

*Saskia de Valk brengt veel tijd door in haar groene volkstuin en is graag bezig met alles wat groeit en bloeit. Ook in haar ontwerpatelier Vlinder & Vogel vormen bloemen de basis.*

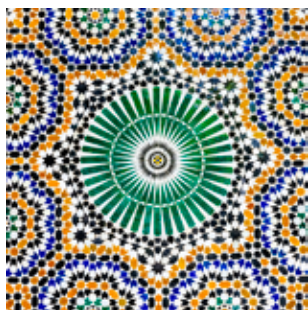


# Groene

## VINGERS

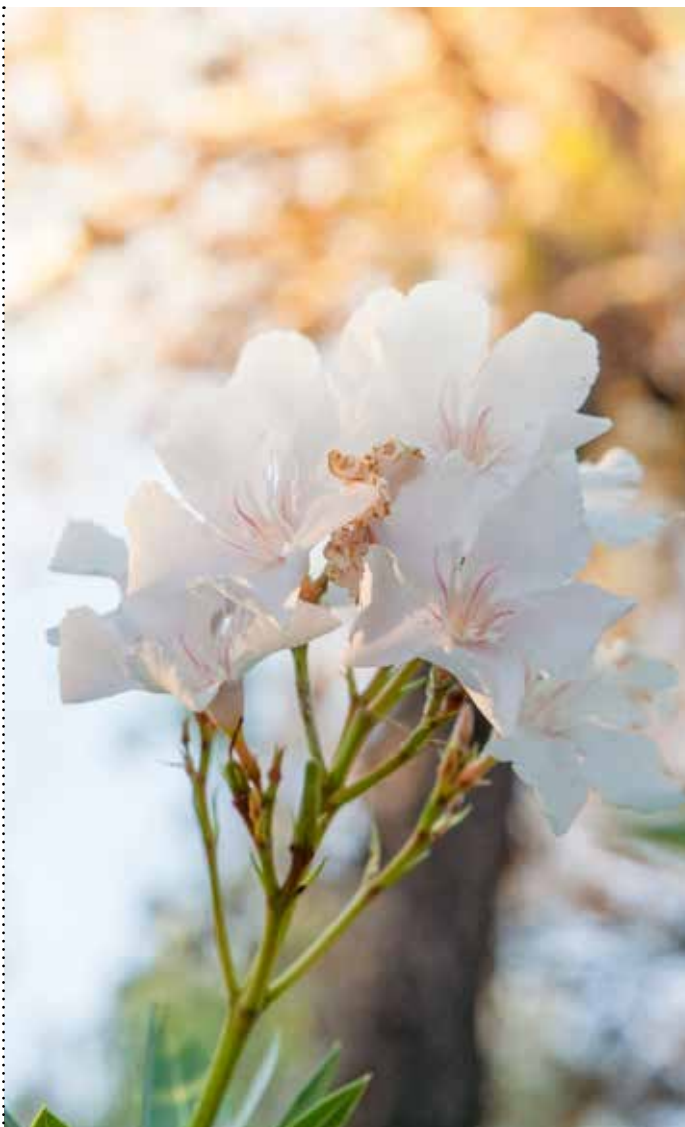
### Allemaal anders

Marokkaanse tegels, oftewel zelliges, worden met de hand gemaakt en in speciale ovens gebakken. Ze zijn allemaal nét iets anders en dat is nu juist zo leuk. [depotdumaroc.nl](http://depotdumaroc.nl)



### GEEL & GOED

Van de kurkuma-plant wordt de wortelstok gebruikt, onder andere om gele kleurstof van te maken. Kurkuma is een veelgebruikte specerij, en zou een wondermiddel zijn tegen ontstekingen en zweren. Veel borstkankerpatiënten gebruiken kurkumasupplementen, maar pas op: recent wetenschappelijk onderzoek door het Erasmus MC wijst uit dat chemomedicatie door het kruid minder goed in het bloed wordt opgenomen.



### BIJENVRIEND

**De oleander is onmisbaar in een mediterrane tuin, want vlinders en bijen zijn dol op de geur van de bloemen. Hij staat mooi in een grote pot op een zonnige plek en bloeit tot en met september.**



### DUIZEND-EN -EEN-NACHT

Zodra de zon ondergaat, zorgen deze prachtige Marokkaanse lantaarns op de tuintafel voor een duizend-en-een-nachtsfeer. *Lantaarn € 14,95 (Household Hardware via [livlifestyle.nl](http://livlifestyle.nl))*



### ZELF MAKEN

#### Rozenwater

Voor 250 ml rozenwater: doe 250 g geurende rozenblaadjes in een pan. Giet er 300 ml gedistilleerd water of bronwater bij, breng aan de kook en laat 2 uur zacht sudderen. Laat dan 2 dagen afgedekt staan. Breng dan nog een keer aan de kook. Giet het vocht daarna door een trechter met neteldoek in een glazen fles. Gebruik rozenwater als gezichtslootie of strijkwater.

## Op zwart zaad

Zwart komijnzaad, oftewel nigella sativa, komt van de nootmuskaatbloem, die prachtig blauw bloeit van mei tot juli. Als de zaaddozen zwart worden, is dat een goed moment om de bloem te drogen. Zwarte komijn wordt veel in oosterse gerechten gebruikt en bevordert de spijsvertering.

ZWART  
KOMIJN



## EXOTISCHE THEETUIN

Verscholen in de uiterwaarden van natuurgebied De Millingerwaard in Gelderland ligt een prachtige theetuin die alleen te voet bereikbaar is. Een mooie wandeling van 2,5 kilometer voert van het kerkje in Kekerdom naar dit exotische paradijs in de polder, waar het heerlijk lunchen, dineren en highteaën is.

*millingertheetuin.nl, open tot 3 november, entree € 5,- p.p.*



## HEILZAAM

In de Noord-Afrikaanse en Aziatische keuken wordt veel koriander gebruikt, zowel blaadjes als zaadjes. Het heeft een uitgesproken smaak en zou heilzaam zijn bij suikerziekte, hoge bloeddruk, angsten, huidkwalen en leverziekten, en het zou de hersenfunctie verbeteren. Reden genoeg om dit kruid een (zonnig) plekje in de moestuin te geven.

