

EVA KREBBERS

Slow Living

Basisboek voor een creatief en simpel leven

Over bloemen drogen, ecoprinten en kaarsen maken

SNOR
~



Voorwoord

*‘Live simply
so that
others may
simply live’*

— Mahatma Gandhi

Als tegenreactie op de ‘druk, druk, druk’-maatschappij vol individualisme, 24/7 bereikbaar zijn, beeldschermen en een cultuur van consumeren en wegwerpen is er een nieuwe stroming op gang gekomen, namelijk die van *slow living*. Slow living is een manier van langzamer, eenvoudiger en bewuster leven die helemaal naar eigen inzicht is in te vullen. Er is geen goed of fout. Dat klinkt fijn toch? Aangezien ieders persoonlijkheid en leven anders is, nodigt een slow living lifestyle je uit om te onderzoeken welke waarden voor jou belangrijk zijn, en welke niet (meer). Daarbij creëer je bewustzijn voor de dingen en mensen waarvan je blij wordt en die belangrijk voor je zijn, en geef je daar je volle aandacht aan. Je richt je leven zo in dat je méér dingen kan doen die je energie geven; het overbodige in je leven, hoofd en huis schrap je zodat je meer ademruimte krijgt.

Verbondenheid met jezelf, de mensen om je heen en de wereld waarin je leeft is een belangrijke waarde voor slow living. Net zoals de thema’s duurzaamheid, minimaliseren en hergebruik. Het gaat om kwaliteit in plaats van kwantiteit, *less is more*, ‘zo goed mogelijk’ in plaats van ‘zo snel mogelijk’. Bovendien staan Slow Livers stil bij de seizoenen, en geven ze de voorkeur aan *community* boven individualisme.

In mijn voormalige baan als arbeidspsycholoog sprak ik veel mensen met burn-outklachten. Ik merkte dat zij veel baat hadden bij het uitproberen van een hobby zoals breien of haken, het creëren met je handen en uit je hoofd komen. Het deed me ook realiseren dat ik zelf niet gelukkig was met wat ik deed. Ik besloot eindelijk de knoop door te hakken en mijn droom om fulltime fotograaf te zijn te realiseren. Ik heb er nog geen seconde spijt van gehad, en er zijn alleen maar mooie dingen op mijn pad gekomen.

Zoals dit boek; dit is het boek dat ik zocht, maar dat er niet was. Daarom schreef ik het zelf.

Dit boek staat vol creatieve en groene projecten die je op weg kunnen helpen naar een bewustere, eenvoudiger levensstijl met aandacht voor het hier en nu. Ingedeeld per seizoen, kun je een jaar lang genieten van de kennis en ervaringen van mensen die ik heb geïnterviewd over hun passie – van bloemen kweken tot kaarsen maken.

Met mijn eigen passie, fotografie, wil ik je laten wegdromen bij alle mooie plaatjes. En natuurlijk wil ik je er ook mee inspireren om een van de vele projecten in dit boek zelf uit te proberen. Bij voorbaat bied ik mijn excuses aan voor de overdaad aan rieten mandjes en katten in dit boek, maar ik word daar nu eenmaal blij van. Ik hoop heel erg dat jij ook iets gaat vinden in dit boek waar je blij van wordt!

Eva Krebbers

Heb je een van de projecten uit dit boek gemaakt? Tag je foto dan met @slowlivingcreatives op Instagram en zie wat anderen gemaakt hebben.



Biografie

NAAM: Eva Krebbers

MAAKT: foto's en dingen mooier

GENIET VAN: zwemmen in de regen, chocola gedoopt in thee, petrichor, rondwalen in boekwinkels, reizen en ontdekken

SLOW LIFE TIP: op zoek gaan naar een mooie oude boom, die met gesloten ogen omarmen en je afvragen wat hij allemaal gezien en meegemaakt heeft. Vervolgens met een goed boek in de takken klimmen en lezen totdat je niet meer lekker zit.

