

## Heempad Journaal (HPJ) nummer 43 (7<sup>e</sup> jaargang) 3 augustus 2020

*We leven in een bijzondere wereld, de mens moet afstand houden en de natuur komt steeds dichterbij. De natuur toont zich uitbundig alsof zij ons in onze beperkingen wil troosten: “Kom dichtbij, bewonder ons, wij zoeken vriendschap, maar geef ons de ruimte om te stralen”. Wie veel in de natuur verblijft zal de positieve invloed van bloemen ervaren. Voor velen is het even wennen om niet in hun plek in het verre buitenland te kunnen vertoeven. Een veelgehoorde uitspraak “Ik wist niet dat ons land zo mooi was”. Door niet te reizen hebben we mede bijgedragen aan vermindering van het klimaatprobleem. Voor genieten hoeft je zelfs niet naar Giethoorn of de Veluwe. Aan ons om drukke plekken te vermijden en de rust te hervinden. Zelfs stranden kennen genoeg rustplekken, loop eens een kilometer vanaf de laatste strandtent, neem zelf drank en proviand mee (en lege verpakking mee terug), het ruisen van de zee klinkt als muziek in de oren. Meeuwen geven aan wat afstand houden is en zo is het samen genieten. Fijne vakantie toegewenst.*

**Trots op ons Groene Hart.** Op wandel- en fietsafstand bevinden zich fraaie recreatiegebieden waar de natuur zich ook thuis voelt. Het hele gebied tussen Gouda, Delft, Alphen aan den Rijn, Leiden en Woerden is één groot recreatiegebied met voldoende ruimte voor mens en natuur. We bevinden ons op fietsafstand van Nieuwkoopse en Reeuwijkse plassen. Bekijk eens hoe schilderachtig de Bloemendaalse polder is. De waarde van het Weegje, ondanks de geïsoleerde ligging. In breder verband vinden we zuidwaarts de Krimpenerwaard, Alblasserwaard en dan komt het ultieme natuurgebied, net buiten het Groene Hart, de Biesbos. Belangrijk is om oprukkende woningbouw op een slimme manier in te passen, grootschalige industrie te beperken en onnodig asfalt te vermijden. Behouden wat er is, uitbreiden wat kan, maar vooral de natuur verbinden. Mens en natuur moeten steeds meer ruimte eerlijk gaan delen. Dit alles gezien vanaf mijn woongebied, Snijdelwijk, Boskoop. Al dat moois bevindt zich in onze waterrijke provincie Zuid-Holland.

**Het Gouwebos** (oostzijde) is vorig jaar geschoond van zieke en dode essen. De angst voor kaalslag bleek ongegrond, het heeft een wat open karakter gekregen waardoor kruiden en ook insecten meer kansen krijgen. Benieuwd hoe de paddenstoelen hierop gaan reageren. Het westelijk deel van het Gouwebos ondergaat vanaf augustus een grondige schoning van aangetaste essen. We hopen dat er iets meer kaphout wordt achtergelaten voor biodiversiteit van afbraak en natuurlijke recycling i.p.v. afvoer naar vervuilende biomassa centrales. Wij hopen in 2021 weer tenminste twee natuurexcursies in het Gouwebos te doen. Complimenten aan Groenalliantie Midden Holland i.s.m. Staatsbosbeheer en uitvoerend bedrijf Verboon Maasland. Ook het milieu aspect kreeg aandacht, het Wilgenlaantje werd geasfalteerd met lignine, een milieuvriendelijk bindmiddel, een lijmstof dat vrij komt bij het isoleren van cellulose uit hout. Met zoveel inzet en investering kunnen aangrenzende bewoners rustig gaan slapen, die oostwest verbinding komt er niet.

