

Permacultuur

Verbeter de wereld en begin op je eigen stukje grond

Monoculturen in de moderne landbouw kunnen bodemerosie of verarming veroorzaken. In de jaren zeventig ontstond hierop een tegenbeweging: de permacultuur. Het doel van permacultuur is samenwerking tussen de mens en haar omliggende natuur gericht op een harmonisch voortbestaan van beide. Heel concreet leer je hoe je een eetbare tuin kunt ontwerpen die mooi en nuttig is voor jezelf en andere levende organismen.

Leefbaar landschap

Binnen de permacultuur gaat het in essentie om het observeren en leren van de natuur. Door inzicht te krijgen hoe de natuur haar ecosystemen in stand houdt, kunnen we op deze aarde, waar heel veel mensen wonen, toch een leefbaar landschap creëren. Een landschap waarin mensen van de natuur kunnen eten, zonder die natuur te schaden. Het oppervlak van zo'n functioneel eco-systeem hoeft niet groot te zijn. Op je eigen balkon kun je al een permacultuur-tuintje aanleggen. In Amerika zijn stukken grond van wel 2.200 ha die volgens deze principes zijn ingericht.



Het woord "permacultuur" is een samentrekking van "permanent agriculture" (duurzame landbouw) en "permanent culture" (duurzame cultuur).

Diversiteit

Een permacultuur-tuin bevat alle elementen die we in de natuur ook tegenkomen, zoals zon, wind, water en grond. Een permacultuur-tuin herken je aan de grote diversiteit aan gewassen qua soorten, hoogten, kleuren en geuren. Vaak wordt gebruik gemaakt van vaste planten. Permacultuur kan een bijdrage leveren in een oplossing voor de uitputting van fossiele brandstoffen of in het beperken van energieverbruik. Het gaat om het weer terugbrengen van veerkracht in de omgeving. Het omvat vele technieken en methoden om de omgeving te verbeteren. Op kleine schaal wordt het in particuliere tuinen al toegepast. Maar steeds vaker zie je het terugkomen in grotere projecten, zoals zelfoogstabonnementen bij boeren, gezamenlijke (groente) tuinen in nieuwbouwwijken of groene, oogstbare daken in steden.

Zie voor meer informatie: www.permacultuur.be





Het madeliefje: reinigend en opbouwend

Wie heeft er vroeger geen kransjes mee gemaakt? Een klein lieflijk bloempje dat al vroeg in het voorjaar zijn bloemetjes laat zien tot ver in het najaar: het madeliefje, ofwel *Bellis perennis*.

Inhoudsstoffen

Zoals menig kruid dat al vroeg in het jaar bloeit, bevat de madelief stoffen die reinigende en opbouwende kwaliteiten heeft, en die met name werken op ons afweersysteem. In de volksgeneeskunde worden madeliefjes in verband gebracht met vruchtbaarheid, groeikracht en opbouwkwaliteiten. Ze bezitten veel vitamines en grondmineralen.

Gebruik

Het gaat bij gebruik om de wilde madeliefjes. De gecultiveerde vormen kunnen niet worden gegeten. De bloemknopjes kunnen worden ingelegd en als vervanging dienen voor happertjes. De jonge blaadjes kun je eten in een salade. Maar ze kunnen ook gekookt worden en gegeten bij zware gerechten om

de spijsvertering te verbeteren. De bloemen zelf zijn ook eetbaar. Leuk om een salade mee op te vrolijken. De half open bloemen smaken een beetje nootachtig. Als ze volledig open zijn worden ze wat bitter.

Medicinaal

Veelal wordt van madeliefjes tinctuur gemaakt en worden ze in verschillende homeopatische potenties (verduunningen) omgezet. Deze homeopatische middelen worden ingezet bij eczeem, huidaandoeningen met jeuk, maar ook dieper liggende kwetsuren zoals bloeduitstortingen, spatadres of veneuze stuwung. De verse blaadjes kunnen worden gekauwd bij ongemakken in de mond. Ook bij wondjes en verstuikingen kunnen de gekneusde blaadjes hun dienst bewijzen.





De kwaliteit van visolie

Voldoende visolie is van belang voor een goede gezondheid. Veel mensen gebruiken dan ook visolie in supplementvorm. Maar wist u dat er een groot kwaliteitsverschil bestaat tussen de verschillende merken visolie? Hier geldt "alle waar naar zijn geld". Het is van belang dat de fabrikant goede bronnen zoekt voor zijn visolie en vervolgens uitgebreide controles uitvoert op verontreinigingen en de aanwezigheid van zware metalen en PCB's. En dit moet worden betaald.

Voor zuivere visolie zijn twee zaken heel belangrijk: de vissoort en de zee waarin deze vis wordt gevangen. Kleine vissen, zoals ansjovis en sardines, bevinden zich aan het begin van de voedselketen. Ze zijn daarom zuiverder dan grotere roofvissen zoals tonijn waarin gifstoffen zich hebben opgestapeld.

Qua vervuiling gaat het onder andere om dioxines, PCB's en zware metalen zoals kwik. Het mooiste is als er zo weinig mogelijk van

deze stoffen in de visolie zit. Er zijn verschillende manieren waarop visolie gezuiverd kan worden. Van belang is dat er geen gebruik gemaakt wordt van chemicaliën en oplosmiddelen en dat de zuivering bij lage temperatuur plaatsvindt. De verkregen zuiverheid hangt sterk af van de gebruikte zuiveringsmethode.

U kunt bij de fabrikant altijd een kwaliteitscertificaat opvragen.



Rouwen

Op donderdag 17 juli 2014 werd een vliegtuig van Malaysia Airlines neergehaald. Gevolg: 298 doden. Tegelijkertijd krijgt een buurvrouw een tweeling. Leven en dood zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. De ene kant, het leven, wordt vaak opgehemeld. De andere kant, de dood, wordt liever weggemoffeld. Maar als er zoveel doden vallen door een extreme oorzaak, dan is een land opeens in rouw en valt er weinig weg te moffelen.

Omdat de dood zo vaak wordt weggestopt en verzwegen, weten we er niet zo goed mee om te gaan. Maar automatisch doorloop je toch alle fasen van het rouwproces. De eerste fase boosheid was heel duidelijk. Overal kon je het lezen of horen, de verolgenheid, de woede. Dan komt de onderhandeling, ook deze hebben we gezien en ervaren. Er wordt gepraat met naasten, maar ook met onbekenden. Dan komt er een vorm van depressie. Wanneer de rituelen en ceremonies achter de rug zijn, vallen we in een soort 'zwart gat'. Was dit het nu? En vervolgens komen we in een fase van aanvaarding en het oppakken van het gewone leven.

De duur van iedere fase is persoonlijk. Het totale proces van de vier fasen kan wel een jaar of langer duren. Geef jezelf maar ook mensen in je omgeving de kans om al de fasen in eigen tempo te doorlopen. Gebruik liever geen antidepressiva, verdring of verdrink (alcohol) de pijn niet. Rouwen hoort bij het leven.