TE VINDEN OP: www.tumbleweedandfireflies.com en [@tumbleweedandfireflies](https://www.instagram.com/tumbleweedandfireflies)



Inhoud

VOORWOORD	2	HERFST	
		Wildplukken	114
		Tradities	120
		Verven met planten	128
		Cider maken	134
		Botanisch kleien	140
		Zeep maken	146
		Lantaarn met droogbloemen	154
		Social Sewing Club	158
		WINTER	
		Prikviltten	168
		Kaarsen maken	174
		Tafelstyling	180
		Een bloemenwolk maken	186
		Foodfotografie	190
		Papier scheppen	196
		Leesclub	202
		DANKWOORD & COLOFON	208
LENTE	8		
Bloemen zaaien	16		
Eieren verven	20		
Een moestuin aanleggen	30		
Minimaliseren & opruimen	38		
Vlechten met wilgentenen	42		
Een flower crown maken	50		
Kamerplanten stekken	56		
Vlierbloesemsiroop maken			
ZOMER	64		
Bloemen drogen	70		
Ecoprinten	78		
Lavendelolie maken	82		
Blomsterkrans	90		
Natuurlijke cosmetica	98		
Smudge stick	102		
Chutneys	106		
Midsommar			

LE NT E



- 8 Bloemen zaaien
- 16 Eieren verven
- 20 Een moestuin beginnen
- 30 Opruimen & minimaliseren
- 38 Vlechten met wilgentenen
- 42 Een flower crown maken
- 50 Kamerplanten stekken
- 56 Vlierbloesemsiroop maken

BLOEMEN ZAAIEN

Bloemen zelf zaaien is makkelijker (én leuker!) dan je denkt.

In je tuin, op je balkon, in je vensterbank, stiekem in het gemeenteplantsoen. Met je handen in de aarde, je snoet in de zon en je haren in de wind ben je je heel bewust van de elementen om je heen. En iets zien groeien wat je zelf in de grond hebt gezaaid, geeft enorm veel voldoening.

INTERVIEW - Plantaardig vormgeefster Loesje van Herp



‘De natuur stelt nooit teleur’

Iemand die alles weet van bloemen en hun vele toepassingsmogelijkheden is Loesje van Herp, plantaardig vormgeefster. Wanneer je in haar huis rondloopt, zie je overal minuscule en levensgrote plantaardige creaties van haar hand.

Loesje barst van de liefde voor flora. Ik vroeg haar langs te komen in onze tuin, om te experimenteren met bloemen.

Wat doe je precies als plantaardig vormgeefster?

“Of het nu een zaaddoos is, de wortels van een plant of de vezels van een blad, met plantaardige materialen maak ik objecten voor een ruimte of interieur. In de vorm van een hangende mobile, een *self constructed flower* of een verzameling handgemaakte droogbloemen op een wollen deken als wandobject.”

Vanwaar je passie voor plantaardige materialen?

“Mijn moeder verzamelde van alles uit de natuur dat ze thuis droogde. Ze nam ons mee op wandeltochten en we hielden picknicks in de velden. Daarom ben ik de opleiding Plantaardige leergangen in Vught gaan volgen, waar je wordt opgeleid tot meesterbinder. Daar leer je experimenteren: je gaat planten koken, strijken, pigmenten onderzoeken, wortels ontleden. Zodra een plant is uitgebloeid, wordt het interessant. Is een plant nog wat waard zonder bloemen? Misschien zijn de bladeren te drogen, kun je met

sommige onderdelen verven, of is de wortel onder de grond heel mooi. Verhalen vertellen met de natuur vind ik erg waardevol.”

‘Ik kan emotioneel worden van de stille kracht van de natuur’

Wat zijn je favoriete planten of bloemen om mee te werken?

“Zoveel! Ze komen vaak vanzelf op mijn pad tijdens een tocht. Ik zie dan meteen of ik ze kan toepassen. Papaver, judaspenning, kardoem, hoefblad en de lampionplant vind ik echt te gek! En bloemen zoals Helichrysum, Delphinium en Rodanthe. Hun kleuren blijven formidabel tijdens het droogproces.

Tips

Wees nieuwsgierig! Wat gebeurt er als je een bloem op zijn kop hangt om te drogen, of als je de zaden in de tuin gooit? Mijn slow living tip: maak wat vaker solo een wandeling. Zoek de stilte op en gebruik je zintuigen. Ervaar meer tijdloze tijd. En neem de volgende generatie mee de natuur in om te voelen, te proeven en te ruiken.

