette (Merel), 071-5318854

Paasweekend za 30 maart t/m ma 1 april 2013 : Hapsweekend

Ontmoet andere Vrienden, wachters, vrouwtjes Fleur en hun kinderen in het prehistorisch dorpje Haps op de Veluwe. In dit nagebouwde dorpje leven we twee dagen en twee nachten héél dicht bij de natuur. Meer informatie via email vrienden.bewaarde.land@planet.nl of telefonisch bij Aad de Vette (Merel), 071-5318854

Za 31 mei 2013 van 10:00 tot 12:00 uur : Lentewandeling

In mei legt elke vogel een ei (alleen vrouwtjesvogels natuurlijk). Alles is fris en jong, de natuur is dan op z'n mooist. We verzamelen om 10:00 uur bij boerderij Meijndel. Aanmelding via email vrienden.bewaarde.land@planet.nl of telefonisch bij Aad de Vette (Merel), 071-5318854

Za 8 juni 2013 van 10:00 tot 17:00 uur : Bijenmarkt Leiden

De Vrienden staan op de jaarlijkse Bijenmarkt met een informatiekraam en delen onze heerlijke kruidensoep uit. Meer informatie :

www.deleidsebijenmarkt.nl.