**Het Bentwoud** is op dit moment een grote bloemenzee van wilde planten, het is een genot om hier te fietsen en te wandelen. Velden vol wilde peen, knoopkruid, cichorei, speerdistel, akkerdistel, boerenwormkruid en zoetgeurende citroengele honingklaver. Maar ook bijzondere soorten ontwikkelen zich, zoals dubbelkelk, wede, barbarakruid, venkel, grote kaardenbol, slipblad kaardenbol en zelfs een enkele stokroos. Straks, als de zaden rijp zijn, zullen duizenden vinken en putters zich eraan tegoed doen als tussenstop van hun reis naar het zuiden. In de waterpartijen vinden veel water- en oevervogels hun plek, zoals wilde eend, kraakeend, grauwe gans, maar ook kleiner spul, zoals de witte kwikstaart, oeverloper en zelfs de gele kwikstaart. Boeren- en huiszwaluwen vangen scherend boven het water hun insecten om zich op te vetten voor de trek. Dankzij de beperking door corona hebben velen het Bentwoud ontdekt, koester dit bijkomstig voordeel. Het Bentwoud heeft prachtige fietspaden, vele wandelpaden waar je soms urenlang niemand tegenkomt. Fazanten hebben massaal de open ruimten ontdekt, geniet ook van de glijvluchten van de bruine kiekendief.

**De Ringdijk in Boskoop noemen we vanaf nu Linnaeuskade.** Het oostelijk deel van deze dijk, die Snijdelwijk tegen water beschermd, heeft deze naam al, omdat deze grenst aan de Linnaeusweg. Kleine moeite dus om die naam door te trekken naar het deel dat loopt vanaf Station Snijdelwijk tot het Weteringpad. Het is een kwestie van plaatsing van een paar naamborden en een officiële opening door wethouder Schotanus. Wij, IVN Vrienden van het Heempad, zullen dat als beloning zien voor het bloemrijk maken van wat wij (nu voor het laatst) de Ringdijk noemen. Als u dit leest, wethouder, graag actie!

**Het is gelukt, de Linnaeuskade is een groot bloemenfestijn.** Toen we na renovatie door verantwoordelijk orgaan Hoogheemraadschap Rijnland toestemming kregen om bloemrijk in te zaaien, bleek dit minder eenvoudig dan verwacht. We hadden 15 emmers zaden (gedroogd in onze periode bij de Veenmol) hiervoor klaar. Het verhaal is eerder verteld, door het droge voorjaar in 2018 kiemde het zaad niet op de keihard uitgedroogde dijk, waar enkel het ingezaaide Engels Raaigras bleek te kunnen overleven. We hadden bijna de moed opgegeven toen toch de regen kwam, maar ook daardoor werden we verrast, een groot deel van het droge zaad spoelde van de ophoging naar beneden, direct langs het verharde wandelpad. Daar kiemde het massaal en laat dit juist de strook zijn die volgens afspraak (met bermbeheer) kort gehouden zou worden. Gematigd optimisme werd vorig jaar beloond met een redelijke ontwikkeling van een aantal soorten. Voor degenen die denken dat wij het weten, ook de natuur blijft onze leermeester bij vallen en opstaan. Hoopvol gestemd waren we dit voorjaar toen we tussen het Engels raaigras de ons zo geliefde blaadjes van vele plantensoorten zagen komen, maar vooral in de strook langs het wandelpad. Het resultaat is verbluffend.

**De natte junimaand was onze redding.** Zelfs de droge kleidijk werd even doorweekt van de 177 mm regen totaal deze maand. In geen tijd ontwikkelde zich de nog kiemkrachtige zaden en de al aanwezige planten tot forse planten. De Linnaeuskade ontwikkelde zich als één grote bloemenberm, een verlengstuk van het Heempad van zo'n anderhalve kilometer, van Weteringpad tot Kinderboerderij. Vooral de combinatie wilde peen (witte schermen) en cichorei (blauwe bloemen) bleken zich goed te voelen op kleigrond. Ook dubbelkelk (door ons geïntroduceerd in het Groene Hart) doet het bijzonder goed op kleigrond. Deze plant beperkte zich tot voor kort vooral in het gebied van de Zeeuwse en Zuid-Hollandse eilanden. Maar ook klaversoorten, bonte wikke, goudgele honingklaver, kattenstaart, boerenwormkruid en pastinaak voelen zich thuis in deze vette kleigrond. Hoopgevend is dat de kiemplanten hun plek voor 2021 al hebben ingenomen. Dank aan Bermbeheer die op ons verzoek de rand direct langs het pad besloot niet te maaien, wij stelden daartegenover om de overhangende plantendelen handmatig te verwijderen. Fijn dat dit mogelijk is.