Van een uitgedroogde zonnebloem – met van die uitvallende zilveren pitten en grijze stelen – kan ik ook enorm genieten. Of de uitgebloeide Scabiosa, een enorme berenklaauw: honderd procent kracht!”

Waar verbaas je je over in de natuur?

“De natuur gaat altijd door en stelt nooit teleur. Die stille kracht kan me echt emotioneren. De natuur herbergt veel verhalen en heeft veel functies: een thuis voor fauna, een verstopplek, een oase van rust. Ik probeer mijn passie voor de natuur door te geven aan mijn zoontje – net zoals mijn moeder dat bij mij deed. Hij vindt het leuk om mee te gaan naar een pluktuin, te experimenteren met doekjes verven, en bloemen te drogen tussen zijn boeken.” ♦



Biografie

NAAM: Loesje van Herp

MAAKT: plantaardige objecten met de natuur als inspiratiebron

GENIET VAN: de geur van een regenbui, de oneindige zee, koffie in de ochtend, en de liefde. In alles.

SLOW LIFE-TIP: waar je je ook bevindt, wees er helemaal! Doe meer waarvan je houdt.

Omarm de natuur, en de stilte.

TE VINDEN OP: @Loesjevanherp_plantaardig

TUTORIAL



Zaaien maar!

WANNEER?

In de lente. Vanaf medio februari kun je binnen gaan voorzaaien. Vanaf april/mei kun je direct in de volle grond zaaien. Houd dan wel goed in de gaten of het gaat vriezen. Zo ja, haal je plantjes dan binnen.

BENODIGDHEDEN:

- pot, kist, kuip, big bag of plantvak van minimaal 40 cm diep
- biologische potgrond
- bloemzaadjes (*gekocht, geruild of verzameld van wilde planten*)
- water
- zon

Je zelf gezaaide bloemen zijn ideaal om te plukken, te drogen en te verven. Bovendien heb je zo altijd een voorraad onbespoten bloemen, waar je de deur niet voor uit hoeft.

