

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



BIJLAGE



3



6



8



L5



4



7



L9



L7



L25



L10



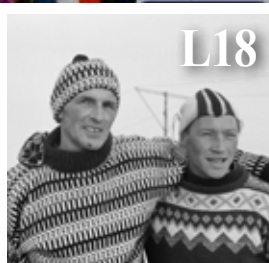
L9



L8



L12



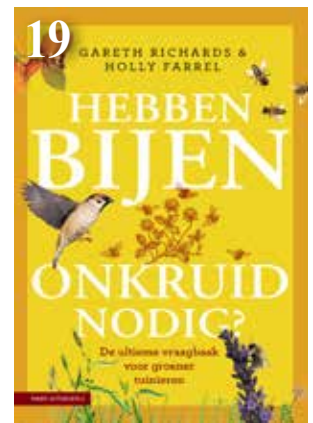
L18



10



12



19

"Bewegingsarmoede en hieraan gerelateerde ziekten hebben ons afweersysteem verzwakt"

"Ik ga letterlijk bij Unesco in Parijs de hele Aarde aanbieden"

"Uitvinden vind ik veel interessanter dan het zakenleven"

"Ik voel nu de druk om te presteren, maar dat is ook een mooie ervaring"



WEER
Blijf gezond en zorg voor elkaar!
Achter de wolken schijnt de zon.

INHOUD
Gastredactioneel 3 | Nieuws 4 | Natuur 6
Inspiratie 7-9 | Transitie 10-11 | Ondernemen 12-13
Fotowedstrijd 14-15 | Boeken 18-19 | Colofon 19
Bijlage LEEF!

JAARGANG 17, 2022-1
Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl
Uitgave van de stichting Dag van de Aarde
Volg ons op @KrantvandeAarde
Losse nrs: doneer € 3,95 via krantvandeearde.nl



0% PALMOLIE, 45% HAZELNOTEN

Gezellig ontbijten met lekkere én gezonde choco van Amanprana

Mijn kinderen leren, spelen en sporten de hele dag. Daarom is hun ontbijt belangrijk. Ze zijn dol op die pot boordevol hazelnoten. En ik hou van de natuurlijke en biologische ingrediënten die ik mijn kinderen geef. De Amanprana choco is rijk aan kalium, ijzer en vitamine E. Het is een goede bron van magnesium, zink en calcium. Geen palmolie, geen kunstmatige zoetstoffen, geen geraffineerde suikers en geen zonnebloemolie.

De meeste choco's bevatten 40 tot 60% geraffineerde of bruine suikers. Amanprana choco bevat 0% geraffineerde suiker. Amanprana choco bevat de voordelen van 28,5% kokosbloesemsuiker met veel antioxidanten.

ZONDER PLASTIC SINDS 2005 zie www.amanprana.eu



Meer info: www.amanprana.eu
Verkrijgbaar in je natuurwinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.eu

IN DEZE KRANT

- 3 Gastredactioneel Erik Scherder
- 4 Nieuws op z'n Frans
- Natuur
- 6 De koe is moe! Doet dat ertoe?
- Inspiratie
- 7 Interview met Marjolein Moorman
- 8 Beeldrecht voor de natuur
- Transitie
- 10 De hele Aarde op de Werelderfgoedlijst
- Ondernemers
- 12 Interview met Ton Willemsen
- 14 Fotowedstrijd
- 18 Boeken
- 19 Colofon

L1-L28 Bijlage



Vakantie/tourisme/reizen
Schiermonnikoog Vakantiehuisje in de Duinen te huur 5 (max. 6) personen
tegearre.schier@gmail.com

- 100% gecertificeerd biologische Vitamine C uit Amla
- Verrijkt met 3 gecertificeerd biologische paddenstoelen
- Reishi draagt samen met vitamine C bij tot de normale werking van het immuunsysteem
- Vitamine C helpt bij de bescherming van cellen tegen oxidatieve stress
- Vitamine C draagt bij tot de vermindering van vermoeidheid en moeheid
- Vitamine C ondersteunt de normale werking van het zenuwstelsel
- Vitamine C is goed voor het concentratievermogen
- Vitamine C speelt een rol bij de normale collageenvorming voor de normale werking van de huid, bloedvaten en botten

ROYAL GREEN Vitamine C Complex
Levert 100% gecertificeerd biologische vitamine C samen met een krachtige combinatie van shiitake, maitake en reishi

Inhoud: 60 vcaps | Cons. advies prijs: € 26,95



Twee pandemieën en de overheid doet niets. Hoe kan dat?

Foto Erik Scherder:
Bron: Nederlandse Sportraad



De overheid belooft al twee jaar lang ingrijpende maatregelen te treffen om de bewegingsarmoede in Nederland aan te pakken. Die maatregelen zijn er nog niet gekomen. Ook het nieuwe regeerakkoord is weinig hoopgevend. Op het gebied van preventie, bewegen en sport zijn geen nieuwe ambities geformuleerd, en er is nauwelijks extra budget bij gekomen. Erik Scherder noemt dit verontrustend, gelet op de schade die de bewegingsarmoede toebrengt aan de gezondheid.

Er was al een pandemie

In mei 2020 mocht ik met een aantal sporticonen het manifest 'Bewegen, het nieuwe normaal' aanbieden aan de regering. De coronacrisis was toen amper drie maanden oud. We zagen wat een enorme impact COVID-19 én de maatregelen hadden op de bevolking. Eigenlijk was er toen allang een pandemie gaande. Een officiële pandemie van physical inactivity (bewegingsarmoede), uitgeroepen door de World Health Organization (WHO) in 2012. We bewegen steeds minder en we zitten steeds meer. De WHO meldt dat op dat moment jaarlijks 5,3 miljoen mensen overlijden aan ziekten direct gerelateerd aan bewegingsarmoede, zoals suikerziekte type 2 (diabetes mellitus), overgewicht, obesitas en hart- en vaatziekten. Ter vergelijking: aan roken overlijden in hetzelfde jaar 5,1 miljoen mensen wereldwijd – de reden voor de uitdrukking 'zitten is het nieuwe roken'. Na 2012 zijn de cijfers alleen maar dramatischer geworden. Zo zijn er in 2016 41 miljoen kinderen wereldwijd tussen de 0 en 5 jaar met overgewicht of obesitas. Maar dat heeft niet geleid tot een serieuze aanpak van de pandemie. Eén van de verklaringen hiervoor is dat de overheid de bewegingsarmoede onvoldoende serieus neemt en dat verschillende overheidssectoren op dit onderwerp niet met elkaar samenwerken.

Afweersysteem al jaren verzwakt

En dan breekt in 2020 COVID-19 uit: een tweede pandemie. Wat blijkt is dat bewegingsarmoede en hieraan gerelateerde ziekten ons afweersysteem verzwakt hebben, al jaren lang. En dan blijkt dat juist de mensen met overgewicht het meest kwetsbaar zijn en ernstig ziek worden door het coronavirus. De afgelopen twee jaar tuimelen de studies over elkaar heen, met steeds ook deze boodschap: jong en oud moeten méér gaan bewegen en sporten om het afweersysteem te versterken en de risico's op ziekten, gerelateerd aan bewegingsarmoede, te verminderen. Bewegen en sporten kunnen beide pandemieën bestrijden. En zo zijn we beter beschermd tegen toekomstige pandemieën.

'Bewegen, het nieuwe normaal' leek in Den Haag even iets los te maken. De rijksoverheid stelde een interdepartementale werkgroep in en kwam een jaar later, in mei 2021, met een brief aan de Tweede Kamer: 'Nederland vitaal en in beweging'. In feite was dit een beleidsadvies van Rutte-III aan Rutte-IV. Hoewel de brief mijns inziens nog niet ambitieus genoeg was, was er in ieder geval een begin. Maar gelet op het nieuwe regeerakkoord – er zijn welgeteld twee bullets gewijd aan preventie, sport en bewegen en er is nauwelijks budget bij gekomen – lijkt het nu ook niet mogelijk om een goede start te maken met deze brief.

De klok tikt door

De Nederlandse Sportraad, waarvan ik raadslid ben, spreekt duidelijke taal. De doelstelling om minstens 75% van de bevolking voldoende te laten bewegen, moet naar voren gehaald. Dit moet in 2030 zijn bereikt. Daarvoor moeten flinke investeringen worden gedaan in sportvoorzieningen, openbare ruimte, professionalisering, innovatie en toegankelijkheid. En de overheid moet een wettelijke taak krijgen om sport en bewegen aan de bevolking aan te bieden. Sport en bewegen is geen hobby, maar een noodzaak.

Intussen tikt de klok door. En opnieuw zaten we in een harde lockdown. De afgelopen twee jaar zijn mensen nog minder gaan sporten en bewegen. Onze weerbaarheid is niet toe- maar afgenomen. Bij het nemen van de coronamaatregelen is steeds onvoldoende in ogenschouw genomen hoe we vitaal kunnen blijven. De sportbranche werd geheel of gedeeltelijk gesloten. Dit vreet niet alleen aan onze fysieke gezondheid; ook onze mentale gezondheid krijgt hieronder te lijden. Sport en bewegen geven ons de veerkracht om in deze moeilijke tijden overeind te blijven.

Oproep aan overheid, scholen, werkgevers en sportbranche

Ik doe nogmaals een oproep aan de overheid, om de aanpak van de pandemie van bewegingsarmoede serieus te nemen. De overheid moet dit niet zien als gezondheidspreventie maar als gezondheidsbescherming. Gezondheidsbescherming verplicht de overheid om in actie te komen. Daarnaast roep ik ook andere partijen op om bewegingsarmoede aan te pakken. Scholen, onderbreek het langdurig zitten van de leerlingen in het basisonderwijs en voortgezet onderwijs. Werkgevers, geef je werknemers de ruimte om te bewegen en te sporten. Studies laten zien dat iedere onderbreking van het zitten al helpt en een positief effect heeft op het verminderen van overgewicht. Sportbranche, benut je energie en creativiteit om mensen toch zoveel mogelijk aan het bewegen te krijgen. We zijn helaas nog lang niet van COVID-19 af – maar het duurt ook lang voor we de bewegingsarmoede ten goede hebben gekeerd. Laten we met vereende krachten beide pandemieën tegelijk bestrijden.

Prof. dr. Erik Scherder, hoogleraar klinische neuropsychologie aan de Vrije Universiteit en lid van de Nederlandse Sportraad

Kijk voor meer informatie over de Nederlandse Sportraad en Erik Scherder op www.nederlandse-sportraad.nl



Frans van der Beek volgt de ontwikkelingen op het gebied van duurzaamheid op de voet. Hij ergert zich aan de wijze waarop we van de Aarde lenen en weigeren om terug te betalen. En is blij met initiatieven die het welzijn van de planeet bevorderen. Frans geeft een rode kaart aan iedereen die het milieu en de natuur vernietigt en prijst met een groene kaart alle inspanningen die het leefklimaat bevorderen of herstellen. Suggesties zijn welkom op fhjvanderbeek@gmail.com.

70 % MINDER FLESJES

Statiegeld werkt, concludeert Zwerfinator Dirk Groot in een analyse van vijf jaar zwerfafval rapen en sorteren. Het aantal plastic flesjes nam af. Groot zag het aandeel plastic flesjes snel afnemen sinds er vanaf juli vorig jaar vijftien cent statiegeld op zit. Groot constateerde deze trend al aan het begin van de herfst en ziet nu bevestiging in de cijfers. In het laatste kwartaal van 2021 vond hij 65 procent minder plastic flesjes per kilometer dan het gemiddelde over de periode januari 2017 tot juli 2021. Tussen 2017 en 2020 raapte hij gemiddeld 9,7 flesjes per kilometer, de afgelopen drie maanden slechts 2,7. Over een jaar komt er ook op blikjes statiegeld. "Dan gaan we echt een grote klapper maken," verwacht Groot, hoewel de inzameling nog niet is geregeld. Vanaf 2017 legde hij 88.888 drankverpakkingen vast, die werden geraapt over een afstand van 2.512,5 kilometer, afgelegd in meermalen gelopen routes in 56 gemeenten op 575 dagen. Lintje voor die man!

ZEEMAN KOERSVAST

Zeeman heeft een green deal gesloten en belooft een extra bijdrage te leveren aan de zeventien VN-duurzaamheidsdoelen. "Zeeman richt zich op 'eerlijk werk en economische groei' en op 'verantwoorde consumptie en productie,'" zegt Arnoud van Vliet van Zeeman. "De klant ziet dat terug als duurzame producten voor een betaalbare prijs. Dat doen we al langer, maar we willen duidelijk maken dat we hier echt voor staan." Zeeman wil geen fast fashion, zegt hij. "We maken basistextiel, geen trends. Onze kleding kan hergebruikt worden. Dat vind ik heel belangrijk. We gaan steeds meer consumeren met z'n allen, er zijn niet genoeg grondstoffen om maar te blijven produceren. Hergebruik is essentieel." Omdat de Zeemanproducten niet duur zijn, wordt soms gedacht dat ze niet echt verantwoord geproduceerd kunnen zijn, merkt hij. "We zijn lid van de Fair Wear Foundation en die legt de lat heel hoog. Zij bezoeken onze fabrieken, controleren de productieprocessen en brengen rapportages uit. Wij willen transparant zijn."

GANZEN REDDEN ROMÉ

De meest indrukwekkende gebeurtenissen uit onze wereldgeschiedenis – van prehistorie

tot nu – worden verteld aan de hand van 50 dieren uit alle uithoeken van het dierenrijk. In het boek Een kleine wereldgeschiedenis in 50 dieren biedt historicus Jacob Field een boeiende nieuwe kijk op de geschiedenis van de aarde: van de dinosaurïërs tot het eerste gekloonde zoogdier Dolly het schaap. Field neemt de lezer mee op een historische excursie langs een bonte verzameling bekende en minder bekende diersoorten van elk continent. Zo werd Rome ooit gered door een stel ganzen. En de kop thee van een mythische Chinese keizerin leidde tot de definitieve doorbraak van de zijderups. In deze wereldgeschiedenis toont Field de invloed van het dierenrijk op onze evolutie, economie, gezondheid, cultuur, religie en samenleving. Zowel kolossale viervoeters als een piepklein insect hadden een belangrijk aandeel in de geschiedenis van de wereld én de mens. Nu in de boekhandel.

MUUR VAN PLANTEN

Onderzoek van de University of Plymouth toont aan dat een levende, groene muur voor 30% minder warmteverlies kan zorgen. De onderzoekers gebruikten een niet geïsoleerd pand uit de jaren '70 en installeerde een levende muur tegen een deel van het gebouw. Die muur bestond uit vilten zakken gevuld met potgrond en verschillende groenblijvende planten. Een groene muur kan voor verkoeling zorgen op een hete zomerdag en dat het kan beschermen tegen de winterse kou biedt nieuw perspectief. Save Lodge ontwikkelt bouwstenen van gerecycled plastic die ook fungeren als plantenbak. Door de stenen op elkaar te stapelen en te vullen met aarde en planten, krijg je een groene muur. Uiteindelijk wil het bedrijf een optimale combinatie van



grijs (afvalplastic), groen (substraat en planten) en blauw (regenwateropslag) creëren. Startup Respyre maakt bioreceptief beton dat dient als substraat voor uitbundige mosgroei. Smeer het op bestaande muren waarna er als vanzelf weelderig groen mos uitgroeit. Het beton kan vijf liter water per vierkante meter vasthouden, haalt CO2 uit de lucht en herbergt insecten. In vergelijking met groene daken kunnen groene muren voor vier keer zoveel groen in de stad zorgen.

NL-EI VEROVERT VS

Kipster is gestart met de bouw van vier boerderijen in de Amerikaanse staat Indiana. De markante blauwe doosjes met witte Kipstereieren liggen in de Amerikaanse schappen. De farms in Amerika zijn kopieën van de Kipster Nederlandse boerderijen. Ook aan de rest van het concept wordt geen concessie gedaan. Zo eten de Amerikaanse kippen circulair voer, zijn de eieren CO2-neutraal en is het dierenwelzijn van het hoogst mogelijke niveau.

In 2017 opende Kipster de eerste boerderij in Oirlo-Venray (L). Kipster brengt daarmee de kringloopvisie van minister Schouten in de praktijk. Met de stap naar de VS laat Kipster zien dat deze visie niet alleen relevant is voor Nederland, maar ook voor de rest van de wereld. Marc Voss, directeur Kipster: "We zien dat de kringloopvisie, niet alleen rendement oplevert voor het klimaat, maar ook voor de boer, de supermarkt en de consument. De belangstelling voor ons klimaatneutrale kringloop-ei is zo groot dat we keuzes moeten maken. We concentreren ons nu op het realiseren van boerderijen in de VS en de EU, maar voeren ook serieuze gesprekken in andere werelddelen."



Redacteur Frans van der Beek deelt rode en groene kaarten uit. Groen maakt blij en rood moet anders.

VERSTAPPEN VERVUILT

Met deze bijdrage maak ik me niet bepaald populair bij de miljoenschare die Max Verstappen aanbidt omdat hij met een raceauto de snelste rondjes ter wereld rijdt. Prima prestatie, want niemand doet hem dat na, maar er hangt voor klimaatbewakers een schaduw over dit succes. De vervuiling door de Formule1 is fenomenaal. Dat begint al bij de sponsor Red Bull, de grootste blikvervuiler ter wereld als het gaat om blikjes vocht met pep. Afgezien van de gezondheidsschade zwerven de blikjes in onvoorstelbare hoeveelheden in stad en land. Over de uitstoot van stikstof hoeven we het niet eens te hebben. Dat komt niet alleen door de bolides, maar het transport van de wagens en de teams doen een pittige duit in het stikstofzakje. En dan de supporters die van heinde en verre met het vliegtuig afreizen naar het snelheidscircus. Als ons nationaal elftal ergens speelt vliegen er al zo'n veertig toestellen naar de wedstrijd. Kun je nagaan wat Formule1 veroorzaakt. Het zou het fijn zijn als Max een bijdrage kon leveren aan de kosten van de klimaatdoelstellingen van de Nederlandse regering, maar helaas. Max betaalt geen belasting. Hij woont in Monaco.

DIER & RECHT VERLIEST

De organisatie Dier & Recht heeft het hoger beroep in een zaak over een campagneposter over het welzijn van kalveren op boerderijen verloren. In augustus spande Agractie, een organisatie die opkomt voor belangen van agrariërs, een kort geding aan over de poster. Daarop stond een kalfje in een kruiwagen afgebeeld met de tekst: 'Zuivel veroorzaakt ernstig dierenleed. Kalfjes worden direct na de geboorte weggehaald bij hun moeder.' De rechtbank vond de stellingen in de campagne onvoldoende onderbouwd en besloot dat Dier & Recht de poster uit het straatbeeld moest verwijderen. Het gerechtshof in Amsterdam is het daar nu mee eens. 'Met deze uitlating van Dier & Recht worden de melkveehouders beschuldigd van het veroorzaken van ernstig dierenleed. Voor een dergelijke beschuldiging moet voldoende steun bestaan in de feiten,' aldus het Hof. Agractie is blij met de uitspraak. Dier & Recht is 'bijzonder teleurgesteld' en overweegt een bodemprocedure.