*Onze beloning voor al dit moois? Veel mensen maken ons, tijdens ons werk, complimenten van wat wij in het Zwarte Pad gebied voor elkaar krijgen. Zie het anders, wij ondersteunen de natuur die het werk zelf kan, met behulp en zoveel mogelijk maatwerk van Bermbeheer Alphen aan den Rijn. Ook zij tonen waardering voor het werk van IVN Vrienden van het Heempad. Wij doen ons werk niet enkel voor mensen, maar voor instant houding van de biodiversiteit en het behoud en terugkeer van onze insecten, planten en vogels.*

*Een suggestie voor beloning van ons (ondersteunende) werk? Twee bewoners van de Beemd, direct aansluitend op de Linnaeuskade, hebben zich aangemeld als lid van IVN Alphen aan den Rijn. Als waardering voor ons werk, het kost slechts € 24, per jaar en daarmee ondersteun je de vele activiteiten die het IVN voor de jeugd organiseert. Een sterke IVN ondersteunt ook ons werk in de regio. Kijk hoe je lid kunt worden: [www.ivn.nl/alphenaandenrijn](http://www.ivn.nl/alphenaandenrijn). Als alle aangrenzende bewoners nu eens lid worden? Ook hondenbezitters die zo genieten van al die bloemen, en de wandelaars, dat is echte beloning.*

**Het Schoolakkerbos is een groot bloemenveld.** Werd het vorig jaar gedomineerd door perzikkruid, dit jaar is deze plant geheel afwezig. Met goede afspraken voor onderhoudsbedrijf Buitenhuis (uitvoerder Olieman) is het beheer geheel volgens wens uitgevoerd. Momenteel is geel (boerenwormkruid) en paars (kattenstaart) overheersend. Maar ook *Coreopsis tinctoria* (meisjesogen) hebben een goede bodem gevonden. Het beheer is hier maatwerk om de optimale soortenvorming te behouden. Een dreigend probleem gaat de nu fraai bloeiende (maar dominerende) boerenwormkruid vormen. We hadden bescheiden zaad van deze plant in het mengsel gedaan, maar als elk zaadje kiemt, dan wordt het wel veel. We moeten dus een juist tijdstip kiezen na de bloei en voor de zaadrijping, mogelijk gaan we boerenwormkruid uiteindelijk verwijderen. Boerenwormkruid is geliefd in bloemzaadmengsels voor bijen en andere insecten, maar toch mijn advies, wees bescheiden met uitzaai in bloemenweiden, bijenidylles, het kan gaan woekeren. Strooi zaad van boerenwormkruid liever uit op tijdelijk braakliggend land, op plekken waar andere dominante soorten voor het evenwicht zorgen, of maak er een hoekje voor in eigen (flinke) tuin. Of in bredere bermen. Wij hopen met maaibeheer de juiste afspraak te kunnen maken, zodat de biodiversiteit gehandhaafd blijft en bepaalde soorten niet gaan domineren. Geniet komende weken nog van het moois dat hier staat.

**Tip voor fotografen:** maak eens een foto van de bloeiende Linnaeuskade en Schoolakkerbos en stuur deze naar de redactie van AD Groene Hart of de Gouwe Koerier, alvast mijn dank.

**Maaien is noodzakelijk om bloemrijkdom te houden.** Belangrijk is wel dat dit goed gebeurt en op het juiste tijdstip. Liefst maatwerk, maar omdat afspraken met uitvoerders begin van het jaar plaatsvinden is dat helaas vaak niet mogelijk. Begin juli zijn, volgens afspraak, meerdere gebieden voor het eerst gemaaid.

**Voor Bloemenveld Snijdelwijk** was dit het meest gunstige tijdstip, madelief en margriet waren uitgebloeid en bij dit tijdstip herstelt het veld zich voor een tweede bloei vanaf half augustus. Op ons verzoek zijn randen met nog bloeiende toortsen, witte reseda, gele kamille en knoopkruid blijven staan. Wij hebben het wat geordend, het veld tevens ontdaan van ridderzuring, akkerdistel en grote kaardenbol. Voor dat laatste ontstond de vrees dat de vele duizenden zaadjes zouden ontkiemen. Voor een deel is dat ook gebeurd, maar de schade (door de te late eerste maaibeurt in 2019) is meegevallen. Maar laten we niet te vroeg juichen.