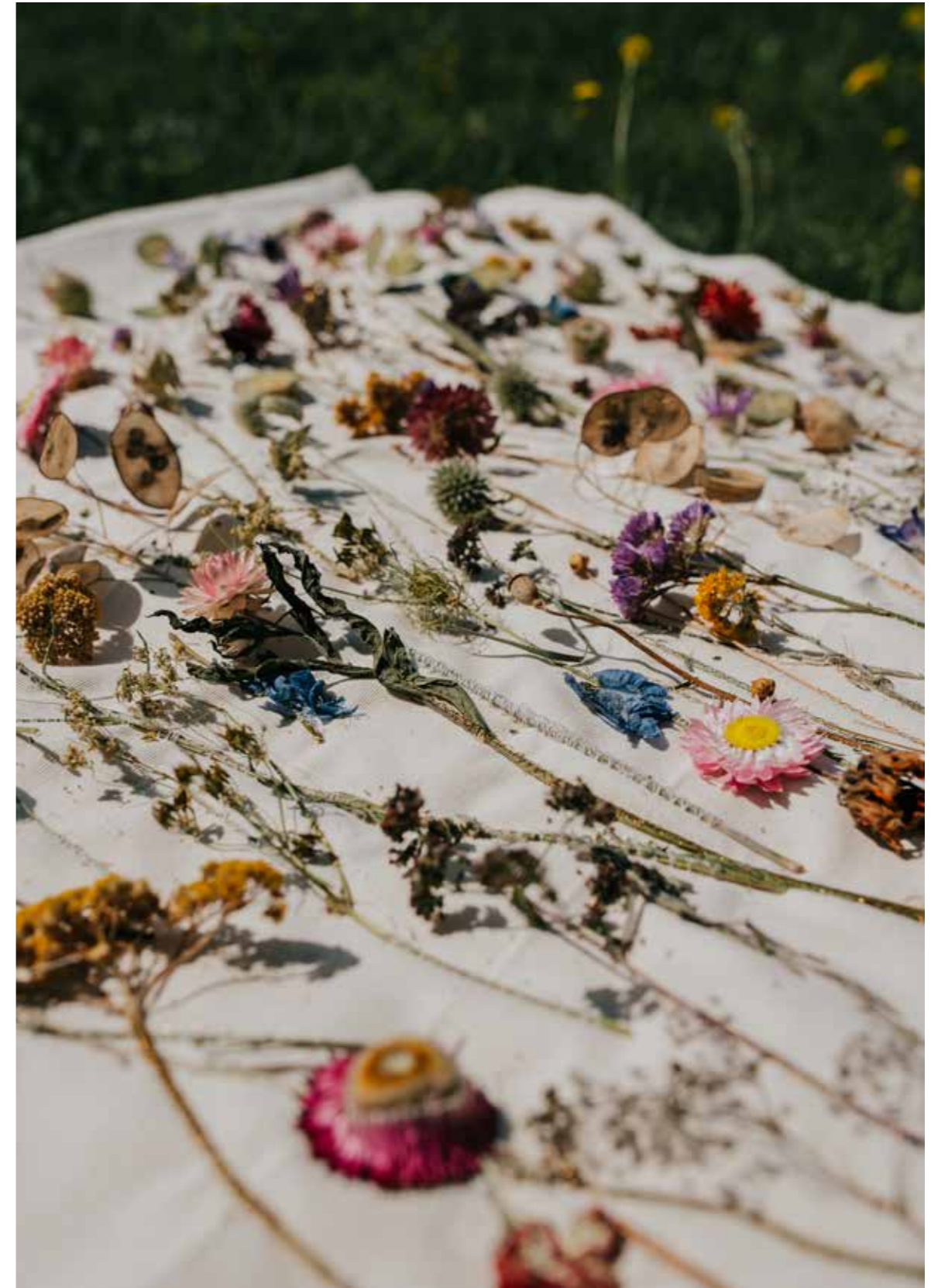
Hoe ga je te werk?

Zaaien is zo simpel: een gaatje maken in de grond, je zaadje er liefdevol in gooien en het kuiltje weer bedekken. Water geven, en wachten maar. Elke bloem vraagt echter weer om nét een andere behandeling (zaai-afstand, aantal zaadjes in het kuiltje, zaaimaand, een plek in de schaduw of zon enzovoort). Daarom kun je het beste de aanwijzingen op de verpakking volgen als je de zaadjes hebt gekocht.

Voorzaaien

Voorzaaien doe je door je plantjes vanaf half februari binnenshuis te laten ontkiemen in bijvoorbeeld een eierdoos met potgrond dat je op de vensterbank plaatst, zodat ze veel licht en warmte krijgen. Met een plantenspuit geef je voorzichtig water (niet te veel, want schimmel – niet te weinig, want dan gebeurt er niks). Zodra je plantjes uitkomen en zo'n 4 tot 6 blaadjes hebben, verspeen je ze naar een groter potje, zodat de wortels verder kunnen groeien. Wanneer je zeker weet dat er geen nachtvorst meer komt (medio mei) mogen je zaailingen naar buiten en plant je ze op zo'n 15 cm afstand van elkaar.

Vergeet niet om na de bloei de zaadjes van je bloemen weer te bewaren (in een papieren (thee-)zakje of envelop) voor het volgend jaar!



Welke bloemen kun je zaaien?

PLUKBLOEMEN

- Lathyrus
- Dahlia - zaaien of knol planten
- IJzerhard | *Verbena* - in oktober zaaien
- Leeuwebek | *Antirrhinum*
- Zinnia
- Bonte salie | *Salvia*
- Juffertje-in-het-groen | *Nigella damascena* - in oktober zaaien
- Kosmos | *Cosmea*
- Kattenstaart | *Amaranthus caudatus*

DROOGBLOEMEN

- Strobloem | *Helichrysum*
- Papierbloem | *Xeranthemum*
- Duizendblad | *Achillea*
- Korenbloem - in oktober zaaien
- Gipskruid | *Psammophiliella*
- Zeeuws knoopje | *Astrantia Major*
- IJle lamsoor | *Statice of Limonium*
- Judaspenning | *Lunaria* - zaaddoos drogen
- Papaver - zaaddoos drogen
- Hortensia
- Ridderspoor | *Delphinium*
- Kogeldistel | *Echinops*