STORINGEN DOOR 5G

In Nederland worden de bezwaren tegen 5G weggevoerd, maar in de VS blijkt dat er wel degelijk

risico's zijn. Amerikaanse telecombedrijven stellen de uitrol van het snelle mobiele netwerk uit, onder druk van de overheid. Luchtvaartmaatschappijen zijn bang dat 5G-internet vlak bij luchthavens de apparatuur van vliegtuigen verstoort. Dat uitstel geeft toezichthouders de tijd onderzoek te doen naar mogelijke negatieve gevolgen voor de luchtvaart. Vorig jaar heeft het Amerikaanse bedrijfsleven tientallen miljarden dollars betaald voor de radiofrequenties die worden gebruikt voor 5G. De brancheorganisatie Airlines for America, die tien grote maatschappijen vertegenwoordigt, waarschuwt dat het gebruik van 5G op deze frequenties de hoogtemeter van het vliegtuig kan verstoren. Dat is vooral gevaarlijk bij landingen met slecht zicht. Vluchten zouden worden geannuleerd of omgeleid om risico's te mijden. In Nederland speelt deze kwestie minder, laat een woordvoerder van Agentschap Telecom weten. Zeker weten?

HEBZUCHTIGE INVESTEERDERS

Levensmiddelenconcern Unilever is meer bezig met het tonen van zijn groene ambities dan met de algehele bedrijfsvoering. Dat vindt investeerder Terry Smith, een van de grotere aandeelhouders van het concern. Volgens hem is Unilever 'de kluts kwijt' en is het bedrijf geobsedeerd door zijn duurzame koers. Smith uitte zijn kritiek in zijn jaarlijkse brief aan beleggers. Het aandeel Unilever verloor vorig jaar iets meer dan vijf procent van zijn waarde, waarmee het concern het slechtst presterende fonds was op het gebied van consumentengoederen in het aandelenmandje van Smith. Hij sprak van een 'buitensporige focus' op zaken die niets te maken hebben met de kernactiviteit van Unilever, namelijk voedingsmiddelen verkopen. Een aantal Amerikaanse investeerders besloot Ben & Jerry's aandelen van de hand te doen. Unilever topman Alan Jope heeft gezegd dat bij Unilever elk merk een hoger maatschappelijk doel moet nastreven dan alleen winst maken.

GIFDEKEN SPREIDT UIT

Meten=Weten publiceerde een rapport over pesticiden op basis van drie jaar eigen onderzoek. 'Er ligt écht een deken van gif over Nederland', is de hoofdconclusie. Pesticiden verspreiden zich veel verder dan de akkers waarop is gespoten. In 87 monsters uit tuinen, natuurgebieden, akkerranden, sloten, composthopen, mest, de bodem en de lucht werden bij laboratoriumonderzoek 132



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl

bestrijdingsmiddelen, biociden of metaboliëten (veranderingen van chemische stoffen) gevonden. Het Drentse Westerveld lijkt gepolariseerd, met de natuur als splijtzwam. Nieuwkomers met stadse fratsen versus geboren en getogen Drenten die doen wat ze altijd al deden. Steeds meer mensen van de oude garde delen de bezwaren tegen de bollenteelt, die daar in twintig jaar is verviervoudigd, van 494 hectare in 2000 naar 2040 hectare in 2021, veel meer dan de landelijke groei van 20 procent.

IJSBERG OP REIS

Een mega-ijsberg heeft 152 miljard ton zoet water prijsgegeven. Om je een idee te geven, dat is twee keer de omvang van Luxemburg. In juli 2017 knapte een gigantische ijsberg, genaamd A-68, van de Larsen-C-ijsplaat van Antarctica en begon aan een epische reis over de Zuidelijke Oceaan. Drie en een half jaar later dreef het grootste deel van deze ijsberg zorgwekkend dicht bij South Georgia. Zorgen waren dat de berg zou stranden in de ondiepe wateren voor de kust. Dit zou niet alleen schade toebrengen aan het ecosysteem van de zeebodem, maar het ook moeilijk maken voor eilanddieren, zoals pinguïns, om hun weg naar de zee te vinden om zich te voeden. Met behulp van metingen van satellieten hebben wetenschappers in kaart gebracht hoe A-68A tegen het einde van zijn reis kromp, waardoor het gelukkig niet vast kwam te zitten. Het nadeel is een kolossale 152 miljard ton zoet smeltwater wat mogelijk een diepgaand effect heeft op het zeeleven van het eiland.





De koe is moe! Doet dat ertoe?

Wie de koeien op stal ziet staan wordt het zwaar te moede. Ze kijken je met doffe ogen aan. Het is ook een saai leven, ook al duurt het relatief kort. Zouden ze antwoord kunnen geven dan begonnen ze waarschijnlijk te klagen over tenminste twee dingen: het afnemen van hun hoorns en hun kalfjes. De stichting Demeter trekt zich het lot van de koeien aan en propageert integriteitslandbouw. Wat dat is? Lees verder...

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Annelijn Steenbruggen

Integriteitslandbouw betekent: geen ingrepen op het dier. Dat betekent bijvoorbeeld dat de koe haar hoorns mag houden. Boer Jeroen Konijn is zo iemand die koeien koestert. Een kudde melkkoeien met hoorns is goed mogelijk maar niet gemakkelijk. De meeste boeren onthoornen hun koeien om bloeduikers, huidverwondingen en de veiligheid van de boer zelf. Bloeduikers ontstaan als koeien met elkaar in de clinch liggen en hun hoorns in de uier van de andere koe stoten. Toch hoeft je niet te onthoornen. Jeroen: "Ik heb mijn ligboxenstal omgebouwd tot potstal (waarin de mest wordt opgepot en bedekt met stro) en de gangpaden verbreed. Koeien met hoorns hebben meer ruimte en bewegingsvrijheid nodig om voor elkaar opzij te kunnen stappen."

Deze boer moest zelfs zijn omgangsvormen met zijn koeien aanpassen. "Ik moet nu meer respect voor ze hebben. Als ik onbedachtzaam ben word ik daarop afgerekend. Ze leren mij hoe ik ze respectvol moet behandelen. Dat kan lastig zijn maar als je het graag wilt kan het zeker." De resultaten van deze diervriendelijke benadering zijn duidelijk. "Sinds enkele maanden ervaar ik eindelijk harmonie in de kudde. Ik heb geen bloeduikers meer gezien."

Ook professor Ton Baars van de Universiteit van Kassel beaamt dat het best kan: koeien met

hoorns. "Als dat niet lukt dan ligt het niet aan de koe maar aan de stal en het management van de boer. Het is niet eenvoudig om die omschakeling in de stal te realiseren, maar er zijn voldoende manieren om een stabiele kudde te ontwikkelen. Het vraagt om nieuw vakmanschap."

De complete koe

De professor is gespecialiseerd in biodynamische landbouw en vraagt zich af: "Hebben wij het recht om varkens, kippen en koeien te verminken? Het tast de integriteit van het dier aan en dat willen we niet."

Onthoorning is een pijnlijke ingreep en zorgt voor een traumatische ervaring bij de koe. De neus staat in contact met de hoorns. Voordat de koe iets eet ruikt ze eraan. Die geurindrukken worden opgeslagen in de hoorns. "Mooi gevormde hoorns vertellen mij bovendien dat de koe voor de rest ook goed in elkaar zit," weet boer Konijn. "Ze zijn completer, hun karakter komt beter naar voren en ze zitten beter in hun vel. Dat heeft ook weer invloed op de kwaliteit van de melk."

Uit onderzoek is gebleken dat koeien die bij hun naam worden genoemd een hogere melkproductie hebben. Dat ligt niet aan de naam, maar aan de relatie tussen mens en dier. Als de boer zich werkelijk verdiept in de individuele behoeftes van

de koe kunnen veel gedragsproblemen worden voorkomen. Want vergis je niet: koeien zijn intelligente dieren.

Stiefkalveren

Dan is er nog zo'n wrede ingreep bij moeder de koe. Van de 1,6 miljoen kalveren die jaarlijks in Nederland worden geboren, wordt het merendeel direct bij de moeder weggehaald en gaat zo'n driekwart tussen de 10 en 35 dagen naar de kalvermesterij. Koeien die wel worden aangehouden voor de melkproductie - en zo'n 20 tot 25 jaar oud zouden kunnen worden - leven gemiddeld minder dan vijf jaar op de boerderij en krijgen elk jaar een kalf om de melkproductie op peil te houden.

Boer Gerjo Koskamp doet het anders. Hij heeft zijn veestapel verkleind, zijn areaal vergroot en laat alle kalveren drie maanden bij de moeder drinken en opgroeien op het bedrijf. Dat heeft geleid tot een bedrijfsmodel waarbij de biodynamische boer het vlees en zuivel inmiddels grotendeels zelf verkoopt.

Gerjo: "Natuurlijk is een transitie niet iets van vandaag of morgen, maar je moet gewoon beginnen en laten zien en uitdragen dat het anders kan door tegelijkertijd maximaal op gezondheid voor mens, dier en milieu in te zetten. Stop met luchtwassers in stallen; weidegang is de beste manier om uitstoot van ammoniak te voorkomen. Koop boeren niet massaal uit, maar help hen die willen verduurzamen met bonussen om tot een echt integraal gezond bedrijfsmodel te komen en de werkgelegenheid op en rond de boerderij te vergroten."

Koe dialogen

Deze wijsheid halen we uit de 'koe-dialogen' waarbij boeren en belanghebbenden spreken over het welzijn van koeien. Over Gerjo's integrale benadering zijn de andere sprekers positief. Ze zijn het erover eens dat dierenwelzijn nooit op zichzelf staat en om een integrale benadering vraagt, anders creëer je een waterbed waarbij het oplossen van het ene probleem het volgende veroorzaakt.

De podcastserie Koe-Dialogen is geïnspireerd op Ahimsa, een reusachtig metalen sculptuur van een rustende koe, die momenteel door het land reist. Met Ahimsa brengt beeldend kunstenaar Jantien Mook een ode aan de koe. In de podcastserie spreekt Bert van Ruitenbeek, directeur van Stichting Demeter, met boeren, wetenschappers en beleidsmakers over het wezen van de koe en de rol van de koe in een toekomstbestendig landbouwsysteem. De koe verdient een beter leven. Dat geldt vanzelfsprekend ook voor andere dieren in de bio-industrie. Het is de hoogste tijd de biodynamische landbouw voorrang te geven boven de aanpak op de meeste boerderijen.

Krant  Aarde



Politiek is persoonlijk Interview met Marjolein Moorman

In Amsterdam gaan cultuurcoaches aan de slag op scholen om kinderen die meestal niet van huis uit met kunst en cultuur in aanraking komen, toch met die betovering te laten kennismaken. Scholen zijn enthousiast en zien kinderen door theaterlessen meer zelfvertrouwen krijgen en talenten ontdekken waar ze eerder nooit aan gedacht hadden.

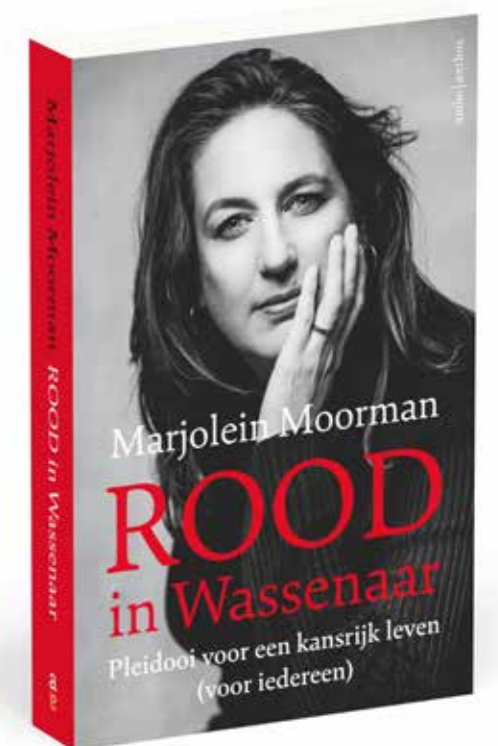
Tekst: Eric Schoones | Beeld: Ambo | Anthos uitgevers

Een van de drijvende krachten achter de cultuurcoaches is 'boegbeeld van de strijd tegen kansongelijkheid' Marjolein Moorman, wethouder van Onderwijs, Armoede en Inburgering. Ze groeide op in Wassenaar in een 'rood' gezin, in een eenvoudig rijtjeshuis tussen de villa's. Ze schreef er heel recent een boek over, *Rood in Wassenaar*, Pleidooi voor een kansrijk leven (voor iedereen). Politiek is voor Marjolein Moorman persoonlijk en dit boek is een statement, ze laat zien dat verandering altijd mogelijk is. Anders dan veel mensen in hun omgeving, hadden ze het thuis niet breed. "Nee, we droegen tweedehands kleding, hadden een tijd lang geen auto en gingen met de fiets op vakantie naar Texel, maar vanuit een klassiek sociaal democratisch verheffingsideaal werd er nooit bespaard op de ontplooiing van mijn broers en mij. We kregen muziekles, lasen veel en ik weet nog goed dat ik voor het eerst met mijn moeder naar het theater ging, we zagen *Children of a Lesser God*. Zij was altijd in de weer met schilderen en beeldhouwen en ik heb alleen het creatieve denken geërfd, maar dat maakt niet uit. Cultuur ontroert niet alleen, het is een vormende ervaring, het verrijkt je blik op het leven. Het amateurtoneel hielp me door mijn puberteit, je leert je uiten, durft op een podium te staan." Marjolein Moorman werkt op het snijvlak van

onderwijs en armoedebestrijding. "Juist daar is veel winst te halen en ik ben blij dat Carola Schouten - zij is geknipt voor die functie - de nieuwe Minister voor Armoedebeleid, Participatie en Pensioenen, op werkbezoek komt. Helaas is haar portefeuille noodzakelijk nu. Als je, zoals het stadsbestuur van Amsterdam, de armoedegrens realistisch neemt op 120% van het sociaal minimum, dan groeit 1 op de 5 kinderen in Nederland op in armoede. Allemaal kinderen met minder perspectief."

Hoe kijkt ze naar de verkiezingen? "Er valt veel te kiezen, op alle gebieden. En alles hangt met alles samen. Denk alleen maar aan de woningcrisis. Amsterdam is onbetaalbaar geworden en het zou goed zijn voor de stad als mensen hier kunnen komen om hun talenten te ontplooiën. Zoals Rembrandt volledig berooid zich hier vestigde! We hebben behoefte aan bruisende creativiteit, rijkdom is zoveel meer dan een zak geld. Rembrandt zou trouwens een goede cultuurcoach zijn geweest."

Marjolein Moorman | *Rood in Wassenaar, Pleidooi voor een kansrijk leven (voor iedereen)*, Ambo | Anthos uitgevers, ISBN: 9789026357077, 256 pagina's.



Krant  Aarde



Beeldrecht voor de natuur

In gesprek met Mirjam Bemelmans

Tekst Eric Schoones | Beeld: Sjaak Pouwels, Mirjam Bemelmans

We ontmoeten Mirjam Bemelmans, klimaatactivist en actief op heel veel terreinen gelinkt aan duurzaamheid en onze planeet. Met haar marketingachtergrond verbaast ze zich over de greenwashing in veel reclames. Want wordt de natuur daarin gebruikt of misbruikt? Tijd voor een denkoefening op het snijvlak van marketing, reclame, natuur en recht, vooral voor marketeers, producenten en juristen, maar ook voor consumenten, want wie stuurt eigenlijk je koopgedrag?

Het is een gezellige drukte bij Mirjam Bemelmans thuis. Hier wordt geleefd, zonder empty desk policy en aan creativiteit geen gebrek. In de woonkamer pronkt redelijk dominant de CNC-machine die zoon Polo - examenjaar VWO - zelf in elkaar heeft geknutseld. Hij wil iets met lucht- en ruimtevaart gaan studeren en die techniekknobbel heeft hij vast ook van zijn vader die een bedrijf heeft als zonnepanelen-specialist. Aan de wand een collage van vele tientallen plastic wasknijpers, die de vader van Mirjam Bemelmans bijeenbracht vanuit alle hoeken van onze planeet. "Tsja," zegt ze, "dat is de ironische erfenis van mijn vader. Hij was chemisch technoloog, we noemden hem we plasticman, en nu vecht ik tegen de schaduwkanten van onze enorme plastic consumptie. Mijn vader zei altijd dat ik teveel deed voor de wereld - denk eerst eens aan jezelf en je gezin - maar toen er plannen werden gemaakt voor een proefboring naar schaliegas hier om de hoek, toen belde hij me op en zei: 'Mirjam, hier moet je je voor inzetten. Ik weet vanuit mijn vak: zoveel chemicaliën onder hoge druk de grond in spuiten, da's foute boel.' Kort daarna is hij overleden, maar ik had het

gevoel dat hij tijdens de hele schaliegas-affaire bij me was."

Een affaire was het zeker en ze werd het gezicht van Schaliegasvrij Nederland, zeven jaar touwtrekken met bestuurders waaraan begin 2018 een eind kwam toen minister Wiebes bekendmaakte dat er niet naar schaliegas geboord zou gaan worden in Nederland. Eerder ijverde Mirjam voor Continue Glucose Monitoring voor diabetici, en was ze voorzitter van Transition Town. Daar zijn de laatste jaren Extinction Rebellion en de BomenBrigadeBoxtel nog bijgekomen, ze is adviseur klimaatcommunicatie en sinds ruim een jaar fractievoorzitter PvdA-GroenLinks in de gemeenteraad van Bostel. Er is genoeg om over te praten, maar de reden voor dit gesprek is haar verwondering over het gebruik van de natuur in reclames voor vaak niet-milieuvriendelijke producten of diensten.

Gedragsverandering

Mirjam Bemelmans: "Ik heb een achtergrond in de marketing, heel commercieel. Het ging altijd over meer, meer mode, meer auto's, en nu

pleit ik voor minder en minder. Ik ben er niet meer zo in thuis, maar gedragsverandering was mijn primaire interesse. Dat is het doel van alle marketing als toegepaste psychologie, je verleiden om een bepaald product te kopen. Al die reclames voor auto's of verre reizen met beelden van eindeloze groene bossen, azuurblauwe zeeën en kraakheldere rivieren, met ongeschonden, niet door de mens vervuilde vrije natuur, appelleren aan een onderbewust gevoel van verbondenheid. Het is mogelijk niet eens als greenwashing bedoeld, maar je moet bij alle producten de complete voetafdruk in ogenschouw nemen, de totale effecten op bijvoorbeeld energie en gezondheid. De auto-industrie claimt graag dat ze goed scoren op CO₂-uitstoot, maar hoe zit het dan met arbeidsomstandigheden in de productie, met recycling en het gebruik van materialen? Dat zou bij alle producten vermeld moeten worden zodat de consument weet wat er op alle gebieden aan een product vastzit."

De reclame speelt handig in op emoties die bij elke aankoop een doorslaggevende rol spelen. "Inderdaad, we willen niet nadenken over



"Neem de complete footprint van een product in ogenschouw"

het loslaten van onze luxe leefstijl. We kopen impulsief. Maar we moeten wél nadenken, mensen die zich druk maken over het klimaat, die boos of verdrietig zijn, daar komen we verder mee."

Ecocide

En als je die vragen beziet in de context van ecocide, de grootschalige en langdurige beschadiging of vernietiging van ecosystemen? "Ecocide is het strafbaar stellen, de volgende stap is het herstelrecht. De veroorzaker moet de schade herstellen en dat bracht me op de vraag waarom een boom of voor mijn part het hele Amazonegebied, niet een factuur kan sturen voor het beeldrecht in reclames. De acteurs in dezelfde reclame krijgen betaald, maar Moeder Natuur vraagt niets en krijgt dus ook niets. Kunnen we daar geen juridische grondslag voor vinden? Het klinkt misschien bizar dat een boom een factuur stuurt, maar er zijn wel meer bizarre dingen in deze tijd, en het laat meteen zien hoe ziek het systeem is geworden. Omdat de klimaatcrisis zo groot is moeten we eigenlijk alles aangrijpen, het verhaal hoeft niet sluitend te zijn, ik wil mensen aan het denken zetten. Uiteindelijk gaat het om respect voor de natuur, om het behoud van de natuur en daarmee ook van de mens."