**Bijenidylle Blonksloot** is op 8 juli gemaaid, onder natte omstandigheden hebben twee medewerkers van Groenbedrijf Scholman de klus geklaard. Geen makkelijke klus, riet en haagwinde zorgden dat het maaiwerk moeilijk maar noodzakelijk was. Wellicht was het weer er de oorzaak van dat het resultaat niet zo netjes was. Ook is het maaisel direct na de maaibeurt verwijderd, terwijl dat pas na enkele dagen hoort. Wij hebben nog veel moeten narijven, helaas bleef veel verpulverd gras achter, wat ongunstig is voor de zo noodzakelijke verschraling. We gaan goed nadenken hoe we de bijenidylle weer bloemrijk kunnen maken, adviezen inwinnen en overwegingen maken. Door vocht en stikstofrijkdom samen is dit een probleem.

**Het nieuw aangelegde veldbloemveld in de Coenecoopstrook** is boven verwachting geslaagd.

Deze strook ligt langs het Zwanenwater en komt uit bij de Snijdelwijklaan, tegenover de middelste flat. Hier is een bloemenveld ontstaan zoals was bedoeld. Vorig jaar was hier nog een Bramenbos, dit houdt in dat we zeer alert moeten blijven op wortelopslag (tot nu toe gelukt), maar ook uit zaden kiemende bramen. Het veld is dicht beplant, weinig ruimte voor ongewenste kruiden, die er komen (gras, perzikkruid e.d.) worden verwijderd. Eind augustus gaan we de uitgebloeide stengels verwijderen. Haagwinde is een terugkerend probleem, elders in deze strook, maar is beheersbaar dankzij ons team VvhH.

**Het Heempad kreeg weer een mooi stuk publiciteit in Natuur om de Hoek**, AD Groene Hart, 28 juli (bedankt, Peter). Dit naar aanleiding van onze eerste wandeling van dit seizoen, met als thema eetbare (en giftige) planten in de natuur. Het was een interactieve wandeling, naar voorbeeld van wat wij met de Natuurapotheek gaan doen (29 augustus, snel reserveren vanwege beperkt aantal deelnemers). Deelnemers krijgen lijsten, de gids wijst de plant aan, degene die de informatie voor zich heeft leest de werking voor. Behalve het thema eetbare planten, was er (op 11 juli) ook aandacht voor vlinders en libellen. We zagen klein koolwitje, atalanta, kleine vuurvlieder, bont zandoogje en op de ringdijk een overstekende veenmol. Het Heempad is dit jaar, mede door voldoende regen, mooier dan ooit en wij hopen dat men van al die bloemen kan genieten tot in oktober als de laatste maaibeurt (hopelijk ook elders) plaatsvindt.

**Atalanta is de grote winnaar van de Nationale Tuinvlindertelling.** Deze vlindertelling vond voor de 12<sup>e</sup> keer plaats, dit jaar van 4 t/m.26 juli. Dankzij deze telling weet de Vlinderstichting welke vlinders er in de zomer in tuinen rondvliegen. Met de gegevens hoopt men deze vlinders beter te kunnen beschermen en de achteruitgang tot stilstand te kunnen brengen. Groene tuinen en maatwerk bij bermbeheer zijn hiervoor de belangrijkste voorwaarden. Er is in 4500 tuinen geteld, er zijn 14.000 tellingen gedaan en er zijn meer dan 117.000 vlinders geteld. Dit is de uitslag: 1 atalanta/ 2 dagpauwoog/ 3 klein koolwitje/ 4 groot koolwitje/ 5 Citroenvlinder/ 6 boomblauwtje/ 7 klein geaderd witje/ 8 bruin zandoogje/ 9 bond zandoogje/ 10 gehakkelde aurelia. Op een teleurstellende 11<sup>e</sup> plaats eindigde de kleine vos. Wat is er met deze soort aan de hand? Als droogte de reden is zouden ook andere soorten die brandnetel als waardplant hebben hier last van moeten hebben. Er zijn dit jaar weinig distelvlinders geteld. De meeste meldingen van koninginpages kwamen uit de zuidelijke provincies. Daar begint ook de opmars van het scheefbloemwitje. Wil je meer informatie over deze telling en wat we meer voor vlinders kunnen doen, kijk op [www.vlinderstichting.nl](http://www.vlinderstichting.nl)

*Vlindertje, fladder vleugeltje vloog  
In een vorig leven levend als rups  
groeïend uit het harnas, vrijheid, verlangen  
Vlinder, je bent te mooi om zo kort te leven*