VERFBLOEMEN

- Goudsbloem (geel)
- Carthamus (geel)
- Meekrap (rood, de wortel gebruiken)
- Vrouwenmantel (groen)
- Wede | *Isatis tinctoria* (blauw)
- Moerasspirea | *Filipendula ulmaria* (zwart, wortel gebruiken)
- Amarant (rood, vermijd hoge verftemperaturen)
- Geranium
- Eucalyptus
- Stokroos | *Alcea rosea* (bruin)
- Venkel | *Foeniculum vulgare* (bruin)
- Lavendel (roze)



EIEREN VERVEN

Dat je eieren kunt verven, weet je waarschijnlijk al sinds je kindertijd. Maar wat ik zelf nog niet zo lang geleden ontdekte, is dat je dat ook kunt doen met verfstoffen die je gewoon in de natuur of in je koelkast kunt vinden. Je kunt eieren bijvoorbeeld in een badje van paardenbloemen dopen, waar ze prachtig lichtgroen uit komen. En met behulp van blaadjes of bloempjes maak je zelfs delicate afdrucken op je eieren. Echte eierkunst, dus. Perfect voor Pasen!

TUTORIAL



De hele lente Pasen

BENODIGDHEDEN:

- eieren van blijde kippen,
- een pannetje
- natuurlijke verfstoffen
2 handen vol
(zie kader)
- water
- kleine blaadjes en
bloemetjes voor het
afdrukken
- azijn
- beetje olie
- panty
- elastiekje

**NATUURLIJKE
VERFSTOFFEN**

- **Groen:** paardebloem,
spinazie, brandnetel
- **Geel:** kurkuma, uien-
schillen, goudsbloem,
madeliefjes, bladeren
van de appelboom
- **(Licht-)blauw:** rode kool,
bosbessen
- **Roodbruin/paars:** rode
biet, schil van rode ui,
rode wijn, cranberrysap
- **Bruin:** koffie, zwarte thee
- **Oranje:** sinaasappelschil,
wortel

Hoe ga je te werk?**Stap 1**

Verzamel je natuurlijke verfstoffen, bij voorkeur al fluitend met een kek mandje aan je arm.

Stap 2

Snijd de natuurlijke verfstoffen fijn, doe ze in een pan met 0,5 l water en laat minstens een kwartier sudderen (niet koken!). Hoe langer je het laat trekken, hoe intenser de kleur wordt. Ga in de tussentijd verder met de volgende stap.

Stap 3

Als je een patroon van een blaadje of bloem op je ei wilt, moet je nu actie ondernemen. (Zo niet, dan sla je deze stap over). Maak het blaadje een beetje nat en leg het met het eventuele steeltje naar boven op het ei. Trek nu een panty strak over je ei-met-blaadje, en bind vast met een elastiekje.

Stap 4

Zeef de verfmurrie uit de pan en voeg een eetlepel azijn toe (zodat de kleuren sterker worden).

Stap 5

Leg je ongekookte eieren voorzichtig in het verfbadje en laat ze 15 minuten koken. Je krijgt dan hardgekookte eieren met een intensere kleur.

Stap 6

Wohoo, je eieren zijn nu klaar! Poets ze desgewenst op met een beetje olie voor een glimmend laagje.



EEN MOESTUIN BEGINNEN

Dankzij een moestuin eet je gezonder, creatiever en verser. Bovendien beweeg je dankzij moestuinieren meer, en het is ook nog eens beter voor het milieu. Ook zonder tuin zijn er allerlei mogelijkheden voor de moestuinier-wannabe. Werk met potten of een vierkantemeterbak op je balkon of (dak-)terras, of informeer bij een volkstuincomplex. Sommige gemeenten en scholen doen aan urban farming. Ik ken zelfs een gezin dat midden in de stad, in een appartement op tweehoog zonder balkon, een hangende moestuinbak heeft gefabriceerd en daar lustig van plukt. Start growing!