Fossilvrije reclame

Hoe is het met de wetgeving? "Die is rondom

greenwashing uiterst beperkt. Bedrijven moeten aan hun aandeelhouders op een eerlijke manier kunnen aangeven waarin ze investeren. Dat is het enige. De Reclame Code Commissie kan niet zo heel veel doen, het is allemaal veel te vrijblijvend. Er zou zeker betere wetgeving moeten komen om de impact van producten transparant te maken. 'Hoe meer u hiervan koopt, hoe meer de aarde naar de knoppen gaat,' dat is het in een nutshell." Amsterdam heeft, als eerste stad in Nederland, in mei jl. het voortouw genomen: op de metrostations niet langer reclame voor producten waarvoor fossiele brandstof nodig is, zoals auto's die rijden op benzine of vliegtickets tegen dumprijzen. De gemeente sloot hiervoor met reclame-exploitant CS Digital Media een convenant. "Dat is een goede ontwikkeling en fossielvrije reclame moet mainstream worden. Zoals de gezondheidsrisico's op een pakje sigaretten staan, zo iets kan ook voor de planeet. Ik denk dat we behoefte hebben aan goede richtlijnen, bij voorkeur Europees."

Werelderfgoed

Met het initiatief van veerhuis.nl om de aarde op de werelderfgoedlijst te zetten en als zodanig te beschermen, kom je ook in die richting. "Ja, hier worden fundamentele vragen gesteld en het verlangen om anders om te gaan met de Aarde groeit. Is de Aarde een verdienmodel of een dienmodel? Uiteindelijk is het de bedoeling

economieën en samenlevingen tot stand te brengen die het klimaat en de ecosystemen beschermen en de mensen verrijken met meer welzijn, gezondheid en geluk, in plaats van met meer geld. Het vastleggen van beeldrecht voor de natuur, met daarbij een regeling voor compensatie, zou een stapje in de goede richting kunnen zijn."

Uiteindelijk kom je dan bij de economische waarde van de natuur. "Het wordt tijd dat we daar eens goed over nadenken."

"Ecocide is het strafbaar stellen, de volgende stap is het herstelrecht"



De hele Aarde op de Werelderfgoedlijst

Tekst: Henry Mentink – Veerhuis te Varik | Beeld: Bigstock

Wanneer we goed luisteren naar de Aarde dan kunnen we horen en zien dat we haar uitputten. We zien en voelen ook dat we goed voor haar moeten zorgen als we een leefbare Aarde willen voor de komende zeven generaties. Hoe kunnen wij dit realiseren? Er ontstond een simpel idee dat inmiddels veel weerklank vindt. We plaatsen gewoon de hele Aarde op de Werelderfgoedlijst van de UNESCO. Dat gaan we doen! En eigenlijk is dat heel eenvoudig; ik loop gewoon met een kruiwagen aarde naar het hoofdkantoor van de UNESCO in Parijs en ga letterlijk de hele Aarde aanbieden. In een van de eerste gesprekken met de UNESCO kreeg ik van hen te horen: "Dat kan helemaal niet, maar het is wel een goed idee." Dat voelde als een uitnodiging en binnenkort spreek ik de directeur van de UNESCO in Nederland. Ondertussen is de campagne voor de Krui-tocht net voor Kerst gestart en na een paar weken doen al ruim vijftig mensen mee. Ik ben dankbaar dat ik hierover in de Krant van de Aarde mag schrijven en roep eenieder op om mee te doen en de hele Aarde aan te bieden voor de Werelderfgoedlijst van de UNESCO.

Start van de Krui-tocht naar Parijs

Het idee van de Krui-tocht naar de UNESCO in Parijs ontstond begin juni 2021 terwijl ik vanuit het Veerhuis in Varik in de prachtige natuur van de uiterwaarden de nieuw uitgezette Pilgrimage in a Day aan het proeflopen was.

Deze wandeling in de natuur bracht mij helderheid en het zaadje, dat al in mij besloten lag, is vanaf dat moment snel gaan groeien.

Zou je, lopend met een kruiwagen naar Parijs, nieuwe inspiratie kunnen wakker maken voor een mooie Aarde? Een kruiwagen die letterlijk de Aarde draagt. Aarde uit de tuinen, akkers of landgoederen van duizend mensen van over de hele wereld.

Stemmen voor de Aarde

Voorouder: Chief Seattle "The Earth does not belong to us: we belong to the Earth."

Ouder: Satish Kumar: "Search for a deep commitment to life in the here and now, on this Earth, in this world. We must realize that we are all connected, and through that connection we become pilgrims."

Kind: Christina von Dreijer: "Liefde is de meest transformerende kracht die er op de wereld bestaat."

Ik ga het aan en vaar op liefde en moed. Tijd om eens concreet te kijken naar de route. Hoe ver is het eigenlijk? En hoe regel ik dan

mijn slaapplek en waar wil ik langsgaan? Ik heb het ingevoerd in een routeplanner en ben vervolgens eens gaan kijken welke initiatieven op de route liggen.

En wat blijkt? Op die vrijwel rechte lijn zijn iedere 10 à 15 kilometer mensen actief bezig mooie dingen voor de Aarde te realiseren. Denk aan een voedselbos, meerdere biologische boerderijen, een hofarts die patiënten behandelt in zijn "Droomgaard", een kinderceremonie voor de Aarde, Eco-Boomhutten, etc. Allemaal vormen van het op een natuurlijke manier samenleven met de Aarde. Hoe bestaat dit! Zou het misschien zo kunnen zijn dat er al veel meer gedaan is en wordt dan dat ik beseft? Dit brengt mij veel vertrouwen voor deze Krui-



"Ik ga letterlijk bij UNESCO in Parijs de hele Aarde aanbieden"

tocht. Het Veerhuis is al onderdeel van een netwerk van veel mooie mensen en initiatieven. Om nu te ervaren dat het in zo'n rechte lijn over de Aarde overal al plaatsvindt, dat is toch wel heel mooi. Zou dat misschien gelden voor iedere lijn die we op Aarde trekken? Ik heb al op vele plekken op de Aarde hele mooie en inspirerende mensen en initiatieven gezien die op hun eigen manier in verbinding met de Aarde leven.

De Aarde is door foto's van ruimtereizigers in ons bewustzijn gekomen, als wonderlijk mooie blauwe bol.

Een symbool van verbondenheid.

We delen de Aarde met elkaar.



Doe je mee?

Doe je mee aan de Krui-tocht naar Parijs en ben jij dus een van de duizend deelnemers? Het is heel eenvoudig! Stuur een eetlepel aarde uit jouw leefomgeving (een tuin, akker of landgoed) in een buideltje van natuurlijke stof

per post op en schenk daarbij een bedrag dat ten gunste komt van dit initiatief. Jouw opgestuurde buideltje met aarde komt aan in het Veerhuis in Varik. Het Veerhuis waar ik leef en samen met anderen zorgdraag voor een stukje van onze Aarde. De grond onder het Veerhuis hebben we met een grote groep mensen met giften uit de markt gehaald. Hiermee is de Aarde van zichzelf en wordt er niet meer mee gehandeld en gespeculeerd. We zorgen met elkaar goed voor haar; onze moestuin, een klein voedselbos en zelfs een vuurplek. Wij voelen ons hiermee verbonden. De Aarde voedt ons en wij voeden de Aarde. Het is een bijzonder plek. Ik ontmoet er veel mensen die een actieve bijdrage leveren aan een mooiere en gezondere Aarde. Ieder draagt op z'n eigen manier zorg voor zijn of haar stukje Aarde. Mede dankzij deze ontmoetingen en momenten voel ik me geroepen deze tocht te ondernemen. Ik weet mij gesteund en gedragen door velen die dit verlangen voor een mooie Aarde met mij delen. Ik wandel dus met velen mijn Krui-tocht en daarmee is het gewoon onze Krui-tocht voor de Aarde.

We nemen de duizend zakjes in de kruiwagen mee als symbool voor de Aarde en die breng ik naar UNESCO in Parijs.

Het is mijn droom om uit alle landen een buideltje te krijgen. Als je iemand kent van over de grenzen; laat het me weten. Iedereen die zich aanmeldt krijgt twee maanden voor de tocht een uitnodiging om mee te lopen. Je zou ook een actie voor een mooie Aarde in je eigen omgeving kunnen organiseren op een van deze dagen. Alle wensen die je bij je aanmelding meegeeft, bieden wij de UNESCO aan. De buideltjes worden onderdeel van een natuurmonument op een landgoed net buiten Parijs. Dit monument dient als krachtig symbool voor de hele Aarde als ons erfgoed en onze toekomst.

We sluiten dan ook af met een ceremonie. Deze wordt begeleid door inheemse leiders. Het centrale thema is dan: "Laten we het de Aarde vragen".

Bezoek www.veerhuis.nl/krui-tocht om mij te ondersteunen voor mijn reis naar UNESCO Parijs.

*Henry Mentink
Veerhuis te Varik
Voor een Mooie Aarde
Vaar op Liefde en Moed*



Interview met Ton Willemsen

De opmars van Tonzon in de wereld van de isolatie

Tekst: Frans van der Beek

Ton Willemsen zit er als directeur van Tonzon ontspannen bij als de filmploeg van de Krant van de Aarde hem bezoekt. Daar heeft hij alle reden toe. Zijn revolutionaire vinding op het gebied van isolatie -met name vloerisolatie- vindt eindelijk de internationale erkenning waar hij zo lang voor heeft gestreden. Met die vinding levert hij zijn bijdrage om de wereld en de aarde weer wat mooier te maken.

Het begon in 1979 toen hij zich als leraar wis- en natuurkunde zorgen maakte over kernenergie. Het stoorde hem dat deze energiebron zo weinig energie-rendement opleverde (circa 6%) en levensgevaarlijk afval achterliet. "Het was alsof je bij een haai alleen de vinnen afsneed en de rest van het dier weer in de oceaan teruggooide," zegt hij. Hij zocht naar een oplossing voor energieverstopping en ontwikkelde het eerste opvouwbare isolatiemateriaal ter wereld. Hij bood zijn ontdekking tevergeefs aan bij het ministerie van Economische Zaken. "Wij zijn geen onderneming," zei de ambtenaar die daarbij even vergat dat de staat diverse staatsbedrijven runde, van de posterijen tot de Hoogovens. Ook bij het bedrijfsleven ving hij bot, maar Willemsen zette door. TNO omarmde de vinding wel en dat was een stimulans.

"Ik ben eigenlijk een ondernemer tegen wil en dank, want uitvinden vind ik veel interessanter

dan het zakenleven, maar ik had geen keus," vertelt hij. In het café trof hij een stamgast die klaagde over koude voeten. "Probeer mijn vloerisolatie eens," stelde Willemsen voor. Het werkte. Het bewijs? De hond hoefde niet meer van de bank te worden gejaagd, maar ging behaaglijk op de warme vloer liggen. Toen maar eens proberen bij het ministerie van Volkshuisvesting. Daar vonden ze dat de vinding te goed werkte. Pardon? Jawel, deze ambtenaar meende dat met Tonzon de kruipruimte zou kunnen bevriezen. Onzin natuurlijk, maar het weerhield Willemsen er niet van zijn missie te vervolgen.

Efficiënt en klimaatvriendelijk

Sinds 1983 moeten nieuwe woningen qua vloer worden geïsoleerd. De behoudende bouwindustrie koos voor traditionele isolatie als steenwol en purschuim. Het klimaatakkoord bepaalt inmiddels dat ieder jaar 200.000 woningen moeten worden geïsoleerd en dat

betekent een inhaalslag zonder weerga. Daarbij spreekt Tonzon nu een geducht woordje mee, want Willemsen mag trots zijn op het feit dat hij de meest efficiënte, klimaatvriendelijke en warmtebesparende vloerisolatie op de markt brengt. Hij ontwikkelde het product verder waardoor het deel aluminium aanmerkelijk is teruggebracht en hij nu een materiaal produceert dat licht en superkrachtig is. "Trek hier maar eens aan," nodigt hij ons uit. We trekken uit alle macht, maar er is geen beweging in te krijgen. Wat dit procedé precies is wil hij vanzelfsprekend niet kwijt. Dat is 'het geheim van de smid'. Om aan de stijgende vraag te kunnen voldoen heeft Tonzon een nieuwe fabriek in gebruik genomen waar dit revolutionaire materiaal wordt gemaakt. Het vermogen van de nieuwe locatie betreft de productie van 25 miljoen vierkante meter op jaarbasis. Ja, u leest het goed.



"Ik ben ondernemer tegen wil en dank. Mijn belangrijkste drijfveer is een bijdrage te leveren aan een betere Aarde"

Internationale interesse

Waar Willemsen vroeger werd uitgelachen met zijn flinterdunne isolatiemateriaal is er nu internationale belangstelling voor zijn vinding. De besparing betreft niet alleen het behoud van warmte, maar veel meer. Ga maar na, voor het vervoer van traditioneel isolatiemateriaal is een extreem lange sliert vrachtwagens nodig. Om 500.000 woningen van isolatie te voorzien zijn tweeduizend vrachtwagens per dag nodig om het naar de woningen te brengen. Wat te denken van de fijnstof en stikstofuitstoot die dat veroorzaakt? De medewerkers van Tonzon komen met een bakfiets of een bestelauto voorrijden...

De cijfers: waar Tonzon een bestelling met een gewicht van vier kilo komt brengen, weegt glaswol in verhouding 238 kilo en steenwol zelfs 361 kilo. Tel uit je winst. Het bespaart ongelooflijk veel ruimte en transport. "Het energierendement heb je in een paar dagen al terugverdiend," zegt Willemsen. "Minstens zo belangrijk is dat mijn materiaal de beste oplossing voor het klimaat is."

Zijn machines produceren per minuut een equivalent van twee volle vrachtwagens met traditioneel materiaal. Daarom kan hij de stijgende vraag met een gerust hart tegemoet zien, ook nu uit andere landen belangstelling is. Hij is ervan overtuigd dat hij de regie stevig in handen kan houden nu de vraag aanmerkelijk stijgt, ook al omdat de gasprijs de hoogte inschiet. Ook de industrie opent nu de ogen, want die die enorme fabriekshallen verspillen enorm veel energie en hij heeft nu ook de oplossing voor dakisolatie.

Tropische bossen in de woestijn

Ton Willemsen ontwikkelde ook een nationaal netwerk van gespecialiseerde ambachtslieden met een groen hart die overal de vloerisolatie komen aanbrennen. Bovendien komt de klant nooit voor verrassingen te staan, want de prijsopbouw per vierkante meter is transparant en kan al op de website van Tonzon worden berekend. Nu er in de bouwwereld grote zorgen bestaan wegens schaarste aan materiaal en grondstoffen, is Willemsen de lachende derde. Hij kan snel en toereikend leveren en ziet de toekomst daarom Tonzonnig tegemoet. Hoewel hij allang met pensioen had kunnen gaan,

blijft hij zijn missie trouw en gaat door met uitvinden, zijn grote passie. Hij droomt al van een experiment om in woestijnen tropische oerwouden aan te leggen om daarmee de CO₂ uit de lucht halen. Nu de overheid en grote bouwbedrijven eindelijk de immense voordelen van zijn vloerisolatie zijn gaan inzien is geen brug meer te ver. Hoewel? "Bruggen zijn van beton," zegt hij lachend. Die hoeven we gelukkig niet te isoleren!"

"Dit materiaal is de beste oplossing voor het klimaat"



Winnares: Bertje Evers, Wijhe



FOTOWEDSTRIJD

LandschappenNL

Heb je een foto gemaakt van een mooie, bijzondere of typische plek in de Nederlandse natuur? Stuur die dan met toelichting naar de Krant van de Aarde. Elk nummer plaatsen we de beste inzending. Mail naar: redactie@krantvandeearde.nl onder vermelding van je naam en adres. De winnaar wordt ook beloond door onze partner LandschappenNL met het boek "Lekker Landschap" over foodwalks en eten uit de natuur van LandschappenNL en een DVD van BBC EARTH.

Winnende foto

Ons beeld van een landschap wordt niet alleen bepaald door wat we daarin zien, maar ook door de manier waarop het licht het beschijnt. En dat is het mooiste vlak na zonopkomst en net voor zonsondergang. De kleuren in het landschap zijn dan zacht en diep. Helemaal mooi wordt het als ook nog een regenboog zichtbaar is. Deze foto die gemaakt is langs de IJssel bij Wijhe heeft dat allemaal in zich. De winnaar van de fotowedstrijd was deze keer dan ook snel bekend. Een regenboog ontstaat als het zonlicht wordt gebroken door waterdruppels in de lucht. Omdat elke kleur een eigen golflengte kent is de breking per kleur verschillend. Op die manier worden de kleuren van elkaar gescheiden en zien we de prachtige reeks van rood, oranje, geel, groen, blauw, indigo en violet. Een complete boog, zoals hier, is alleen te zien als zich overal druppels en zonlicht bevinden.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 12 provinciale organisaties, dat zich inzet voor het behoud en ontwikkeling van ons landschap waarin we wonen, werken en recreëren. Het landschap vraagt om duurzaam beheer, zodat we er nu en in de toekomst van kunnen genieten. LandschappenNL werkt samen met mensen, organisaties, bedrijven en overheden, via projecten en lobby.



De rol van
water voor
lichaam en
geest

Rauw water
is levend
water

Water is heel belangrijk als vloeistof in onze lichaamscellen. Een volwassene kan weken zonder eten, maar slechts dagen zonder water. En bij tekorten aan water treden na enkele uren al lichaamsreacties op.

Een gezond lichaam is een lichaam dat veel water drinkt

Water absorbeert veel warmte zelfs voordat het heet wordt. Daarom reguleert water onze constante lichaamstemperatuur. Omdat water hitte langzaam opneemt en loslaat, reguleert het de snelheid waarmee de temperatuur van de lucht in onze omgeving verandert

2,7 liter per dag

Een persoon van 70 kg heeft per dag bij een omgevingstemperatuur van 20°C zo'n 2,75 liter water nodig. Wij halen zo'n 0,75 liter uit voedsel en 1,65 liter uit drank. Het lichaam scheidt dagelijks 1,7 liter via de urine, 0,15 liter via de ontlasting, 0,5 liter door transpiratie en 0,4 liter door uitademing.

Water als universeel oplosmiddel

In water lossen meer substanties oplost dan in enig andere vloeistof. Water voert substanties mee, in ons lichaam, in bomen, planten en rivieren. Water brengt nutriënten naar onze lichaamscellen. En afvalstoffen, zware metalen en chemicaliën worden erdoor afgevoerd.

Viktor Schauberger

Viktor Schauberger (1885-1958), Oostenrijks bosbeheerder, filosoof en natuuronderzoeker. is wellicht de eerste grote deskundige op het gebied van water. Hij is sterke voorstander van zuiver bergwater. Met zijn bijzonder waarnemingsvermogen wist hij dat dieren, planten, stenen, water en Aarde met elkaar verbonden zijn.

"Wie de fenomenen die ik ontdekt heb, wil natrekken, zal moeten gaan meten in de natuur. Zelfs dan nog zal hij de essentie echter missen, omdat de subtiele natuurinvloeden alleen waar te nemen zijn met het gevoel. Ze zijn niet te berekenen omdat ze voortdurend

Wat als je te weinig gezond water drinkt?