*van bloem naar bloem van laag naar hoog  
na metamorfose als pop gevangen  
met opgelegd doel, het leven doorgeven  
hoe kunnen we jou vliegtijd meer lengte geven.*

## **De Natuurapotheek in het Zwarte Padgebied Boskoop: 29 augustus.**

Tijdens deze natuurwandeling aandacht voor planten met helende eigenschappen. De kennis van geneeskruiden is zo oud als de mensheid. Sinds de mens plantaardig voedsel tot zich neemt weet men het verschil tussen voedingsplanten, giftige kruiden en planten met bijzondere eigenschappen. Wetenschappers door de eeuwen heen hebben dat in geschriften vastgelegd. Wellicht zijn voor dit onderzoek proefpersonen ingezet, al dan niet met goed gevolg. Wat een dier eet is (meestal) voor de mens ook vertrouwd. De basis voor deze kennis werd toegepast als geneesmiddel, maar ook als bedwelmings- en verdelgingsmiddel tegen de vijand. Bekend is de gifbeker van Socrates. Al vroeg ontdekte men geurkruiden als bestrijding van huisinsecten. De oudste in het westen op schrift gestelde onderzoeken dateren van plm. 500 jaar voor de jaartelling. De Chinezen wisten al 3000 jaar voor Christus dat de wortelknol van rabarber een goedwerkend laxermiddel is.

**De farmacie, gebaseerd op van oorsprong uit planten geselecteerde werkzame stoffen,** is wereldwijd een miljarden industrie. Door het isoleren van stoffen in laboratoria is men erin geslaagd om het merendeel synthetisch te vervaardigen. Massaproductie werd mogelijk en er is een machtsrijd ontstaan tussen concerns van wereldfaam, met soms woekerprijzen voor medicijnen..

**Fytologie, kennis van de plantenwereld, baseert het gebruik op werkzame stoffen** die planten ons bieden. Vroeger, vooral op het platteland, werden veel planten gebruikt als huismiddel tegen kwalen. Toepassingsvormen waren (en zijn) thee, smeersels, tinctuur, bindmiddel, compressen, gorgeldrank en meer. **Fytotherapie is een alternatief voor de synthetische farmacie** en wordt door vele landen als toepasbare geneeskunde erkend. De tijd van 'grootmoeders middeltjes' ligt achter ons. Er ligt een belangrijk onderzoeksterrein open om nieuwe dingen te ontdekken.

**Fytotherapie is verwant aan homeopatie,** met als belangrijkste verschil dat het werkzame plantendeel zonder toevoeging wordt verwerkt tot gebruiksklaar geneesmiddel. Bij homeopatie worden werkzame stoffen sterk verdund met alcohol en andere vul- en bindmiddelen.

**Bescherming van biodiversiteit is van wereldbelang.** Stel dat een plant uitsterft met daarin een nog niet ontdekte werkzame stof (misschien wel tegen corona) die kans komt nooit meer terug. Kappen van regenwouden kunnen we zien als 'schending van de mensheid'. De opmars van woestijnen moet worden gestopt. Klimaatbescherming is van levensbelang. Ook in ons land zijn veel rode lijst soorten (soorten die mogelijk uitsterven). Herwaardering van natuurwaarden en soortenbescherming zijn van levensbelang. Te beginnen met juist bermbeheer en vitale natuur.

**Veel geneeskrachtige (artsenij) planten** hebben naast de familienaam de soortnaam **officinale**. Dat wijst op een zeer vroeg algemeen gebruik, waarvan de toepassing bij de naamgeving (vaak door Carolus Linnaeus, ruim 250 jaar geleden) al bekend was.

**De Natuurapotheek aan het Zwarte Pad,** op het Heempad, de natuurvriendelijke oevers in Snijdelwijk, Schoolakkerbos en de Linnaeuskade (Ringdijk) staan vele tientallen planten met uiteenlopende helende eigenschappen. Jaarlijks organiseert IVN Vrienden van het Heempad een themawandeling om deze soorten te ontdekken. Tijdens deze interactieve wandeling wijst de gids de plant aan, deelnemers (met lijsten) noemen de werking. Onze gidsen zijn geen wetenschappers, we gaan niet de werkzame stoffen noemen, ook gaan we geen kwalen genezen, wij kennen de juiste dosering niet, evenmin de mogelijke bijwerkingen. Wij geven slechts aanwijzingen en voor wie zich er verder in wil verdiepen, er bestaan vele boeken over dit onderwerp.

