

# Al wandelend kruiden leren kennen

Wandel tijdens het Pinksterweekend met ons mee door Anna's Tuin & Ruigte. Onderweg komen we allerlei "onkruiden" tegen. Een ontorechte benaming, want deze ruigtekruiden dragen bij aan de biodiversiteit. Ze verrijken de bodem met vele mineralen en hun bloemen zijn voedsel voor insecten en vlinders, waar de vogels weer van kunnen leven.

Tijdens de wandeling ontdek je een aantal inheemse kruiden die makkelijk te vinden zijn. Je leert hoe je ze kunt oogsten en toepassen. Je kunt ze dagelijks gebruiken in je maaltijd of kopje thee als ondersteuning van je gezondheid. Het herkennen van deze kruiden is een avontuur.

Aan het eind van de wandeling is je kennis gegroeid en hebben we een aantal planten verzameld waarvan we samen een heerlijke soep maken.

---

**Aanmelden:** [info@annastuinenruigte.nl](mailto:info@annastuinenruigte.nl)

Anna's Tuin & Ruigte

**18 mei**

**15.00 - 16.30 u.**

**Max. groepsgrootte**

15 personen

**Kosten**

€ 15,- (stadspas € 7,50 /  
studenten en vrijwilligers van Anna's Tuin € 10,-)

**Zelf meenemen** Zakmes

**Over de docent**

Lidwien Geertman maakte kennis met de kruidenleer bij het Franciscaans milieuproject Stoutenburg. Sinds 2023 volgt zij een jaartraining in Groningen bij Saskia Nieboer van de Groene Zon. Zelf gebruikt zij dagelijks kruiden en ervaart hun potentie.

Als vrijwilliger bij Anna's Tuin & Ruigte heeft Lidwien de kruidentuin onder haar hoede.



---

[www.annastuinenruigte.nl](http://www.annastuinenruigte.nl)