Bij 1% te weinig gezond water = dorst

Te weinig vochtinname, tot 1% onder het normale waterevenwicht van je lichaam, geeft dorst.

Bij 2% te weinig gezond water = mindere prestaties

Het uithoudingsvermogen van sporters kan negatief worden beïnvloed door een tekort aan vocht, met name in een warme omgeving, als het vochttekort oploopt tot 2% van het lichaamsgewicht. Door regelmatig te drinken tijdens de inspanning kan dit voorkomen worden. 2% vochtverlies leidt tot 20% minder prestaties.

Bij 5% te weinig gezond water = hoofdpijn

Duizeligheid, hoofdpijn, vermoeidheid, migraine en verminderde fysieke kracht.

Bij 8%: spiercontracties

Slecht werkende klieren, spiercontracties, nierproblemen (nierstenen), verwardheid (delirium), hartklep insufficiëntie (kleppen sluiten niet meer volledig) en prolaps (uitbollende slissen van de hartklep).

Bij 10% te weinig gezond water = niet meer bewegen

Bij 12% te weinig gezond water = dood

transformeren. Ik ben mij ervan bewust dat dit moeilijk te accepteren is voor intellectueel ingestelde mensen, maar als de waterbouwkundigen blijven volhouden dat water een levende, door wetenschappelijk formules gedefinieerde substantie is, laat hen dan ook als zij ziek zijn een wiskundige brengen in plaats van een dokter."

Water leeft en doet leven

Sinds het begin van de beschaving hebben mensen zich gevestigd in de buurt van water. Alle mensen op Aarde hebben iedere dag water nodig: om te drinken, om te koken, om te wassen, in de landbouw, in de industrie, als transportmiddel, bij godsdienstige en rituele handelingen.

Hoe zou ons leven eruit zien zonder de reinigende eigenschappen van gezond water?

We zouden onze handen niet meer kunnen wassen, onze tanden niet meer kunnen poetsen, een douche of bad nemen zou stoppen. En de afwas? We beschouwen water, gezond water als té vanzelfsprekend.

Gezond, levend water is rauw water

Goed water heeft een volledige cyclus ondergaan. Verdamping uit bossen en oceanen door de opwarming van de zon. Wolken worden gevormd. Uit deze wolken valt regen. Deze regen sijpelt in de koele Aarde. Dieper en dieper en neemt mineralen met zich mee. Door de aanwezigheid van geladen mineralen (elektrolyten), de afkoeling, de spiraalvormige beweging van water ontstaat er magnetische spanning. Door de negatief geladen spanning wilt het water terug naar boven. Om zich te ontladen met de positief geladen atmosfeer. Het bergwater zoekt zijn weg naar boven. Uit de bron komt vervolgens rijp water. Rauw water - Levend water. Dit bergwater bevat een scala aan mineralen en heeft een hoge bio-magnetische spanning ofwel kracht of vitaliteit. Mensen, dieren en planten benutten de energetische kracht van rijp bergwater.

Gezond bergwater zuivert ons lichaam optimaal

Water neemt afvalstoffen mee. Deze sturing gebeurt door de hypofyse (deel van de hersenen). De hypofyse stuurt afvalstoffen met de hulp van water via de nieren naar de darmen en de blaas om zo het lichaam te verlaten.

Een goede vochtbalans zorgt ervoor dat onze hersenen signalen beter kunnen doorgeven aan de spieren. Merk je wel eens dat je na een poosje hardlopen moeite hebt om een stoepje op te komen of struikelt over kleine obsta-

Viktor Schauberger:

"Door zon beschenen water wordt lui. Maar 's nachts en vooral bij volle maan, wordt het water fris en levendig"

Tekst: Bart Maes. Beeld: Markus Spiske / Unsplash.

Meer info: freedomofhealth.eu

kels? Dat heeft te maken met vochttekort. Als je tijdens het sporten goed blijft drinken, kun je beter bewegen en daardoor beter presteren.

Hoofdpijn wordt vaak veroorzaakt door een te kort aan vocht

Onze hersenen bestaan voor negentig procent uit vocht. Hoofdpijn wordt vaak veroorzaakt door een te kort aan vocht. Het is een teken van je lichaam dat het ernstig aan het uitdrogen is. Wist je dat je lichaam 24 tot 48 uur nodig heeft om hiervan te herstellen? De effecten van uitdroging werken langer door dan je denkt.

Lao Tzu

"Het hoogste goed is als water, dat alle dingen voedt zonder inspanning"



Gevonden voor de Krant van de Aade-lezer:

**PINEO
Volle Maan Water**

Rauw bergwater uit de Pyreneeën

Nu in promo bij Ekoplaza

Boeken

Een boek ontvangen of cadeau doen?

Meld je dan aan als abonnee via onze website krantvandeearde.nl en kies daar gelijk een boek. Je ziet dan direct welke titels beschikbaar zijn.



Wat je moet doen om niet alleen dood te gaan

'Wat je moet doen om niet alleen dood te gaan' van Logan Ury is een grappige en toepasbare gids die het geheim van succesvol daten ontfaelt. Genoeg van het swipen? Met dit boek vind je echte liefde! Geweldige relaties zijn geen toevallige verschijnselen, maar het resultaat van een reeks beslissingen. Met wie date je wel - en met wie niet? Wanneer is het tijd om een 'slechte' relatie te beëindigen? En wanneer ga je juist wel het commitment aan?

Wat je moet doen om niet alleen dood te gaan | Logan Ury
Kosmos Uitgevers | € 21,99



Een goede band

'Een goede band' van David Bradford en Carole Robin leest als een masterclass in uitzonderlijk gezonde relaties, en biedt een sleutel tot geluk, succes én ontspanning. Die gezonde relaties zijn niet vanzelfsprekend en vaak hebben we moeite dergelijke diepe verbindingen aan te gaan en vast te houden. Dit boek leert je hoe je uitzonderlijke relaties kunt bouwen én blijvend kunt onderhouden.

Een goede band | Bradford & Robin | Kosmos Uitgevers | € 22,50



Leve de bodem!

Een gezonde basis voor elke tuin

Een goed begin is het halve werk. Wil je van je tuin een groene oase maken, begin dan bij de bodem. Dit boek laat zien hoe je van je grond een gezonde basis maakt voor een weelderige, groene tuin. Je creëert ruimte voor kriebelbestjes, vlinders en vogels, en een fijn leefklimaat.

Leve de bodem! | Anne Marie van Dam en Caroline de Vlaam
KNNV Uitgeverij | € 24,95



Ongetemd leven

'Ongetemd leven - zelfbevrijdingsgids' is het interactieve schrijfboek van Glennon Doyle voor iedereen die klaar is om zijn of haar allermooiste leven, familie en wereld te creëren. Dankzij deze gids hoor je je innerlijke stem weer en leer je deze te vertrouwen en te volgen. Vol oefeningen, citaten, illustraties en meditatie intermezzo's aan de hand van de lessen uit de bestseller 'Ongetemd leven'. Stop met anderen te pleasen, vind je eigen pad en begin te leven!

Ongetemd leven - zelfbevrijdingsgids | Glennon Doyle
Kosmos Uitgevers | € 20,-



Survival voor stresskippen

In 'Survival voor stresskippen' laten experts Abbe Greenberg en Maggie Sarachek zien hoe je kunt omgaan met paniek, zorgen, zenuwen, fobieën of malende gedachten die maar niet verdwijnen. Na dertig jaar onderzoek (en intense persoonlijke ervaringen) hebben zij in dit boek effectieve tips en trucs op een rij gezet die je helpen je weer normaal te voelen. Aangevuld met verhalen van anderen die duidelijk maken dat er veel meer stresskippen zijn die zich niet zo overweldigd voelen. Zowel troostend als verhelderend.

Survival voor stresskippen | Greenberg & Sarachek
Kosmos Uitgevers | € 21,99



Hebben bijen onkruid nodig?

Handige tips voor groener tuinieren

Nooit eerder waren onze tuinen zo belangrijk voor het dierenleven als nu. Bijen, vogels en vlinders zijn meer dan ooit van onze tuinen afhankelijk. Dit boek staat vol fascinerende weetjes, eenvoudige tips en betaalbare ideeën om ecologisch verantwoord te tuinieren.

Hebben bijen onkruid nodig? | Gareth Richards, Holly Farrel
KNNV Uitgeverij | € 24,95



Helder en verbonden

'Helder & verbonden' is de nieuwe verzameling reflecties van instagramgoeroe Yung Pueblo. Hij leidt je in deze bundel moeiteloos door een innerlijke transformatie om je relaties te verdiepen en te versterken. Intense emoties kunnen zich opstapelen in het onderbewustzijn en ervoor zorgen dat je op een bepaalde manier reageert. Daar word je zelden gelukkig van, en je geliefden ook niet. Met begrip voor waar je vandaan komt en wat je hebt meegemaakt, kun je hier inzicht in krijgen. Met als resultaat dat relaties dieper en authentieker worden.

Helder en verbonden | Yung Pueblo | Kosmos Uitgevers | € 20,-



Leer manifesteren als OW en JKR

Oprah Winfrey en J.K. Rowling zijn wereldberoemd en worden door velen bewonderd. Maar hoe hebben ze het voor elkaar gekregen succes en overvloed te manifesteren terwijl ze zo'n slechte startpositie hadden? Door te luisteren naar hun hart en ziel én door daadkracht. Daar is moed en kracht voor nodig, maar iedereen kan het! Manifesteer het leven waarvoor je geboren bent.

Leer manifesteren als OW en JKR | Baptist de Pape
Kosmos Uitgevers | € 20,99



Voeding vanuit de antroposofie

Voeding is een veelbesproken onderwerp in tal van samenhangen. Het gaat meestal over smaak, bereidingswijze, gezond of ongezond. Rudolf Steiner kiest een heel andere ingang vanuit het gezichtspunt dat geest nooit zonder materie bestaat en materie nooit zonder geest. Hij verbindt verschillende substanties met de vier wezensdelen van mensen en daarnaast beschrijft hij hoe wortel, blad en vrucht voedingsmiddel zijn voor respectievelijk hoofd, middengebied en buik. Jan Saal neemt u in deze brochure mee met deze nieuwe benadering en de praktische gezichtspunten die deze op kan leveren.

Centrum Sociale Gezondheidszorg | www.gezichtspunten.nl
€ 3,00 excl. verzendkosten

De Krant van de Aarde is een positief redactioneel onafhankelijk medium. Authenticiteit, innovatie en natuur zijn thema's waar de krant voor staat. De krant biedt lezers inspiratie waarmee ze hun vanzelfsprekend duurzame leefstijl invulling kunnen geven. De Krant van de Aarde is een uitgave van Stichting Dag van de Aarde.

Bestuur

Albert Poutsma - Voorzitter / Uitgever
Frans van der Beek - Secretaris

Redactie

redactie@krantvandeearde.nl
Frans van der Beek, Renáta Horenová, Yvonne Koop,
Eric Schoones, Kees Slagter, Albert Poutsma

Aan dit nummer werkten mee:

Erik Scherder, Henry Mentink, Esther Jacobs, Saskia Paulissen, Tara Boxman,
Geraldina Metselaar, Lynsey Dubbeld, Maartje Borst, Lisette Kreischer,
Charlotte Labe, Henriëtte Bokslag.

Advertenties en samenwerkingen

Albert Poutsma

Vormgeving & Opmaak & Social Media

Celina Koekenbier, Putri Reeb en Gerda Peters

Web- en eindredactie:

Kees Slagter

Distributie: Ruim 500 distributiepunten: Natuurvoedingswinkels, woningwinkels, gezondheidswinkels, wereldwinkels, artsen en scholen, Tweede Kamer der Staten-Generaal, goede doelen, groente en fruit tassen en andere webwinkels.

Losse nummers: doneer € 3,95 via krantvandeearde.nl

Abonnementen: Vanaf € 20,- kun je de Krant van de Aarde thuis ontvangen door donateur te worden van de stichting Dag van de Aarde. Tevens ontvang je dan gratis een boek naar keuze. Ga hiervoor naar onze website:

www.krantvandeearde.nl

Abonnementenadministratie:

FBW Aboneeservice: info@fbw-aboneeservice.nl / 0348-431393

Niets uit de uitgave mag, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, opgeslagen worden in een gegevens bestand, noch openbaar gemaakt of vervoelvoudigd worden, waaronder begrepen het reproduceren in enig ander medium. De inhoud is wel beschikbaar voor licencing en content syndication. Voor de voorwaarden kunt u contact opnemen met de uitgever.

© 2022 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

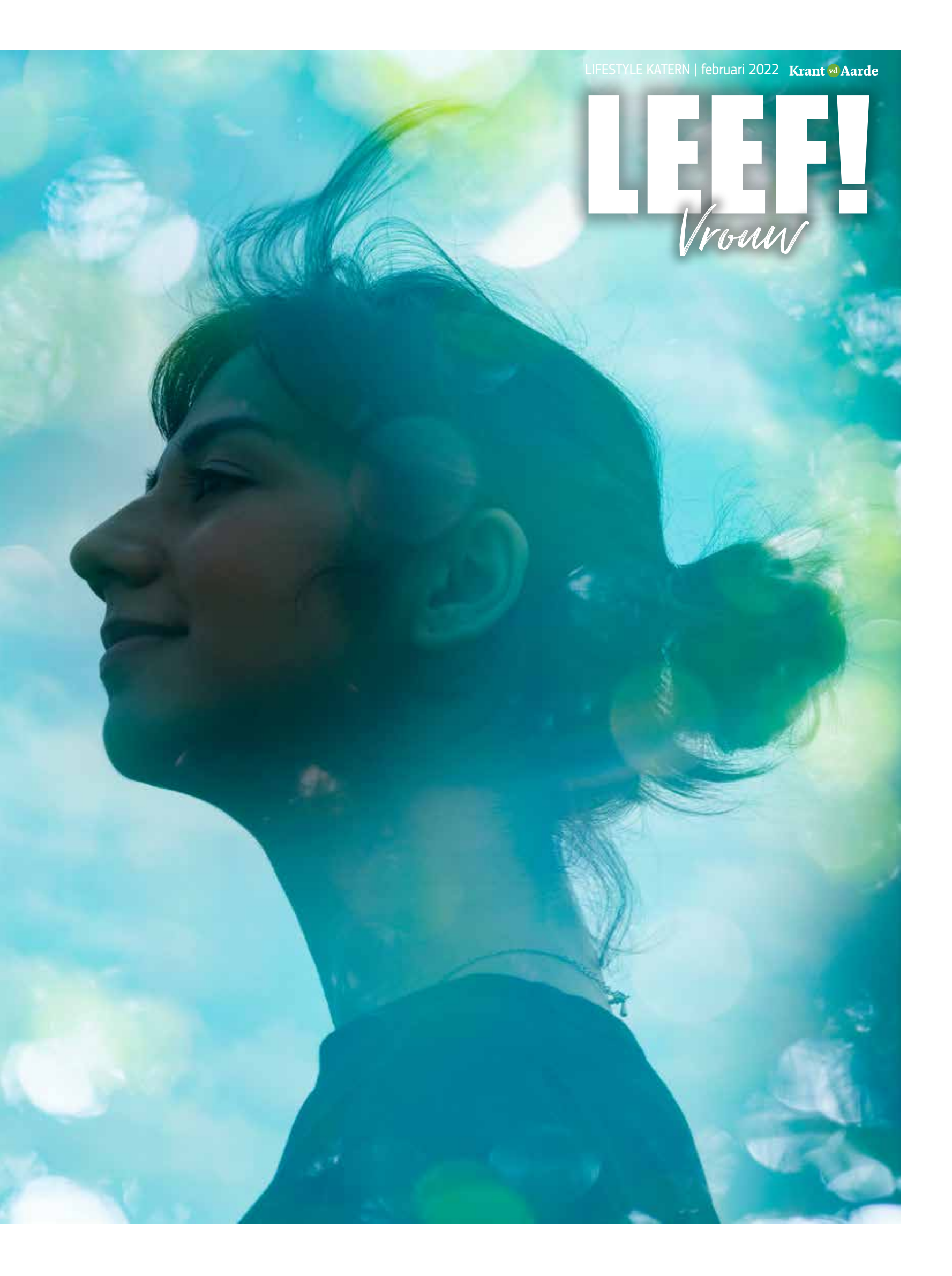
Stichting Dag van de Aarde | info@krantvandeearde.nl | www.krantvandeearde.nl



LIFESTYLE KATERN | februari 2022 Krant van Aarde

LEEF!

Vrouw





SEA
LINE

Bij puistjes en mee-eters



Dead Sea treatment

Iedereen kent het gevoel wel: drukkende rode plekjes op je gezicht die zich langzaam tot pijnlijke witte bultjes vormen. Help! Puistjes. Wat kan ik hier aan doen? Het is enorm belangrijk om de huid niet verder te verstoren met synthetische ingrediënten. **Acno dag & nachtcrème:** helpt bij puistjes en ondersteunt het herstellend vermogen van de huid. **Acno Repair Spot treatment:** een sterke concentratie van zuiverende kruiden en essentiële oliën zoals tea tree en manuka samen met de geconcentreerde Dode Zee mineralen zorgen voor de balans van de talgproductie en het vochtgehalte. De crème is huidkleurig en camoufleert, dus uitstekend geschikt voor overdag! Gecertificeerd natuurlijk en vrij van paraffine en microplastics.



Meer weten?
www.sea-line.nl

LEEF!

Vrouw



Vrouw Avontuur | 6



Vormgeving | 10



Wellness | 22



Sport | 24

6 | *4x Vrouw*
Avontuur, In balans, #metoo, 'Grapje'

10 | *Meesters in
vormgeving*
Villa Muze

12 | *Cateraar*
Lies Nieuwenhuis

16 | *Vegan melkbrood*
Recept

18 | *Breien*
Tegen klimaatverandering

21 | *Tot in de puntjes*
Duurzame mode

22 | *Wellness*
Genieten van dingen die wel kunnen

24 | *Student & Sport*
Shorttrackster Selma Poutsma

23 | *Agenda*
Februari -Maart

Dermagiq.



Voor de natuurlijke verzorging van uw kwetsbare huid

Dermagiq Skin, Hand en Body Wash

Alle producten van Dermagiq zijn op basis honing. Ontwikkeld op de Universiteit van Wageningen en onderzocht in verschillende dermatologie centra die gespecialiseerd zijn in behandeling van huidandoeningen.

Dermagiq Skin is speciaal geschikt voor volwassenen en kinderen, vanaf babyleeftijd, met eczeem en wondjes o.a. door krabben bij eczeem.

Samen met **Dermagiq Hand** en **Dermagiq Body Wash**, ook op basis van honing, heeft u een complete en natuurlijke verzorging voor uw gevoelige huid. Onze Dermagiq producten zijn nu ook verkrijgbaar bij Etos.

Voor informatie, ook over andere producten in de Dermagiq lijn, kijk op: www.dermagiq.nl - www.emonta.nl/dermagiq



Verzorging met de kracht van de natuur.

www.dermagiq.nl

[GO] PURE
Pure... is delicious

#vegan #gluten free #allergen free #no sugar added #no yeast extract
#only as much salt as needed



Renáta's Choice voor een lekkere winterslaap



Bijtanken

Wie maakt het? Eigenaar Roy Jongs van Royal Green heeft een bijzonder doel voor ogen: pure plantaardige vitamines en mineralen bereikbaar maken tegenover de wereld van synthetisch geïsoleerde voedingssupplementen. De aarde is volgens hem heel rijk aan natuurlijke en plantaardige schatten waar we, met respect, uit kunnen putten. Waarom zouden we dan synthetische producten nemen? Zijn onderneming maakt biologische supplementen en voeding, veelal vegetarisch en glutenvrij; dit om de mens vitaler en gezonder te maken. Deze onderneming ondersteunt biologische boeren en duurzame landbouw over de hele wereld, om op die manier wat terug te doen voor de Aarde. Mooi niet-waar?