*Met de Natuurapotheek wil ik aandacht vragen voor onze wilde planten, onterecht onkruiden genoemd, maar wat een prachtige eigenschappen hebben ze. Graag meer waardering ervoor.*

## Overzicht van planten met een helende werking, voortkomend in het Zwarte Padgebied.

Absint Alsem	Ballote	Berenklauw	Berk
Bieslook	Boerenwormkruid	Boterbloem	Braam
Brandnetel	Brunel	Cichorei	Fijnstraal
Honingklaver	Dovenetel	Duizendblad	Engelwortel
Fluitenkruid	Galega	Gele Lis	Glidkruid
Grote Kaardenbol	Goudsbloem	Guldenroede	Haagwinde
Hartgespan	Heelblaadjes	Heemst	Heermoes
Herderstasje	Hondsdrif	Hop	Kalmoes
Klein Hoefblad	Kaasjeskruid	Echte kamille	Kattenstaart
Klaversoorten	Klaproos	Kleefkruid	Grote Klit
Koninginnekruid	Koningskaars	Kweekgras	Lisdodde
Lievevrouwenbedstro	Madeliefje	Mariadistel	Moederkruid
Moerasspirea	Nagelkruid	Paardenbloem	Pastinaak
Kleine Pimpernel	Gewone raket	Robertskruid	Sint Janskruid
Smeerwortel	Stinkende Gouwe	Taxus	Teunisbloem
Valeriaan	Varkensgras	Veldzuring	Maarts viooltje
Driekleurig viooltje	Watermunt	Vlier	Vogelmuur
Vrouwenmantel	Marjolein	Wilde peen	Wilgenroosje
Witte waterkers	Zevenblad	Zilverschoon	Zwarte mosterd
Vijfvingerkruid	Daslook	Borage	Speenkruid

**Deze lijst is verre van volledig**, maar het geeft een indruk welke planten met edele eigenschappen er in onze regio te vinden zijn. Kijk eens anders naar de bloemenpracht in onze regio, probeer er een aantal van te leren kennen. Er zijn speciale planten-apps, maar de ouderwetse vorm van determineren geeft meer voldoening en houdt kennis beter vast. Regelmatig meegaan met IVN excursies zal interesse aanwakkeren en kennis verhogen. Maar ook zelf op onderzoek gaan, soorten in eigen tempo leren ontdekken, fotograferen en onderzoeken welk soort het is, dat geeft voldoening en meerwaarde aan elke wandeling.

**Zo'n wandeling kan je extra aantrekkelijk maken** door te letten op de insecten die de bloemen bezoeken en de vogels die in het gebied voorkomen. Dit alles in het recreatiegebied Zwarte Pad in Boskoop, bereikbaar vanaf Station Boskoop (noord) en Station Snijdelwijk (zuid). Met aan beide kanten ruime parkeergelegenheid. Kom vooral per fiets, een uitstapje naar Gouwebos en Bentwoud kan je combineren en er zo een mooie toeristische dag van maken. Er is ruime keuze aan horeca in Boskoop-west en een variatie van plekken met streekproducten. Kijk ook eens op de mogelijkheden die VVV Boskoop adviseert.

### **De Natuurapotheek aan het Zwarte Pad vindt plaats op zaterdag 29 augustus.**

Start van deze excursie: 10.00 uur, Kinderboerderij de Contactweide, Snijdelwijklaan 6 Boskoop. Deze interactieve wandeling gaat als volgt: de gids wijst de plant aan, enkele deelnemers krijgen een lijst en noemen de helende eigenschappen, de lijst mag men houden als naslagwerk. Deze excursie duurt ongeveer 2 uur, **aanmelden is verplicht** i.v.m. beperking tot 12 personen bij gepaste afstand. Ook afmelding bij onverwachte verhindering (kunnen we anderen indelen). Bij grote belangstelling zal er 's middags (van 14.00-16.00 uur) een 2<sup>e</sup> excursie plaatsvinden. Aanmelding per e-mail: [janny@countrygazette.nl](mailto:janny@countrygazette.nl). Geef bij aanmelding uw e-mail adres (of telefoonnummer) door.

