



GROEN geluk

Originele ideeën, bijzondere initiatieven, nieuwe zaken, boeiende mensen en meer waarvan je groene hart sneller gaat kloppen.

SAMENSTELLING MIRJAM ROSKAMP EN MARIETTE LAAN

PLUK JE GEZOND

Fotografie Bella Thewes



Wildplukken geeft kruidenkundige Leoniek Bontje een geluksgevoel. "Als ik niet zo lekker in mijn vel zit en een plukrondje in mijn tuin of achter ons huis op de dijk maak, een bloem ruik, een blaadje van dit of dat voel, gaat het meteen beter met me. Alleen al het aanraken werkt helend." Niet zo verwonderlijk dus dat Leoniek na haar boek 'Wildplukken' (over eetbare planten en recepten) zich in haar nieuwe boek 'Plant als medicijn. Maak je eigen natuurlijke apotheek' wijdt aan de geneeskrachtige werking van planten en hoe je die inzet bij verschillende gezondheidsklachten. Recepten voor tinctuur, infusie, olie en decoct, die leuk, leerzaam en eenvoudig zelf te maken zijn.

'Plant als medicijn' verscheen min of meer gelijktijdig met het uitbreken van de coronacrisis. Heeft ze een gezondheids-tip voor ons? Leoniek: "Juist nu is een sterk immuunsysteem belangrijk. Maak een rondje door je tuin en pluk brandnetel, paardenbloem, weegbree, duizendblad en madelief bijvoorbeeld. Elke dag een infusie hiermee (giet heet water over de verse bladeren of bloemen en drink na tien minuten op) geeft je weerstand een boost. Kan niets mee misgaan."

'Plant als medicijn', Leoniek Bontje, € 23,99, Uitgeverij Terra, www.terra-publishing.com. Kijk voor meer informatie, o.a. over privé-sessies medicinale planten, op www.de-buitenkeuken.nl.



LEZERS WINACTIE

Seasons mag 3 exemplaren van het boek 'Plant als medicijn' cadeau doen. Kans maken? Kijk op www.seasons.nl/winnen