Waarom zo bijzonder? Deze essential *Magnesium* is het eerste ter wereld dat magnesium, vitamine D2 en ashwagandha in gecertificeerde biologische vorm levert. Het magnesium komt uit een speciale zeesla, waardoor het niet geïsoleerd is en dus door het lichaam goed herkend wordt en effectief ingezet kan worden. Het is o.a. goed voor je botten, je spieren en je zenuwstelsel. Het vermindert vermoeidheid en ondersteunt het energieniveau, wat perfect is voor de donkere winterdagen. Neem het bij het avondmaal: je lichaam zal slapend rijk worden!
www.royal-green.eu

Kopje zaligheid

Wie maakt het? Simon Lévelt is geen kinderspel, het bedrijf bestaat sinds 1826! In deze bijna 200 jaar geleden, door Simon Lévelt opgerichte onderneming, is de 6^e generatie bezig om de mooiste premium thee en koffie in onze kopjes te toveren. Het begon als een winkeltje in grutterswaren in de oude havens van Amsterdam en is nu met 40 speciaalzaken en de webshop een formidabel bedrijf. Ze hechten nog steeds veel waarde aan ambacht, versheid, verrassende smaken en goede en eerlijke samenwerking met de boeren. Biologisch, duurzaamheid, lage CO₂-uitstoot en biodiversiteit staan ook hoog in het vaandel. Je raakt vast en zeker in de ban van de thee en koffie in hun winkels!

Waarom zo bijzonder? De heerlijke theemengeling van fruit en kruiden, de *Kamille Lemon*, geeft je een zalig moment voor het slapen gaan. Kamille is vanouds een kalmerend wondermiddel. Het citroengras zorgt voor een frisse touch, de rozenbottel voor de nodige vitamine C en de combinatie van sinaasappelschil, hibiscus en kruisemunt maken het af tot een warm moment in de koude winterdagen. Ik doe er soms nog een schijfje citroen in en wat honing; en een boek of een film erbij.
www.simonlevelt.nl

Nachtegaal

Wie maakt het? Toen Dr. Rudolf Hauschka, de oprichter van Dr. Hauschka/WALA, in de jaren 50 een flink stuk land kocht in het Zuid-Duitse Eckwälden aan de voet van de Schwäbische Alb, keken de boeren met nieuwsgierigheid toe. Wat zal er van komen, van zo'n stuk zware, leemachtige grond? Veel kennis, aandacht en de toepassing van biologisch dynamische landbouw hebben de grond vruchtbaar en kruimig gemaakt. In deze oase gedijen inmiddels circa 150 soorten heilzame planten. Van de planten, maar ook van andere over de hele wereld, wordt er een breed scala aan hoogstaande cosmeticaproducten gemaakt. Schoonheid van binnen en buiten, dierproefvrij, vegan en de kracht van de natuur zijn sleutelwoorden van deze onderneming.

Waarom zo bijzonder? Deze pioniers op het gebied van natuurlijke cosmetica hebben een bijzonder product in de wereld gezet, het *Nacht Serum*. Het is geen vette crème maar desalniettemin een rijke nachtverzorging. De bewust gekozen lichte structuur zorgt ervoor dat jouw poriën goed kunnen ademen en de ingrediënten dat jouw huid zich kan herstellen én dat het natuurlijke regeneratieproces ervan wordt gestimuleerd. Nog veel meer schoonheid voor binnen en buiten op www.drhauschka.nl

Zzzzzzzz...zacht

Wie maakt het? Yumeko heeft de missie om de wereld slapend beter te maken. Deze onderneming, gefocust op impact, is in 2010 opgericht door de twee vrienden Rob van den Dool en Stephan Zeijlenmaker. Waarom? Minder dan 1% van al het katoen op de wereld is biologisch, de productie ervan is vervuilend en veel van het werk wordt uitgevoerd door kinderen. Zij vonden dat het anders kon, dat duurzame businessmodellen rendabel kunnen zijn en bovendien veel beter zijn voor de wereld. En het resultaat? Bijzondere producten van superieure kwaliteit voor onze slaap- en badkamers, met oog voor biologisch, fairtrade, dierenwelzijn, natuurbehoud en allergievrij. Producten verkopen en geld verdienen bij Yumeko is een middel, impact is het doel.

Waarom zo bijzonder? Mijn favoriete *katoen satijn gold classic overtrekset* met een thread count van 300 (!) is ongelooflijk zacht. Het is gemaakt van de zachtste, 100% biologisch en fairtrade katoen uit India, afkomstig uit eerlijke samenwerking met kleine boeren. Daar slaap ik een stuk lekkerder van. Zoek je een dekbed? Die hebben ze ook! Hun *dekbed recycled all seasons* is in december als beste uit de test gekomen van de Consumentenbond!
www.yumeko.nl

Tekst: Renáta Horenová
Portret: Alex Schröder.



EARTH
LINE

wangen vrij van troep

Dat klinkt als normaal.
Maar zonder dat we het weten is onze huid afhankelijk geworden van troep. Onze huid is ijzersterk en voelt zich het best als het zelf zijn werk kan doen. Ga voor wangen vrij van paraffine. We hebben het niet nodig. En onze aarde trouwens ook niet. Dus bevrijd je huid! Kies voor dag & nachtcrèmes uitsluitend gemaakt van natuurlijke en biologische ingrediënten.

your skin cares.



Meer weten?



Vrouw Avontuur

In 2013 werd ik 'ontslagen' uit Nederland. Sindsdien leef ik de ultieme vrijheid. Voordat ik je de komende weken mee ga nemen in mijn leven, wil ik je even laten weten wat eraan vooraf ging. Te vaak horen of lezen we alleen 'succesverhalen', terwijl de struggle die erbij hoort vaak juist zo interessant en herkenbaar is. Het hele verhaal, dat is waar het om draait in het leven.

Tekst: Esther Jacobs
www.estherjacobs.info

Behandeld als crimineel

Toen ik op een dag mijn paspoort wilde verlengen in het gemeentehuis van Amstelveen, waar ik al 16 jaar woonde, werd dat onverwacht geweigerd en werd ik behandeld als een crimineel. Ik werd uitgeschreven uit mijn eigen koophuis omdat ik volgens de wet 'teveel reisde' (officieel moet je minimaal 4 maanden per jaar ergens overnachten om er ingeschreven te mogen staan).

Fraude?

Eerst verzette ik me met hand en tand tegen deze beslissing. Dat ik minder dan 4 maanden per jaar in mijn eigen huis sliep, betekende namelijk niet dat ik ergens anders woonde of fraude pleegde, wat de gemeente had bedacht! Ik reisde als spreker en ondernemer gewoon veel meer dan men gewend was. Ik betaalde netjes mijn belastingen, maakte geen aanspraak op uitkeringen o.i.d. Ik droeg op mijn manier bij aan de samenleving; ik was zelfs benoemd tot Ridder in de Orde van Oranje Nassau voor het inzamelen van €16 miljoen voor goede doelen rondom de Euro invoering met mijn *Coins for Care* actie.

Wat nu?

Ik klom in de allerhoogste boom: op een gegeven moment werden er zelfs kamervragen gesteld over mijn 'case'. Uiteindelijk beslisten de ministers dat die wet niet bedoeld was voor mensen zoals ik, maar dat de gemeente hem technisch wel correct had toegepast. Er was niets wat ik kon doen. Ik werd uitgeschreven uit mijn eigen koophuis, verloor mijn parkeervergunning, stemrecht, pensioen en ziektekostenverzekering. Mijn paspoort kon niet meer verlengd worden, mijn bedrijf werd uitgeschreven uit de KvK, mijn bankrekeningen werden gesloten en mijn telefoonabonnement gestopt. Alleen de Belastingdienst vond dat ik nog wel belasting moest betalen, terwijl ik nergens meer recht op had!

Vrijheid!

Na maandenlange frustratie besloot ik de situatie uiteindelijk als een kans te zien en ging de ultieme vrijheid tegemoet. Ik verhuurde mijn huis, verkocht het later zelfs, en zwierf nog meer dan anders de wereld rond, waar ik op veel plekken waar ik me thuisvoel lezingen, workshops en retraites geef. Ik ontdekte echte vrijheid. Mijn kosten werden een stuk lager, dus ik hoefde minder te werken. Ik investeerde in onroerend goed en creëerde zo een bescheiden pas-

sief inkomen. Ik was vrij van regels, vrij van administratie, vrij van verplichtingen. Dat gaf me een uniek perspectief op de wereld. Het Ministerie dat me had 'ontslagen' huurde me zelfs in voor advies om het 'Digitale Nomaden probleem' op te lossen... Kortom: ik kon het systeem helpen om zich aan te passen aan veranderende tijden en ik kon nóg meer anderen inspireren om ook hun ultieme vrijheid achterna te gaan.

Inspiratie

Nu begrijp je misschien waarom ik vaak de *No Excuses Lady* word genoemd; ik weet van iedere uitdaging een kans te maken. Ik leef locatie-onafhankelijk, wat betekent dat ik geen vaste woon- en verblijfplaats heb en nergens sta ingeschreven. Dat geeft veel vrijheid, maar bezorgt me af en toe ook problemen met 'het systeem'. De komende tijd geef ik je een kijkje in mijn ongewone leven om je te prikkelen, te inspireren ook jouw droomleven te leiden - of je misschien juist wel heel blij te maken met wat jij hebt en hoe jij leeft!



Vrouw In balans

Zó laat je beide hersenhelften samenwerken

Tekst: Charlotte Labee
Beeld: @okay.works

Dat ons brein uit twee hersenhelften bestaat is waarschijnlijk geen nieuws voor je. Maar wat weten we nou écht over onze linker- en rechterhersenhelft? En hoe kunnen we deze kennis toepassen in de praktijk?

Onze hersenhelften in het kort

Globaal gezien kunnen we het brein in tweeën splitsen. Onze linker- en rechterhersenhelft zien er hetzelfde uit, maar hebben erg verschillende functies.

De linkerhersenhelft stuurt – vreemd genoeg – de rechterkant van je lichaam aan. Tevens is deze helft vooral belangrijk bij details, analytisch vermogen, taal en logica.

De rechterhersenhelft stuurt de linkerkant van je lichaam aan en is vooral belangrijk voor creativiteit, emotie, intuïtie, ervaringen en het grotere geheel.

De samenwerking tussen de twee hersenhelften is ontzettend belangrijk. Bij heel veel dingen die we doen hebben we namelijk beide hersenhelften hard nodig. Wanneer je studeert is het dan ook belangrijk om bewust gebruik te maken van beide hersenhelften, waardoor het leren effectiever wordt.

Samenwerking

Waar vroeger werd gedacht dat ieder individu één dominante hersenhelft had, bleek uit recent wetenschappelijk onderzoek dat niets minder waar is. Voor optimale balans en prestaties is het juist ontzettend belangrijk dat de twee hersenhelften goed samenwerken. Dit leg ik je uit aan de hand van een simpel voorbeeld: als iemand je iets vertelt wil je dat graag begrijpen. Je linkerhersenhelft zorgt ervoor dat de taalkundige informatie aankomt en de rechterhersenhelft verwerkt de non-verbale prikkels zoals gezichtsuitdrukking en intonatie.

Brein in balans

Wél is het zo dat veel mensen tegenwoordig meer gebruik maken van de ene dan van de andere hersenhelft. Dit kan leiden tot disbalansen in het brein en daar is gelukkig een simpele oplossing voor!

Wil jij een brein in balans? Dan is het heel belangrijk om beide hersenhelften te trainen.

Train je linkerhersenhelft

- Lees een boek
- Leer een nieuwe taal
- Maak een puzzel

Train je rechterhersenhelft

- Doedel eens wat vaker
- Probeer een nieuwe sport
- Leer een nieuw instrument te bespelen

Wil jij nou écht aan de slag met Brain Balance? Wil jij je gedrag veranderen zodat je meer geluk en gezondheid in je leven kunt brengen? Kijk dan eens op www.charlottelabee.com



Tekst: Saskia Paulissen

Saskia Paulissen is dagvoorzitter en zakelijk flirtcoach met als specialiteit man/vrouw communicatie en ze heeft een praktijk voor relatiecoaching. Kenmerkend voor haar optredens zijn humor, enthousiasme en volop interactie met de zaal.

Vrouw Een compliment is geen #metoo!

The Voice of Holland. Wie heeft het er niet over gehad de laatste weken. Ineens draaide het programma om een heel ander stemgeluid dan een mooie zangstem, namelijk van je uitspreken tegen seksueel grensoverschrijdend gedrag. #metoo was helaas weer trending.

Nu zouden in elke organisatie alle stoelen moeten draaien voor mensen die grensoverschrijdend gedrag aan de kaak stellen, maar naar mijn mening wordt er soms iets te hard doorgeslagen. Sinds #metoo hoor ik te vaak dat vooral mannen geen complimenten meer durven geven aan vrouwelijke collega's, uit angst dat hun gedrag als ongepast wordt beoordeeld. Sommige organisaties gaan zelfs zover dat alle gedrag in zware protocollen wordt gegoten.

Een voorbeeld: als je een vrouw twee keer complimenteert op basis van haar senioriteit (lees ervaring) dan kan dat als leeftijdsdiscriminatie worden opgevat en ben je dus fout bezig. Als ik dat hoor dan denk ik: dat kan toch niet de bedoeling zijn, mensen? Gelooft mij, ik begrijp heel goed wat #metoo

inhoudt want helaas heb ik zo ook mijn ervaringen gehad met seksuele intimidatie op de werkplek dus ik wil niks bagatelliseren. Wat ik wel wil is de boel in perspectief houden. Met dat doorslaan betitel je naar mijn mening elke man als potentiële dader en dat riekt ook naar grensoverschrijdend gedrag. En wat gebeurt er als we ons nooit meer positief uit durven laten tegenover collega's. Het is toch te treurig voor woorden dat als je oprecht vriendelijk bent, je tien keer moet nadenken of je dat ook zo mag uiten? Ik kan je vertellen, de sfeer wordt er echt niet beter op. Mensen groeien nog steeds van positieve aandacht. Juist op de werkplek is het belangrijk dat je je gezien voelt en dan is een compliment nog steeds de mooiste vorm. Ik heb nog wel een kleine tip. Vrouwen krijgen op de werkvloer vaker complimenten over hun uiterlijk dan over hun prestaties. Nu groeien mensen het meest als ze geprezen worden om hun gedrag dus wil je echt effect sorteren met je compliment, prijs dan niet de outfit maar wat iemand doet. En voor de rest, lieve mensen, blijf vooral oprecht spontaan want een werkvloer waar een vriendelijke toon niet mag klinken, daar krijgt niemand de handen voor op elkaar.

Vrouw “Grapje”

Hij vroeg op vrijdagmiddag aan de telefoon ‘of ik nog een beetje geil was’. Toen ik aangaf dat wij ons werk niet kunnen doen, omdat hij ons niet van de juiste input voorzorg kreeg ik te horen ‘dat ik niet zo emotioneel’ moest reageren. Toen mijn medewerkers bijna huilend uit een online meeting met hem kwamen, beweerde hij dat er niets was gebeurd en het een prettig gesprek was.

Bovenstaande gebeurtenissen staan in willekeurige volgorde en beschrijven de gang van zaken binnen mijn marketingbureau met een specifieke klant. Mijn team is betrokken en hecht en de dames in mijn team niet op hun mondje gevallen. Dat laatste ben ik zeker niet en toch zakten we dieper in een respectloos moeras van

(vrouw)onvriendelijkheid.

Het begon met een grapje, zoals het vaak begint als ik de verhalen van andere vrouwen hoor. Een simpel grapje, waarbij je weerstand voelt, maar niet meteen je mond opentrekt. Het is immers maar een grapje? Doe niet zo flauw, beetje humor joh. En niet vergeten he, de klant is koning. De samenwerking met deze klant heb ik opgezegd. Ik baalde. Ik heb elke klant nodig om mijn bureau draaiende te houden, maar waar mijn klant koning is, ben ik nog altijd de keizer. En deze keizer heeft geleerd. De volgende keer trek ik direct mijn Rotterdamse tetter open bij het eerste grapje. Dan maar geen humor, dan maar weggezet worden als emotioneel. Ik vind het prima.

Wat jij ervan kunt leren? Accepteer dat eerste grapje niet. Maak dat eerste grapje niet. Respect kost geen stuiver.

Oh ja, we hebben ruimte voor een nieuwe klant.



Tekst: Tara Boxman

Tara Boxman is directeur van Miss Business, presentator bij Schie TV, toezichthouder bij Siriz en bracht vorig jaar haar bestseller ‘van Tienermoeder naar Zakenvrouw’ uit

Moeder & dochter
ondernemen met
hart en ziel



Villa Muze meesters in vormgeving

Tekst: Ulla & Mechteld
Kriegsman | Beeld Ulla en
Mechteld, Huub Claessens
| Beeld geisha: Kim de
Jong Fotografie

Of het nu gaat om persoonlijk stijladvis, styling van je huis of je bedrijf; stap voor stap nemen we je mee in een prachtig proces dat we samen doorlopen. Vanuit verlangen kom je bij jouw bron uit! Authenticiteit, veiligheid en je thuis voelen zijn daarbij van essentieel belang.

Onze sterke verbondenheid als moeder en dochter werkt als een levenselixer zonder dat het onze persoonlijke blik vertroebelt. Een tijdelijk gevoel van "geluk" past naar ons gevoel niet (meer) in deze tijd. We zijn op zoek naar minder vluchtige waarden. We koesteren de schatten uit het verleden en zoeken onze krachten op. Binnen onze unieke samenwerking is er ruimte en erkenning voor onze persoonlijke talenten.

De naam Villa Muze is niet willekeurig gekozen. We zijn van mening dat elk mens een of meerdere "muze(n)" kan gebruiken om inspiratie op te doen voor groei en bloei. Wij halen onze inspiratie o.a. uit de natuur, de seizoenen en de muziek. Dit zijn onze Muzen. Zij zijn in ons leven prominent aanwezig. Naast onze styling- en coachingswerkzaamheden heeft Villa Muze ook een prachtige Salon waar bloemdesign en een keur aan producten en woonaccessoires verkocht worden. Ook hier is er een hoofdrol weggelegd voor geur, kleur, vormgeving en beleving.

Niet alleen de maatschappij vraagt om eigenheid... we zijn zelf ook toe aan meer eigenheid! Laat zien waar je voor staat en wat je uit wilt dragen. Je identiteit zichtbaar maken, krachtig neerzetten en dus jezelf in je kracht zetten is wat

wij binnen onze onderneming doen en waar we sterk in zijn. Onze missie is te inspireren en te coachen zodat je je eigen bron weet aan te boren en te raadplegen. Wij zijn namelijk van mening dat

Een huis de ziel van de bewoners mag weerspiegelen. Hierbij zijn hoofdrollen weggelegd voor kleur, geur en uiteraard vormgeving.

Een bedrijf een missie/visie heeft en deze duidelijk vertaalt. Een personal photoshoot op je site geeft je dan bijvoorbeeld visuele helderheid.

Een bijzondere gelegenheid zoals bv. trouw en rouw om een eigen en bijzondere aankleding vraagt. Door middel van ons bijzondere bloemdesign geven we uiting aan emotie.