**Een korte selectie van de planten met helende werking die we tijdens de wandeling gaan zien.**

**Grote Brandnetel:** een van de meest multifunctionele planten die er bestaan. Eetbaar (soep, kruidenboter, kaas), rijk aan vitaminen en sporenelementen. Van de vezels wordt kleding gemaakt. Waardplant van diverse dagvlinders (kleine vos, dagpauwoog, gehakkelde aurelia). De plant heeft een bloedzuiverende werking, het mierenzuur is heilzaam bij reumatische pijnen.

**Boerenwormkruid:** werd op het platteland gebruikt als wormafdrijvend middel, zowel bij vee als kinderen. De plant ontbrak in geen enkele boerentuin, tegenwoordig vaak in ruigere bermen.

**Cichorei:** verwant aan witlof en andijvie. Eetlust opwekkend (in thee), het blad werd in oorlogstijd gebruikt als surrogaat tabak en de wortel voor koffie. Het is helend voor lever- en galkwalen, diarree, zweren en andere huidaandoeningen.

**Daslook** (in maart/ april op het heempad) heeft dezelfde werking als knoflook: bloeddruk verlagend en remmend voor aderverkalking.

**Cipreswolfsmelk:** het giftige witte melksap blijkt een werkzame stof te hebben tegen wratten, mondzweren en huidziekten. Toch maar oppassen bij mondspoeling.

**Wilgenroosje en bastaardwederik:** diverse soorten uit deze familie hebben helende eigenschappen. Thee van het wilgenroosje wordt aanbevolen tegen een vergrote prostaat.

**Witte Dovenetel** werkt slijmoplossend en spierversterkend (thee). Verdere kwaliteiten: galafdrijvend, bevordert spijsvertering. Vrouwen pasten het toe vlak voor de bevalling.

**Fluitenkruid:** recent ontdekt, een stof in de wortel blokkeert uitbreiding van minstens dertig kanker typen. Nader onderzoek kan een doorbraak zijn in de beheersing van deze ziekte.

**Duizendblad:** is een wondermiddel, bestanddelen zijn helend, bloedstelpend bij kleine wonden (zelf uitgetoet), verzachtend bij kneuzingen en krampen, ontstekingsremmend, zuiverend en goed voor de spijsvertering. A. Vogel verwerkt de stof in middelen tegen spataderen, aambeien, winterhanden- en voeten. Duizendblad komt massaal voor in de bermen langs wegen.

**Ontdek de natuur bij jou in de buurt. Dat kan via een abonnement op Nature Today.**

Deze wekelijkse digitale nieuwsbrief wordt verzorgd door een dertigtal natuur organisaties, ook provinciale overheden hebben zich aangesloten. Elke week op woensdag verschijnt de nieuwsbrief, overzichtelijk ingedeeld in korte intro's, waarbij je zelf een keuze kunt maken. Nature Today (Natuurbericht) is gestart in 2008. Ik heb het geluk al vanaf het begin de keuze te hebben gemaakt. Een greep uit de organisaties die meedoen: Vlinderstichting, FLORON, Vogelbescherming, SOVON, Wageningen Universiteit, Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit, Nederlands Instituut voor Ecologie, Dunea, Provincie Zuid Holland, Kenniscentrum Eikenprocessierups, RAVON enz. Een greep uit recente onderwerpen: Stille tuinen, waar zijn onze vogels/ Grote lokale verschillen tijdens tuinvlindertelling 2020/ Veelbloemige roos bedreigende soort?/ Natuur in conflict: over beheerjacht en bomenkap/ Muggenradar/ Dagelijkse natuurjournaals. Slechts een greep. Zoek de onderwerpen, voor een ieder die betrokken is bij natuur en milieu kan ik Nature Today aanbevelen.

Best lezer, dit was het weer, het Heempad Journaal mag gedeeld worden. Eigen bijdragen mogelijk. Reacties op onze nieuwsbrief of afmelding: janny@countrygazette.nl. Kijk voor eerdere HPJ's ook op [www.countrygazette.nl](http://www.countrygazette.nl) Bewaren van het HPJ (uitprinten) geeft blijvende kennis.

Samenstelling: Hans van Dam. Verzending: Janny van Dam. Boskoop, 3 augustus 2020