Tot slot zijn wij van mening dat elk mens het recht heeft zich zo goed en krachtig mogelijk te presenteren! Zoek als je wilt de paradijsvogel in jezelf op. Alles draait dus om eigenheid en maatwerk!

We worden benaderd door klanten die op een of andere wijze in een overgangperiode leven. Dit kan zijn door verandering vanwege een nieuwe stap en/of periode, innerlijke groei en een verlangen naar vernieuwing of bevestiging in wie of wat je bent of doet.

Villa Muze
Meesters in vormgeving en thuisvoelen
www.villamuze.nl



Duurzame cateraar Juni Lekkernijen heeft smaak te pakken

Ondernemer Lies Nieuwenhuis: duurzaam & creatief



Tekst: Geraldina Metselaar
| Beeld: Juni Lekkernijen,
Geraldina Metselaar

Juni Lekkernijen schotelt al ruim twintig jaar grote groepen mensen verantwoord, verrassend en betaalbaar eten voor. "Eigenlijk zeggen we nooit wat we maken. We koken vooral plantaardig en creatief met wat er zich aandient. We gebruiken alles: van kop tot staart bij wijze van spreken. No waste is onze policy", aldus Lies Nieuwenhuis van Juni Lekkernijen.

Na een pittige coronatijd en slapeloze nachten kunnen de creatieve ondernemers van Juni Lekkernijen weer lachen. In het nieuwe cultuurpaleis Amare in Den Haag kregen ze groen licht om vele monden te voeden. Op de menukaart speelt groente de hoofdrol. "Vergeet die traditionele pasta carbonara voorafgaand aan een theatervoorstelling," stelt Lies Nieuwenhuis, mede-eigenaar van Juni Lekkernijen. "We gaan bezoekers culinair verleiden met gezond en duurzaam voedsel." Tijdens de open dag in Amare trokken enkele bezoekers nog hun neus op. Plantaardig eten in 'ons' nieuwe theater? "Dat betekent dus geen biefstuk à point," reageerde een vertwijfelde cultuurleefhebber. Ook op Twitter ging de discussie los... Ondertussen nuttigde men met smaak de rondgedeel-

de hapjes. Een aardappeloepje met truffel, bitterballen vol oesterzwammen en vegan thanini brownies. "Heerlijk," klonk het in koor. Lies lacht. "Het doel van chef Vincent van der Zalm is om jou het idee te geven dat je niks mist."

Gouden driehoek

Het was Mirjam Nieuwenhuis die in 1998 de deuren opende van lunchroom Juni in de Molenstraat. Indertijd was ze al een groot voorstander van duurzame producten waarmee ze creatief kookte. Naast de lunchroom verzorgde Mirjam op menige trouwerij of verjaardagsfeest een frisse en verantwoorde dis. Haar goede vriendin Lies (toen nog geen Nieuwenhuis) nam de vrijdagen voor haar rekening, zodat Mirjam de handen vrij had. "Ik werkte toen nog in de GGZ. De horeca betekende voor mij een prettige afwisseling." Als in 2004 Mirjam omkomt bij een auto-ongeval, wil haar broer Jiri Nieuwenhuis er alles aan doen om Juni voort te zetten. Lies meldt zich direct om mee te helpen en samen met Jiri gaat ze ervoor. "We hebben keihard gewerkt om van Juni, omgedoopt in Juni Lekkernijen, te maken wat het nu is." In 2005 geven Jiri en Lies elkaar het ja-woord, niet lang daarna komt Marija Poptrajkova Juni Lekkernijen versterken. Met z'n drieën hebben ze een gouden driehoek te pakken. Jiri, van

huis uit beeldend kunstenaar, bezit een groot netwerk in de sector kunst en cultuur, Lies in de gezondheidszorg en de uit Noord-Macedonië afkomstige Marija kent de Ngo's op haar duimpje.

Juni Lekkernijen krijgt de gedroomde doorbraak als Lies wordt benaderd door het Rode Kruis. De organisatie was in paniek. Bestuurslid prinses Margriet werd verwacht voor een werkbezoek inclusief lunch. Vooraf was aangegeven dat de prinses vegetarisch is. Indertijd een onontgonnen gebied voor menig cateraar. Via via kwamen ze terecht bij Juni Lekkernijen. Natuurlijk kon Lies met haar team een vegetarische lunch verzorgen. "De prinses en het Rode Kruis waren lovend. Zulke lekkere wraps, quiches en salades hadden ze zelden gegeten. We mochten zelfs hun vaste cateraar worden, want de vraag naar vegetarisch en veganistisch eten was in opkomst." Via Jiri, inmiddels weer druk als beeldend kunstenaar, kwamen poppodium Het Paard, Stroom Den Haag en kunstcentrum A Grey Space. Via Marija volgde onder meer Stichting Nacht van de Vluchteling.

Aan tafel

Ook de crisis in 2007 gaf Juni Lekkernijen een boost. Bedrijven namen afscheid van hun vaste cateraar. Het moest

teken die goedlachse persoon met het syndroom van Down, een bi-culturele lgbtqia+'er, maar ook iemand met bijvoorbeeld een detentieverleden. "We willen dat iedereen bij ons aan het werk kan en zich thuis voelt," zegt Lies, "Het streven is zestig procent mensen met een verhaal. Plus zo'n veertig procent andere knallers die van aanpakken houden."

Toen kwam de coronacrisis. Juni Lekkernijen moest noodgedwongen actie ondernemen. Het was of ten onder gaan, of in zee met een partner. Juni Lekkernijen koos voor het laatste. Sociaal ondernemers Wibe Smulders en Jasper Kool van Happy Tosti en Social Capital werden voor de helft eigenaar van Juni Lekkernijen. "Daardoor kunnen we nu ook mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt coachen, begeleiden en opleiden," verduidelijkt Lies. "Met de juiste partners kan Juni Lekkernijen opschalen en doorgroeien. We denken altijd twee of drie nieuwe opdrachtgevers vooruit. Dan kun je ook zo'n klap als gevolg van de coronapandemie opvangen."

Feest voor iedereen

In de tussentijd hadden de duurzame cateraars zaadjes geplant bij Amare. Hoe mooi zou het zijn om daar de catering te verzorgen? Lies: "Met hulp van Wibe en Jasper wonnen we de tender van de gemeente Den Haag." Om het team

"We laten zien dat je commercieel kunt werken binnen een maatschappelijke context"



Lies Nieuwenhuis van Juni Lekkernijen (links), met tussen de medewerkers Zuli en Jennis haar rechterhand Marija Poptrajkova.

betaalbaar, duurzamer en flexibeler. "Tijdens de tender voor de Haagse kunstacademie kwamen we niet aan met een flitsende PowerPoint, maar met een tafellaken en een proeverij. We zitten graag aan tafel bij de directeur en dat smaakte naar meer." In 2015 wint Juni Lekkernijen nog een tender: de exploitatie van het Nutshuis. Van de lunchroom in de Molenstraat werd afscheid genomen. "Bij Juni Lekkernijen in het Nutshuis konden we laten zien dat je commercieel kunt werken binnen een maatschappelijke context." Dat be-

compleet te maken werd de nieuwe BV Herbs Hospitality opgericht en uitgebreid met Vincent van der Zalm, voormalig chefkok van het Rotterdamse sterrenrestaurant Parkheuvel. In de Juni Stadskantine en Brasserie Amare kun je dagelijks terecht voor grotendeels plant-based gerechten. "Naast musici van het Residentie Orkest," stelt Lies, "leden van Het Nederland Danstheater en leerlingen van het Koninklijk Conservatorium, kan iedereen aanschuiven voor een broodje, lekkers en een kop koffie."

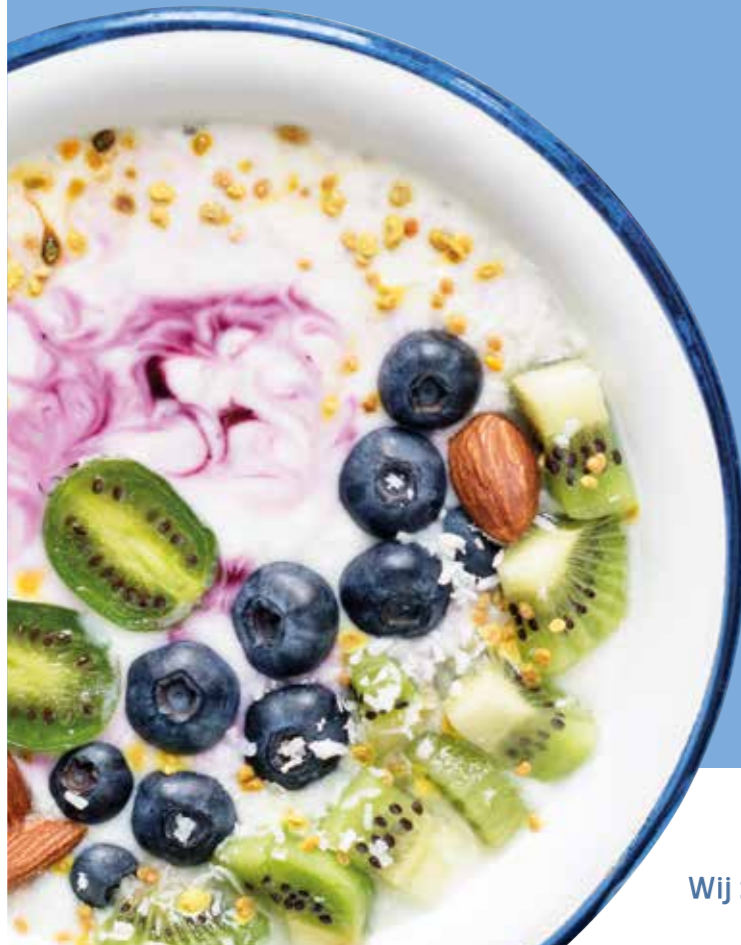
NIEUW!

NOOMI BREIDT UIT!

Nu ook keuze uit haver, amandel en lobbige Greek style kokos.

Allemaal even romig, plantaardig en lekker.

Welke kies jij?



PLANT BASED
NO ADDED SUGAR



LACTOSE FREE

Wij zijn exclusief te vinden bij de bio speciaalzaak en Marqt.



Tekst: Rineke Dijkstra |
Beeld: Normafotografie.nl



Rineke Dijkstra is orthomoleculair therapeut en auteur van zes bestsellers. Haar laatste uitgave is het boekazine *Mooi Eten, goed om te weten* (132 pagina's). Hierin vertelt ze via interviews en (wetenschappelijke) informatie wat échte, eerlijke, onbewerkte en gezonde ingrediënten voor je (hormonale) gezondheid doen. Inclusief 35 recepten.

Meer info: rinekedijkstra.nl

Orthomoleculair therapeut Rineke Dijkstra:

'Ik wens je een nieuwsgierig 2022 en veel olifanten op je pad'

Ken je de Indiase fabel over de olifant? Daarin betasten geblinddoekte mannen een olifant en geven aan wat volgens hen een olifant is. De man bij de staart zegt dat het een touw is. Degene bij de slurf roept een slang. De man op de rug ziet de olifant als een muur en de man bij de poot als een boom. Wie heeft gelijk? Iedereen! Maar door de blinddoek ziet geen van allen het grote geheel.

De waarheid in stukjes

Bij veel informatie die ik hoor, lees of zie denk ik altijd 'zijn er nog meer kanten? Als rasechte weegschaal wik en weeg ik graag (tegengestelde) kanten en vraag me af welke zienswijzen er nog meer zijn. Dat onderzoeken geeft mij een stukje rust, ook omdat er inmiddels zo ongelooflijk veel specialisten en deskundigen zijn, die in elk praatprogramma hun zegje doen. Prachtig, omdat ze inderdaad heel veel van een onderwerp weten, maar daardoor horen we niet alles in de grote context. Oftewel: vaak zien we niet meer de hele olifant.

Het belang van samenhang

Als het gaat om onze gezondheid, het milieu, de natuur, de landbouw, ons voedsel etc. moeten we juist wél kijken naar de hele olifant. Er is namelijk niets complexer dan natuurlijke (eco) systemen, waarin alles met elkaar samenhangt. De samenwerking van de vele radertjes zorgen voor een robuust en veerkrachtig systeem. Hoe diverser (complexer) de gemeenschap, des te veerkrachtiger en des te beter er wordt omgegaan met bedreigingen, ziekten, plagen etc. Ook onze darm is een complex ecosysteem dat jouw totale gezondheid en vitaliteit beïnvloedt. Wetenschappers denken dat er bij ziektebeelden vrijwel altijd een link met de darm is. Niet zo vreemd als je weet dat 70 - 80% van je immuunsysteem daar zetelt. Oude geneesheren doceerden dan ook eeuwenlang 'ziekte zetelt in de darm'.

Kies het juiste feestmaal

Een diverse, symbiotische samenleving van biljoenen schimmels, bacteriën, virussen en gisten maakt ons darm-ecosysteem veerkrachtig. Het

mooie is dat jij dat met elke hap kunt beïnvloeden. Zie jezelf als gastheer van die complete samenleving van organismen. Die bestaat uit potentieel gezond- en ziekmakende organismen en zolang er symbiose is werken ze zij aan zij aan jouw gezondheid. Het gemiddelde voedingspatroon is vooral een feestmaal voor de *bad guys* en zo versterk je die onbewust, onbedoeld en ongewild. Hoe fantastisch zou het zijn om 2022 te starten met de vraag welk voedsel jouw gezonde darmbacteriën te vriend houdt? Eén tip: eet vezels. Veel vezels. Vooral de oplosbare uit oude granen en groenten.

Op zoek naar de olifant

Ieder mens heeft van nature een vrouwelijke kant die staat voor nieuwsgierig en onderzoekend. Met het tot bloei brengen van die vrouwelijke kant kan iedereen de hele olifant in beeld krijgen en maken we volgens mij enorme stappen. Onderzoek welk voedsel ons darm-ecosysteem veerkrachtig en robuust maakt, laat zien dat dit uit een gezonde bodem en omgeving komt, duurzaam is geteeld, vitaal, divers en onbewerkt. Het etiket bevat nauwelijks ingrediënten, als die al nodig zijn. Een verdieping in je eten en gezondheid is goed voor jezelf en volgens de Britse auteur Carolyn Steel ook voor alle levende ecosystemen:

"De ingewikkeldste uitdagingen waar we voor staan, gaan allemaal over de manier waarop we met voedsel omgaan: van klimaatverandering tot watertekorten, bedreigde biodiversiteit en voedsel-gerelateerde ziekten. Het krachtigste middel om de wereld te veranderen is daarom ook overduidelijk: voedsel."

De hoogste tijd dus, om de hele olifant weer in beeld te krijgen. En hopelijk zet het je ook op een andere manier aan het denken. Want als biljoenen micro-organismen in onze darmen in symbiose kunnen samenleven, dan moeten wij dat als mens toch ook kunnen?"

"Ik wens je een nieuwsgierig 2022 en veel olifanten op je pad!"

Nieuwe varianten van Marqt Hummus

marqt

Hummus met groene pesto met twee Italiaanse kazen

Hummus met tomatentopping met halfgedroogde tomaten

Hummus groene olijf met heerlijke olijven uit Spanje

Onze hummus wordt gemaakt van de beste ingrediënten. Zo nemen we alleen de kikkererwten uit het middellandse-zeegebied en de sesamzaadjes van de tahini worden op traditionele wijze verbrijzeld op een steen. Dit geeft de hummus een lekkere smeuge structuur. In de varianten naturel, met stukjes groene olijf, pikant, groene pesto en tomatentopping. Lekker voor op brood voor een lichte lunch en bij de borrelplank.

Alle producten van Marqt zijn gemaakt met respect voor mens, dier en milieu. Deze hummus is verkrijgbaar bij Marqt en bio speciaalzaken.

Recept Vegan melkbrood om te delen

Het kan niet anders dan dat 'samen' nu al het woord is van 2022.

Samen delen, samen leren, samenwerken. Alleen dan vinden we de antwoorden op de grote wereldse vragen die nu op ons bordje liggen. En de natuur laat dit ook zien. Niet survival of the fittest, maar co-creatie is het nieuwe inzicht over de evolutie van de aarde. Door samen te werken, kan er worden geleerd en dus groei plaatsvinden. Vandaar dit recept voor een heerlijk brood om te delen, om samen van te genieten.

Dit brood, dat is geïnspireerd op het populaire Japanse Hokkaido melkbrood, heeft veel weg van de Franse brioche of Nederlandse duivekater. Het geheim voor de wollige, goed scheurbare textuur zit hem in de tangzhong, een eenvoudig meelpapje die je in een handomdraai maakt. Perfect om je ei mee te vervangen. Dit meelpapje zorgt voor een briljante, fluffy heerlijkheid en garandeert dat goddelijke brood waar je met je geliefden van kunt genieten.

INGREDIËNTEN VOOR 1 BROOD

- Tangzhong
- 6 el water
- 2 el bloem
- Brood
- 75 ml + 60 ml havermelk (oatly)
- 1 pluk saffraan draadjes
- 60 ml zoete gecondenseerde kokosmelk (Nature's Charm)
- 7 g (1 sachet) instant gist
- 350 g bloem
- 1 tl zout
- merg uit 1 vanille peul
- 3 el goede kwaliteit vegan boter (bv Cocovit op kamertemp.), rijstolie of e.v. kokosolie
- 1 el water
- 1 el keukenstroop

INSTRUCTIES

Tangzhong

Meng water en bloem in een steelpan. Zet op vuur onder constant roeren met een garde. Het mengsel zal binden tot een roux-achtig papje. Laat even kort doorkoken en wat afkoelen alvorens te gebruiken.

Brood

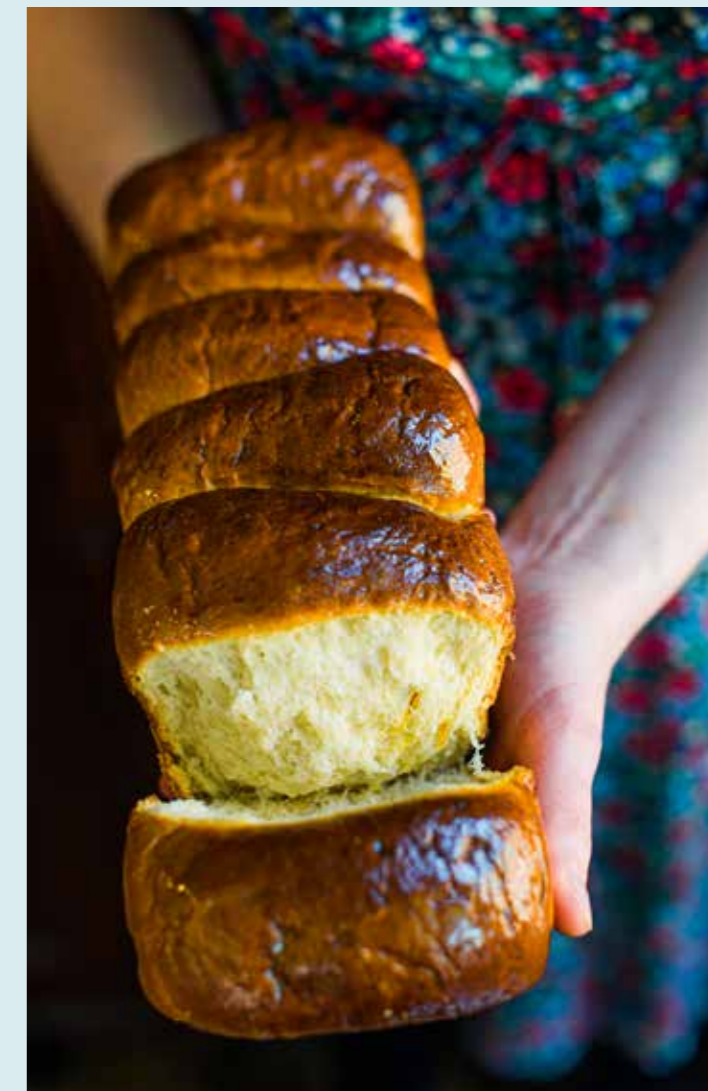
Verwarm de 75 ml havermelk zachtjes tot lauwwarm (absoluut niet hoger dan 40°C, anders gaat je gist dood en zal je brood niet lukken!). Voeg de gist toe, roer even door en laat staan tot het schuimig wordt.

Verwarm de andere 60 ml havermelk tot heet. Doe saffraan in glas of kommetje en giet de hete melk erover. Laat trekken en wat afkoelen tot lauwwarm alvorens te gebruiken.

Doe bloem in een grote kom met zout en vanille. Maak een kuil in het midden. Voeg tangzhong, gistmengsel, saffraanmelk, gecondenseerde kokosmelk en boter of olie toe aan de kuil. Meng alles door elkaar vanuit het midden. Kneed goed door tot je een heerlijk zacht deeg hebt. Je kunt het deeg ruw behandelen, daar wordt hij alleen maar mooi van. Gooi er maar

wat mee, knijp en plaag het, en sla ermee op je werkbank (gratis stress relieve therapie, alhoewel, niet al teveel op het deeg afreageren please). Na een minuut of 5 à 10 zal het deeg heerlijk aanvoelen en niet meer zo plakkerig zijn. Bedek de kom met huishoudfolie en laat op een warm plekje rijzen tot minstens verdubbeld in volume.

Nadat het in volume is verdubbeld, sla het deeg terug en verdeel in 6 stukken. Druk de stukken een beetje plat en rol strak op. Vet een cake- of broodvorm van medium formaat goed in en leg de 6 rolletjes strak naast elkaar in de vorm. Bedek en laat wederom voor een tweede keer rijzen tot verdubbeld in volume. Verwarm de oven voor op 200°C. Wacht tot de oven goed heet is en zet dan het brood er in. Verlaag na 10 minuten de temperatuur naar 165°C en bak nog 15 min. Meng ondertussen water met stroop. Bestrijk het brood hiermee zodra het uit de oven komt. Laat een klein beetje afkoelen alvorens aan te snijden en te verorberen.



Dit recept komt uit de stoere database op www.maneatplant.com van vegan chef **Maartje Borst** en fotograaf en stylist **Lisette Kreischer**. Een platform dat een voortvloei is uit het kookboek met gelijknamige titel waarin je nog meer heerlijke plantaardige recepten kunt vinden.

RECEPT BROWNIETAARTJE MET STOOFPPEERTJES



Je maakt wat meer stooftjeertjes dan je voor het taartje nodig hebt, want stooftjeertjes zijn natuurlijk met nog veel meer dingen lekker. Bijvoorbeeld als toetje met een bol vanille-ijs.

VOOR DE STOOFPPEERTJES

- 2 kg kleine stooftjeertjes (Gieser Wildeman)
- 400 ml lichte rode wijn
- 150 g suiker
- 3 flinke eetlepels vloeibare honing
- 2 stukjes sinaasappelschil (zonder wit)
- 2 stukjes citroenschil (zonder wit)
- 2 kaneelstokjes

VOOR HET BROWNIEBESLAG

- 200 g pure chocolade (ca. 78%), in stukjes
- 150 g boter, in blokjes
- 175 g suiker
- 1 zakje vanillesuiker
- 3 eieren
- 125 g speltbloem (Luna e Terra), gezeefd, plus extra
- ½ theelepel bakpoeder

EXTRA: ingevette lage ronde bakvorm (Ø24cm)

Maak de stooftjeertjes het liefst 1 dag van tevoren, zodat de smaken en kleur mooi kunnen intrekken. Schil de peertjes met een dunschiller, maar laat de steeltjes er aan zitten. Leg de peertjes in een pan. Voeg de rest van de ingrediënten toe en vul aan met water tot de peertjes zo goed als onder staan. Breng zachtjes aan de kook en laat de peertjes op laag vuur met een deksel 45-60 minuten stoven tot ze zacht zijn. Laat ze in het vocht afkoelen. Verwarm de oven voor op 175°C. Doe de chocola samen met de boter in een hittebestendige kom die je boven een pan met zacht kokend water hangt; laat de kom het water niet raken. Roer tot alles is gesmolten. Neem de kom van het vuur en laat het mengsel wat afkoelen. Klop er dan met een mixer de suiker, vanillesuiker en een mespunt zout door. Klop er vervolgens één voor één de eieren door; voeg het nieuwe ei pas toe als de vorige goed is opgenomen. Schep er met een spatel de bloem en het bakpoeder door.

Vet de taartvorm in en bestuif met wat bloem. Als je een taartvorm met losse bodem hebt, pak de onderkant dan in met een stuk aluminiumfolie om lekken van het beslag te voorkomen. Schenk het beslag in de vorm. Dep ca. 7 stooftjeertjes goed droog met een stuk keukenpapier. Zet ze rechtop in het beslag. Schuif de vorm in het midden van de oven en bak het taartje 30-40 minuten. Als je een spies in het midden steekt, moet deze er niet schoon uitkomen. Neem uit de oven en laat helemaal afkoelen.

Om de peertjes mooi te laten glanzen, kun je ze bestrijken met een siroop. Kook hiervoor 150 ml van het stooftjeervocht samen met 1 eetlepel suiker met ongeveer tweederde in. Bestrijk de peertjes ermee.

TIP: Voor een alcoholvrije versie van de stooftjeertjes kun je rode-druivensap in plaats van wijn gebruiken. Meer info op: luna-e-terra.nl

Precies 25 jaar nadat de Elfstedentocht voor de laatste keer werd verreden, blikte de NOS 4 januari op televisie uitvoerig terug op deze bijzondere schaatstocht. Presentator Herman van der Zandt droeg tijdens de uitzendingen iedere keer een andere handgebreide trui. Opvallend: het patroon van de mooiste trui was geïnspireerd op de streepjescode van de klimaatverandering de afgelopen eeuw...

Breien

Tekst: Yvonne Koop |
Beeld: NOS en
Eric Koch, Anefo

Half november was de oproep brei(st)ersland ingestuurd: wie kan er voor 12 december een echte schaatstrui breien voor Herman? Een immense klus, want voor een trui van zo'n formaat staat gemiddeld honderd uur. Toch werd er goed gehoor gegeven aan de oproep. Met als resultaat dat Herman van der Zandt ieder Elfstedentochtjournaal van 's morgens heel vroeg om 05.07 uur tot na middernacht een andere handgebreide trui droeg.

Veel exemplaren met klassiek Noorse motieven natuurlijk en de wellicht bekende - misschien wel zelf ooit gebreide - Elfstedentruï uit handwerkblad Ariadne met de route van de Elfstedentocht voorop. Maar ook een tweedehands (veel te groot) exemplaar van voorganger Mart Smeets en een hypermodern, met de breimachine gefabriceerd kunstwerk van studenten van de mode- en textielopleiding van Saxion uit Enschede.

Streepjescode

Een winnaar werd er niet gekozen, maar de NOS kwam zelf met een persbericht waarbij Herman gekleed ging in de trui van Lies Wolderink. Een op zich eenvoudig model in een markant streepjespatroon in vele blauw- en roodtinten. De trui bleek ingezonden door de groep Winterfiets Elfstedentocht. Zij hadden 4 januari willen 'vieren' met een fietstocht langs de bijna 200 kilometer lange route van de Elfstedentocht om zo aandacht te vragen voor de negatieve gevolgen van klimaatverandering. Vanwege de corona-maatregelen viel dit (ook al) in het water.

Toch kon er 4 januari een klein succesje worden gevierd. Een foto van 'hun' trui werd namelijk het meest op social media gedeeld. Niet alleen vanwege het ontwerp, maar meer nog door het idee erachter: door middel van een eenvoudige streepjescode laten zien hoezeer het klimaat de afgelopen eeuw is veranderd.

Klimaatprofessor

Basis voor het ontwerp was een grafiek van de KNMI, die hierin alle metingen van 1901 tot en met 2019 van de



gemiddelde temperatuur in de Bilt overzichtelijk op een rijtje heeft gezet. De kleur blauw staat hierbij voor kouder dan gemiddeld en rood is warmer dan normaal, waarbij de lichtere en donkere tinten staan voor de grootte van de afwijking. Duidelijk is te zien dat links, waar de grafiek begint, de gemiddelde temperaturen veel lager lagen dan in de huidige tijd, waarin rood tot donkerrood overheerst. Dit geeft indringend weer hoezeer de gemiddelde temperatuur de afgelopen eeuw is gestegen. Het idee hiervoor kwam van de in grafieken gespecialiseerde Britse klimaatprofessor Ed Hawkins. Hij wilde de informatie over temperatuurverandering zo helder mogelijk overbrengen, en dacht dat een visueel pakkend beeld daarvoor het meest geschikt zou zijn. In 2016 ontwierp hij daarvoor de klimaatspiraal, een animatiefilmje over de wereldwijde opwarming. Zo'n filmje gaat echter snel voorbij en maakt het lastig verleden en heden met elkaar te vergelijken. Dus bedacht Hawkins in 2018 een nieuw type opwarmingsgrafiek: de klimaatstreepjescode.

WINTERFIETS ELFSTEDENTOCHT

Op zondag 13 maart wordt alsnog de Winterfiets Elfstedentocht gehouden. De alternatieve Elfstedentocht voor als er onvoldoende ijs ligt om de Tocht der Schaatstochten te houden. In 2022 is het 25 jaar geleden dat er een Elfstedentocht op de schaats gehouden kon worden. Vandaar dat samen met de stichting Cycling 4 Climate en Freonen fan Fossyfrij Fryslân een jubileum-editie van de Winterfiets Elfstedentocht wordt georganiseerd. Deze toertocht staat open voor alle, geheel of in aanzienlijke mate door spierkracht aangedreven, rijwielen die op het recreatief fietspad mogen rijden. Dus van step tot ligfiets, van e-bike tot racefiets. Vanzelfsprekend wordt de hele tocht zo milieuvriendelijk mogelijk georganiseerd en krijgen de 2000 deelnemers onderweg een vegetarische maaltijd aangereikt. | www.frieslandbeweegt.nl/winterfiets-elfstedentocht.php

Breipennen klaar...

Door deze streepjescode te vatten in een trui werd er een 'mooie verborgen boodschap' uitgedragen, aldus een reactie op Twitter. Een andere twitteraar vroeg: "Waar vind ik het patroon voor deze trui?" Daar kwam geen rechtstreekse reactie op, maar iemand met een beetje brei-ervaring breidde de trui met behulp van de oorspronkelijke grafiek zo na. Kies een eenvoudig basispatroon in de gewenste maat, en brei hierin de strepen volgens de grafiek. Steeds een paar toeren per kleur, tot de grafiek klaar en de lengte goed is. Nu maar hopen dat er nog een koude winter en wie weet zelfs een Elfstedentocht aan komt om deze trui ooit te kunnen dragen!



HISTORISCHE TRUI

In de zwaarste tocht der tochten ooit, die van 1963, droeg bijna iedere deelnemer wel een zelfgebreide trui. Lekker warm en thermokleding bestond er immers nog niet. Reinier Paping kwam er als winnaar mee over de streep, maar nummer twee Jan Uitham won de prijs voor de mooiste gebreide trui van die dag. Zelfs vanuit het buitenland kwamen vragen naar het patroon. Dit werd dan ook uitgewerkt en als breipakket met de benodigde garens tot aan de dag van vandaag verkocht. De originele trui van Uitham is te bezichtigen in het eerste Friese schaatsmuseum in Hindeloopen. | www.chefwol.nl, www.schaatsmuseum.nl

Winnaars van de Elfstedentocht van 1963: Reinier Paping (rechts, 1^e) en Jan Uitham (links, 2^e)

watMooi 

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl



Duurzaam tot in de puntjes

Een duurzame outfit maak je helemaal af met verantwoord geproduceerde accessoires. Van sokken tot sjaals en van oorbellen tot handschoenen.

Het nieuwe normaal staat in het teken van *saving the planet*. Dat schreef Greg Petro van marketingplatform First Insights vorig jaar in Forbes over de impact van de coronacrisis op ons koopgedrag. De wereldwijde pandemie heeft de beweging naar duurzame consumptie in een volgende versnelling gezet. Allerlei consumentenonderzoeken laten zien dat met name jongeren steeds meer kiezen voor duurzame merken.

Tegelijkertijd signaleerde journalist Sarah Butler van de Britse krant The Guardian dat tweedehands kleding mainstream aan het worden is. Jongeren zijn op zoek naar alternatieven voor de eenvormigheid van fast fashion en naar kleding die het milieu niet schaadt.

Van basics tot accessoires

Duurzame mode belooft anno 2022 dan ook de norm te worden. De trend wordt niet alleen ingegeven door de groeiende vraag van consumenten. Daarnaast spelen er bijvoorbeeld ook ontwikkelingen in het beleid en de wet- en regelgeving op het terrein van eerlijke handelspraktijken en circulaire economie. Ook technologische innovaties, zoals rond textielrecycling en 3D-printing, zijn van invloed.

De toenemende aandacht voor duurzaamheid in de

modesector betekent dat voor basics en populaire kledingstukken steeds meer varianten op de markt zijn die zijn gemaakt met respect voor mens, milieu en dier. Op zoek naar duurzame jeans, t-shirts, overhemden, sweaters, truien en sneakers? Je gaat ze zeker vinden, online en in de winkelstraat. Bij bekende merken en retailers, en bij gespecialiseerde

designers, labels en winkels.

De duurzame trend heeft inmiddels ook geleid tot een opmars van verantwoorde accessoires en sieraden. Denk aan tassen van gerecycled of zelfs veganistisch leer (O My Bag, Myomy). Sokken van gerecyclede visnetten (Healthy Seas Socks), biokatoen (Qnoop), of bamboe (King Louie Organic). Sieraden van goud en zilver uit afgedankte mobieltjes (Nowa), of van fairtrade zilver (A Beautiful Story).

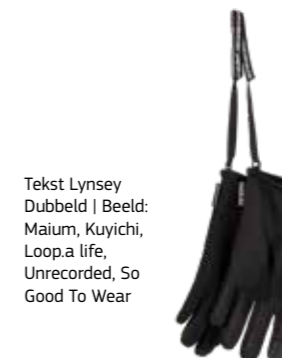
Van top tot teen

Slimme designers en labels creëren collecties met kledingstukken inclusief de bijpassende accessoires. Daarmee steek je je - letterlijk en figuurlijk - van top tot teen in verantwoorde items.

Zo verkoopt het duurzame denimlabel Kuyichi, dat al sinds 2001 bestaat, inmiddels veel meer dan jeans. Denk aan shirts, jassen en jurken én aan accessoires zoals riemen van milieuvriendelijk geproduceerd leer en sokken van biologisch katoen.

Of neem So Good To Wear, het merk van Fons en Jacqui Burger dat in het teken staat van luxe cashmere die met respect voor mensen, dieren en milieu wordt gemaakt. Er zijn onder andere t-shirts, long-sleeves, vesten en pantalons voor dames en heren. De lange sjaals en korte kragen zijn unisex. Alle items zijn handgemaakt, met traditionele weeftechnieken, en speciaal ontworpen om lang mee te gaan. Een ander merk dat een tijdloze stijl en een hoge kwaliteit combineert met duurzaamheid is Unrecorded. Oprichters Jolle van der Mast en Daniel Archutowski focussen op hoogwaardige items die in alle seizoenen een essentieel onderdeel van je garderobe zijn. Naast basics van gecertificeerde biokatoen en denim bestaat de collectie van Unrecorded inmiddels ook uit wollen kledingstukken. Daarnaast zijn er portemonnees van plantaardig gelooide leer en allerlei sjaals, mutsen en sokken.

Extra fijn in de wintermaanden zijn natuurlijk duurzame accessoires om kou en regen te doorstaan. De collecties van het Nederlandse circulaire modemerkt Loop.a life bestaan uit comfortabele jurken, truien en vesten van gerecycled wol en katoen, en je vindt er ook warme mutsen en sjaals. Het Amsterdamse label Maium, dat is gespecialiseerd in duurzame, functionele en tijdloze regenkleding van gerecyclede plastic flessen, verkoopt waterdichte handschoenen en hoedjes. Zo wordt het winterse weer bijna een feestje...



Tekst Lynsey Dubbeld | Beeld: Maium, Kuyichi, Loop.a life, Unrecorded, So Good To Wear



Wellness

Reizen, avonturen beleven, dingen doen waar je blij van wordt en regelmatig een me-time moment nemen om te ontspannen. Het zijn voor mij belangrijke dingen in het leven en ik voel mij dan ook gezegend dat mijn leven rondom die vier pijlers kan draaien. Het ging niet zonder slag of stoot maar inmiddels heb ik uitgevonden wat voor mij werkt. Ik noem het de Wellness Lifestyle! De wondere wellnesswereld is zo veelzijdig en nog veel groter dan ik dacht. Alles wat onze aarde te bieden heeft op het gebied van wellness deel ik in het digitale Wellness Lifestyle Magazine Wellness Spots.

Vanaf nu kijk ik ernaar uit om alle lezers van de Krant van de Aarde te inspireren met alle Wellness Spots en wellnessbelevissen die er zijn op de wereld. Pak je mooie notitieboekje er maar bij om je eigen Wellness Wishlist samen te stellen en wie weet creëer jij zo je eigen Wellness Lifestyle!

Tekst en beeld:
Henriëtte Bokslag

Betekenis

Wat is wellness nou eigenlijk? 'Well' (being) en fitness, dat is waar Wellness voor stond. "Wellness is vooral het zoeken naar een balans, zowel geestelijk als lichamelijk, in een hectische maatschappij," aldus de Amerikaanse arts, Halbert L. Dunn. Inmiddels is het een zeer breed begrip dat voor iedereen iets anders betekent. Zo kan het worden beschouwd als een brede maatschappelijke verandering die er wereldwijd voor zorgt dat steeds meer mensen zelf verantwoordelijkheid nemen ten aanzien van hun gezondheid en welbevinden. Vraag een willekeurige iemand wat wellness voor hem of haar betekent en je zal verschillende antwoorden krijgen. De een zal zeggen dat het om een gezonde levensstijl gaat, de ander zal aan ontspanning denken van een dagje sauna. Het mooie van wellness is eigenlijk dat het een allesomvattend iets kan zijn maar ook iets specifiek en dat

iedereen dat op zijn of haar eigen manier kan interpreteren. Toch kan je de vormen van wellness op een aantal punten onderscheiden. Eigenlijk draait het in de wellnesswereld om 8 dimensies.

Neem de tijd

Bij *emotionele* wellness kan je denken aan persoonlijke groei, stressmanagement en optimistisch in het leven staan. Bij *fysieke* wellness kan je denken aan (onder)bewustzijn en gezondheid. Dat het belangrijk is om jezelf te blijven ontwikkelen is een vorm van *intellectuele* wellness en het opkomen voor natuurschoon en groen en duurzaam leven is onderdeel van *maatschappelijke* wellness. Wat mij betreft zouden veel meer mensen moeten zorgen voor een me-time moment, de tijd kunnen nemen om echt even stil te staan bij wie je bent, wat je wilt en hoe jij *preventieve* wellness in je leven kan toevoegen. *Spirituele* wellness is de manier waarop je richting en een doel aan je leven geeft en dat kan zweverig zijn, maar dat hoeft niet. Vergeet ook vooral de *sociale* wellness niet. In Finland, één van de gelukkigste landen van de wereld is het aan de orde van de dag om af te spreken in een sauna en al zwetend bij te kletsen. Het kan met familie en vrienden, maar ook zakelijke afspraken kunnen gerust in een sauna plaatsvinden. Het beperken van de sociale contacten heeft iedereen geraakt. Huidhonger en psychisch leiden zijn dan ook gevolgen van de crisis waarin wij zijn beland. Helaas zijn ook veel mensen geconfronteerd met het feit dat de financiële gezondheid niet meer is zoals het was.

Geniet van de dingen die wel kunnen

Terwijl ik deze column schrijf is het eind december, het is onmogelijk om nu te bedenken hoe wij er over een paar maanden voorstaan. Ik hoop jullie in elk geval in de volgende editie volop te kunnen gaan inspireren met fijne wellness vakantie-ideeën voor 2022.

Vergeet niet te kijken naar dingen die wel kunnen. Geniet van een lange mindful-wandeling of ga bosbaden, een combinatie van mindfulness en meditatie. Gun jezelf de tijd en kom tot rust in een heerlijk wellness vakantiehuisje met hottub en sauna en misschien zelfs een knisperend haardvuur om jezelf voor te nestelen in Nederland of net over de grens.

Mocht het zo zijn dat er nog een avondlockdown is, weet dat je ook naar een privésauna kan. Voelt je hoofd en lichaam zwaar door alles wat er is gebeurd, je kan ook een thuismasseur langs laten komen om je even die ene oppepper te geven. Ga thuis zelf fijne beautyproducten maken of als het kan, plan een dagje beauty- en wellness-shoppen met je zus, moeder of vriendin. Stap in je (elektrische) auto en laad jezelf en je auto op bij een duurzaam wellnesshotel in de natuur. Durf te dromen en maak tijd voor jouw eigen Wellness Lifestyle. Onze tips voor jouw Wellness Wishlist 2022:

1. Verwonder jezelf in eigen land en geniet in een privésauna middenin de Brabantse bossen,



badder tussen de varens op een toplocatie. Reis naar het Friese platteland voor ontspanning of beleef 'Wellness op sien Tessels' op Texel.

2. Reis naar België of Frankrijk en geniet in een boomhut met bubbelbad of sauna. In Frankrijk zijn er zelfs hele mooie bubbels waar je in kan overnachten met een bubbelbad voor de deur!
3. Duitsland is dichtbij, net over de grens zijn er hele fijne wellnessresorts of reis naar het Zwarte Woud waar volop mogelijkheden zijn voor een ontspannen vakantie. Wat dacht je van baden in groen water en daarna zweten in de panorama boomhutsauna met uitzicht op de Tonbachtal vallei nabij Baiersbrunn? Kies voor een wellness-experience in de boomstam en in de Mönchstube.
4. Wil je een ontspannen vakantie beleven op een bestemming in de natuur waar het woord massatoerisme nog niet bestaat? Reis naar Slovenië, voor chocoholics hebben wij een speciale tip, wijn- en wellnessliefhebbers worden hier verrast en je komt herboren terug als je de 'Tower of health and happiness' hebt beklommen.
5. Verwonder jezelf tussen de bergtoppen van Innsbruck en omgeving, combineer een citytrip met een verblijf in de omgeving in de natuur en een duurzaam BIO-Hotel in het grootste lariks-reservaat van Europa of kom tijd tekort in een van de meest uitgebreide luxe wellnesshotels van Oostenrijk. Leuk, je kan hier ook een me-time gezondheidsprogramma volgen.
6. Geniet van een wellnessvakantie op een winterzonbestemming zoals Gran Canaria. Reis naar het afgelegen Salobre Hotel Resort & Serenity en kom tot rust. Geniet van een massage met uitzicht, ontdek de kracht van Aloë Vera en ontspan. Je beautyproducten kun je voordelig inkopen want op de Canarische Eilanden kun je tax free beautyshoppen.
7. Wil jij wegdromen naar een verre bestemming voor als het weer kan en als een van de eerste gasten exclusieve wellnessbelevissen ervaren? Kies voor 'selfness' en reis naar het in november 2021 geopende JOALI BEING, Wellbeing Retreat Resort op de Malediven. Het lijkt de hemel op aarde voor liefhebbers van de Wellness Lifestyle. Hier komt alles samen. Een fantastische locatie, een rustgevend design en luxe Well Living accommodaties. Verwen je smaakpapillen met culinaire voedingservaringen van Earth-to-Table zoals ze het zelf zeggen en laat je adviseren door een herborist. Laat je verrassen door wat deskundige welzijnsexperts zeggen over 'weightlessness', het gevoel van vrijheid, lichtheid en vreugde is waar het bij JOALI BEING omdraait. Een ervaringsgerichte bestemming gebaseerd op biofiele principes, het stimuleert de natuurlijke flow van energie en het daagt je uit tot reflectie, verkenning en groei.

Droom weg en laat je nóg meer inspireren op [WellnessSpots.nl](https://www.wellnessspots.nl)



‘Ik voel nu de druk om te presteren, maar dat is ook een mooie ervaring’

Tijdens de wereldkampioenschappen shorttrack in Dordrecht won student Liberal Arts & Sciences Selma Poutsma (22) goud met de estafetteploeg en brons op de 500 meter. Ze hoopt dat succes op de Spelen in Beijing te herhalen.

Vier jaar geleden liep ze Olympische deelname mis. Toen schaatste ze voor Frankrijk; het land waar ze in een internaat woonde. “Dat was jammer, maar ik was erg jong. Nu is het voor het echie.” Tijdens haar eerste studiejaar zat ze even in de roeiselectie van Triton. Maar ze keerde snel terug naar het shorttrack. De hoge snelheden, het sjoeven door de bocht; het past eigenlijk niet bij haar bedachtzame karakter, maar dat daagt haar juist uit. “Het

is eng maar ook supervet.” Na Beijing wil ze een inhaalslag maken met haar studie. Ze specialiseert zich in Franse taal en cultuur. Misschien gaat ze later iets doen met Nederlands-Franse relaties of terug naar Frankrijk. Maar voorlopig lonkt vooral meer schaatssucces. “Ik ben nog niet klaar met de sport.”

Welk doel wil je volgend jaar behalen? “Alles is gericht op het shorttrack

in Beijing, maar daarnaast wil ik mij ook op de 400 meter-baan verbeteren. De combinatie met langebaanschaatsen werkt bij mij heel goed.”

Wat wilde je als kind worden? “Ballerina. Sport en kunst komen daar bij elkaar, dat vind ik nog steeds fascinerend.”

Wie is je held of inspiratiebron? “Die heb ik niet. Ik kan mensen wel bewonderen, maar baseer me toch vooral op mijn eigen filosofietjes.”

Hoe ziet je droomhuis eruit? “Ken je dat huis uit Sex Education? Zo’n Zweeds huis van rood hout, dat is mijn favoriete stijl. Waar het moet komen te staan, daar ben ik nog niet uit.”

Tekst: Xander Bronkhorst
Beeld: Martin de Jong en Tara van den Broek

Dit artikel is een onderdeel van “De veelbelovende 15 van 2021” dat verscheen in het Digitaal Universiteitsblad van de Universiteit Utrecht. | www.dub.uu.nl

Groene televisie in de lift

Op televisie is er steeds meer plaats voor informatieve programma's over natuur, milieu en duurzaamheid. In februari komen er op SBS 6 weer nieuwe afleveringen van het verbouwingsprogramma **Green Make Over**. Gezinnen gaan hierin de doe-het-zelf uitdaging aan om in twee dagen tijd hun woning een stuk energiezuiniger te maken. Green Make Over wil zoveel mogelijk mensen in Nederland op een laagdrempelige manier laten zien wat je thuis heel makkelijk zelf kan doen om groener en energiezuiniger te leven. Doel is om de nodige besparingen thuis te kunnen realiseren én tegelijkertijd winst te boeken qua wooncomfort, klimaat en toekomstbe-

stendigheid van het huis. Het succesvolle duurzame lifestyleprogramma **BinnensteBuiten** op NPO 2 heeft er sinds januari zendtijd bij gekregen. Het team van experts is onder meer uitgebreid met duurzame lifestyle expert Marieke Eyskoot. Zij laat zien hoe je bewuster kunt leven en welke groene, innovatieve en bereikbare keuzes je al kunt maken zonder veel in te leveren. Ook duurzame tuinvrouw Anne Wieggers is nieuw. Zij begint een BinnensteBuiten moestuin. Op basis van haar kennis en passie geeft zij praktische tips hoe je met natuurlijke producten op eenvoudige wijze kan moestuinieren, zowel op je balkon als in je tuin.



Don't Look Up: het einde van de wereld komt eraan!

Sinds januari is via Netflix de rampenfilm **Don't Look Up** van Adam McKay te zien, met sterke hoofdrollen van Leonardo di Caprio en Jennifer Lawrence. Als twee wetenschappers proberen zij de wereld te waarschuwen dat een aanstormende komeet onherroepelijk het einde van alle leven op aarde gaat betekenen. Spoiler apart: al hun inspanningen zijn tevergeefs... Zowel politiek als media krijgen er in de film flink van langs. Met Meryl Streep als uiterst gemakkelijke president van Amerika en Cate Blanchet als verleidelijke tv-presentatrice van een ochtendshow à la Koffietijd. Vooral de spectaculaire beelden van de naderende komeet maken het tot een visueel spektakel, een rampenfilm waar-

dig. Alleen lopen deze Hollywood-films meestal goed af. In Don't Look Up durven de machthebbers niet in te grijpen, economische belangen prevaleren (de komeet bevat namelijk kostbare mineralen) en in de media wordt het serieuze nieuws overschaduwd door sensatieberichten. De film geeft op een komische maar tegelijk tragische manier de huidige discussie rondom klimaatverandering weer. Ook al staat deze als een olifant in de kamer, het onderwerp negeren is makkelijker dan tot noodzakelijk ingrijpen overgaan. Via de podcast **The last movie ever made** kun je in zes afleveringen een kijkje krijgen achter de schermen van de productie van de film en worden de steracteurs aan het woord gelaten.



Tekst: Yvonne Koop

Maandag 7 t/m zaterdag 12 februari: **Week van de Circulaire Economie** met als thema Actieplan voor de toekomst. Dé jaarlijkse landelijke campagne week die de transitie naar een circulaire economie aanjaagt en versnelt. Tijdens deze week krijgen goede voorbeelden een podium en ontmoeten pioniers elkaar. | www.duurzaamheid.nl

Vrijdag 11 februari: **Warmetriendag**. Alweer voor de 16^e keer kunnen deelnemers de energieverspilling te lijf gaan met de grootste klimaatactie van Nederland. Meedoen is simpel: zet de verwarming lager, trek een extra warme trui aan en bespaar gelijk al 6 procent energie! Doen we dat een heel stookseizoen lang, dan besparen we maar liefst 1 megaton CO₂... | www.warmetriendag.nl



Zaterdag 26 februari: **Landelijke IJsvogeldag** in Denekamp. Het doel is om ijsvogelonderzoekers, ijsvogeltel-

lers en andere belangstellenden bijeen te brengen. Door het houden van een aantal verschillende presentaties vindt uitwisseling van kennis en informatie plaats en worden nieuwe contacten opgedaan. | www.wonderryck.nl

Zaterdag 26 en zondag 27 februari: **Changing the game**, 16^e editie van het legendarische festival door en voor activisten en wereldversleutelaars. Met workshops en discussies over grassroots campagnes, tactieken en actiemethodes over een breed spectrum van onderwerpen. | www.2dh5.nl

Maandag 7 maart: Start van de **week van de AfvalHelden**. De week om alle medewerkers op het gebied van afvalinzameling, groenbeheer, reiniging en verwerking in het zonnetje te zetten. Dat zijn er best veel: ongeveer 30.000 mensen zetten zich dagelijks in voor het inzamelen van afval en grondstoffen, het runnen van een milieustraat, het veilig vervoeren naar de verwerker, het verwerken en recycleren. | www.weekvandeafvalhelden.nl

Vrijdag 11 en zaterdag 12 maart: **NL DOET**. Wil jij een dagje ertoe doen en het verschil maken voor een stichting, vereniging, of zorginstelling? Doe dan mee met NLdoet, de grootste vrijwilligersactie van Nederland. Je maakt kennis met vrijwilligerswerk, helpt een sociaalmaatschappelijke organisatie én het is nog gezellig ook! Meedoen als

vrijwilliger is simpel; zoek op de site een leuke activiteit bij jou in de buurt en meld je aan. Vele handen maken licht werk, meedoen als vriendengroep, familie of bedrijf kan vanzelfsprekend ook. | www.nldoet.nl

Zaterdag 19 maart: **landelijke Opschoondag**. Dit keer een feestelijke editie, want Nederland Schoon organiseert al voor de 20^e keer de Landelijke Opschoondag. Een goede reden om samen weer de strijd aan te gaan tegen zwerfafval. Met je burens of alleen, met je (sport)vereniging of bedrijf, iedereen mag meedoen. | www.nederland-schoon.nl

Zaterdag 26 maart: **landelijke Compostdag**. Op deze dag kunnen mensen gratis compost afhalen in de gemeentes die hier aan meedoen. Met het gratis uitdelen van compost bedanken bedrijven en gemeenten de burgers voor hun inspanning om gft-afval gescheiden aan te leveren. | www.verenigingafvalbedrijven.nl

Zaterdag 26 maart: **Earth Hour**. Een internationaal evenement dat huishoudens en bedrijven oproept om de verlichting en andere elektrische apparatuur in hun huis voor 1 uur te doven. Het evenement vindt elk jaar eind maart plaats, in het weekeinde waarin de zomertijd ingaat, om energiebesparing te promoten en de koolstofdioxide-uitstoot te verminderen.

Nieuw: Nationale Week zonder Vlees én Zuivel

Stond je al weer in de startblokken voor de Nationale Week zonder Vlees? Deze voorjaarschallenge wordt dit jaar van 7 tot en met 13 maart gehouden. Ook wordt er een schepje bovenop gedaan door deelnemers te vragen die week geen zuivel te gebruiken. Door mee te doen bespaar je 150 liter water en 21,1 kg CO₂, wat gelijk staat aan 121 kilometer autorijden. De Nationale Week Zonder Vlees is het bekendste Nederlandse initiatief om de vleesconsumptie te verminderen, opgezet door Hippe Vegetariër Isabel Boerdam.

Zij stelt al een aantal jaren dat elke dag vlees eten niet meer van deze tijd is – en zuivel eigenlijk ook niet. Daarom wordt de 2022 editie de Nationale Week Zonder Vlees & Zuivel. Hiermee worden deelnemers uitgedaagd om deze week niet alleen het vlees te laten staan, maar ook te proberen zuivel te vervangen. Zo maken ze kennis met een meer plantaardig eetpatroon, waarbij vlees én zuivel afgewisseld worden met vegetarische en plantaardige alternatieven. Boerdam: "Proberen en proeven is geloven, want plantaardig eten is niet saai, smakeloos

of ingewikkeld. Het is een kleine moeite met een onvoorstelbaar positieve impact op mens, dier en milieu! Door niet meer elke dag vlees en zuivel te eten, maak je al een enorm verschil voor de toekomst van de planeet. Een dagje zonder vlees en zuivel wordt de nieuwe standaard. In 2030 eet Nederland méér plantaardig en minder dierlijk. Jij ook?" | www.weekzondervlees.nl

Liefde is: samen wandelen

Op 14 februari is het Valentijnsdag: een mooie dag om een kaartje te sturen aan iemand waar je (stiekem) heel veel van houdt. Tegenwoordig zijn er ook voor deze gelegenheid hele leuke kaarten van eco- of bloeipapier. Deze bevatten bloemzaadjes die gaan ontkiemen als je ze met kaart en al plant. Zeg het met bloemen dus, maar dan anders. En ook al is het nog winter, er zijn genoeg plekken om een mooie, romantische wandeling te maken. Ontdek bijvoorbeeld Buitenplaats De Tempel in Rotterdam. Hier kun je uitgebreid slenteren over de eeuwenoude lanen en slingerende paden, langs de stinsencirkel, de geometrische vijvers en statige beelden.

Nog geen geliefde gevonden? Geef je dan op voor een wandel-date voor singles in Utrecht. Daar wordt de eerste Single Walk bij Night georganiseerd. Organisatrice Bo Vrinten: "Deze avond legt de singel haar looper uit voor romantiek. Denk aan mooie gesprekken met gelijkgestemde singles, brandende lantaarns, mist op het water, en geknisper van het grind op de achtergrond." De singles worden ingedeeld in verschillende leeftijdscategorieën: 19 tot 27 jaar, 25 tot 39 jaar, 35 tot 55 jaar en 55 tot 69 jaar. Gemiddeld krijgt ieder stel tien minuten om met elkaar te praten en lopen, daarna wordt er van partner gewisseld. | www.cupid.nl





Overheid verhoogt subsidie op woningisolatie in 2022 met 50%

TONZON

Aangenamere temperatuur thuis

Ben je op zoek naar een uiterst effectieve manier van energie besparen en heb je wooncomfort hoog op je wensenlijst staan? Kies dan voor comfortverbetering en een aangenamere temperatuur thuis met TONZON Vloerisolatie. Veel begane grondvloeren in Nederland zijn niet of slecht geïsoleerd. De warmte die de vloer aan de onderkant uitstraalt, zorgt voor een koude zone onderin de woning. De koude vloer genereert in de winter een gevoel van optrekkende kou waardoor mensen ongemerkt de thermostaat hoger zetten. TONZON Vloerisolatie met Thermoskussens is gebaseerd op andere natuurkundige principes en isoleert daardoor effectiever dan andere vloerisolaties. Bij vloeren met vloerverwarming kan de besparing zelfs oplopen tot meer dan 40%. Goede vloerisolatie is dus de perfecte maatregel om mee te beginnen. Kijk op de website van de overheid (rvo.nl) wat je moet doen om in aanmerking te komen voor de verhoogde subsidie voor woningisolatie.



TONZON-innovaties stoppen warmtelekken

Bij veel woningen kan TONZON Vloerisolatie eenvoudig worden gecombineerd met andere TONZON innovaties om het gasverbruik verder terug te dringen. Lang niet alle warmte die we uit het gas halen, komt namelijk terecht op de plek waar we deze willen hebben. Voor radiatoren heeft TONZON een folie ontwikkeld die onzichtbaar zijn werk doet. De nieuwe vensterbankfolie zorgt ervoor dat de warme lucht sneller de kamer in komt en de vensterbank minder wordt opgewarmd. Scan de QR-code en zie hoe je op eenvoudige wijze energie en geld kunt besparen.



www.tonzon.nl



De vloer wordt met de Thermoskussens zelfs warmer dan de luchtlaag vlak boven de vloer. Het beter isolerend effect levert een veel hogere energiebesparing. Meneer Veerkamp uit Geeste merkte al gauw verschil na het aanbrengen van TONZON. Niet alleen hij, maar ook zijn zachte huisgenoot geniet van het verbeterde wooncomfort in huis. De vloerisolatie bevat zelfs zo goed dat de kat des huizes zijn favoriete plek heeft verruild voor de comfortabele warmte van de geïsoleerde vloer.