

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



BIOMAGAZINE



B7



B12



B19



8



10



12



26

"Ik kijk naar mij planten zoals een moeder naar haar baby"

"Dankzij 'mijn' paarden heeft het welzijn van de Aarde mijn aandacht"

"Bij Ommen wordt geprobeerd het oude landschap te herstellen"

"We moeten weer 'verliefd worden' op het leven, de natuur"



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

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 4-11
Fotowedstrijd 12 | Inspiratie 14-17
Transitie 18 | Nieuws 20 | Boeken 22
Colofon 23

JAARGANG 19, 2024-1, FEBRUARI
Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95 via krantvandeAarde.nl



Supported by:
Federal Ministry
for Economic Affairs
and Climate Action
on the basis of a decision
by the German Bundestag

Duitsland
Altijd gastvrij
www.germany.travel

SIMPLY FEEL GOOD

**Duurzame belevenissen
in Duitsland**

Stay longer
germany.travel/inspiring

**Tips voor duurzaam reizen?
Kijk op [germany.travel/feelgood](https://www.germany.travel/feelgood)**

Grainau, Canoeist paddles across the Eibsee lake © GNTB / JMichael Neumann



STOCKMAR

WASKRIJTJES

KLEURPOTLODEN

AQUARELVERF

PLAKKAATVERF

KNEEDBARE BIJENWAS

WASFOLIES

www.stockmar.nl

Gedistribueerd door Mercurius B.V. • ESP 215 • 5633 AD Eindhoven
T. +31 40-2645800 • info@mercurius-international.com • www.mercurius-international.com

Jaargang 19 | Februari 2024

IN DEZE KRANT

Natuur

- 4 De gierzwaluw, dag en nacht in de lucht!
- 6 Geloof jij nog in sprookjes?
- 7 Slimme aasgier is meester van de innovatie
- 8 De gewone kamerplant
- 9 Liefelingsplanten
- 10 Een ode aan paardenmest
- 11 Lieve Aarde

12 Fotowedstrijd LandschappenNL

Inspiratie

- 14 Het onzichtbare continent II
- 15 Earth is round
- 16 Wat als het anders loopt
- 17 Fouten zijn gezond

Transitie

- 18 De Aarde is Werelderfgoed
Fabriek of levende bodem
- 19 Op naar een eerlijk(er) klimaat
- 20 Nieuws op z'n Frans

- 22 Boeken
- 23 Colofon

B1 tm B24 Bijlage BioMagazine





De gierzwaluw, dag en nacht in de lucht!

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock

Gierzwaluwen worden ook wel grootvleugeligen genoemd. De naam betekent letterlijk 'zonder poten'. Hoewel ze wel over pootjes beschikken, zijn deze niet geschikt om mee te lopen. Ze kunnen er wel mee hangen aan nestranden, richels en takken. Gierzwaluwen brengen een groot deel van het jaar door in de lucht, behalve wanneer ze broeden. Slapen doen ze vliegend maar ook in hun nesten. Gierzwaluwen zijn niet met zwaluwen maar wel met nachtzwaluwen en kolibries verwant. De orde kent wereldwijd 4 families met 600 soorten, waarvan 300 kolibriesoorten.

DE GIERZWALUW, *Apus apus*, Common Swift, Mauersegler

Orde: *Apodiformes* (Gierzwaluwachtigen)

Familie: *Apodidae*

Geslacht: *Apus*

2 ondersoorten: *A.a. apus*, Westelijk Europa en Noord-Afrika tot centraal Siberië.

A.a. pekinensis, Iran, Noord China en Mongolië

Kenmerken: Roetzwart verenkleed, lange smalle sikkelvormige vleugels, korte gevorkte staart. De ronde kop met brede bek en kleine snavel gaat naadloos over in het lichaam. De grote ogen liggen diep en de gehooringopening is bedekt. Alles voor een perfecte stroomlijn. Zeer snelle vlucht tot 120 km/uur. Verschilt van andere zwaluwen door meer directe vlucht met stijve vleugels. De armpennen van de bijzonder lange, sikkelvormige vleugels zijn kort en de handpennen juist extra lang. Geweldig om mee te zweven, te zeilen, te duikelen en te wenden. In troepverband en vrijwel altijd in de lucht, waar ze eten, drinken, slapen en paren. Vliedsnelheid meestal 45 km/

uur met maxima van 120 km. Ze hebben kleine bevederde poten met vier naar voren staande tenen met lange nagels, die alleen geschikt zijn om aan te hangen. Geslachten zijn gelijk. Lengte 16-17 cm. Spanwijdte 42-48 cm. Leeftijd max. 20 jaar.

Geluid: Scheren tijdens de broedtijd in formatie met razende snelheid boven broedplaatsen luid krijsend een gierend schel aanhoudend sriehh... sriehh..... Op nestplaats ook getijlp. De geslachten zijn gelijk. Maar het mannetje produceert tijdens duetzingen lagere tonen dan het vrouwtje.

Voedsel: Vangt, normaal binnen een straal van 8 km van het nest aeroplankton (insecten en spinnen) door met wijddopen bek rond te vliegen. Gedurende vaak langdurende jachtvluchten worden insecten vaak in een knikkergrote bal van ca. 500 insecten in de krop verzameld. Gierzwaluwen vangen tot wel 20.000 insecten per dag en zijn afhankelijk van alleen bij goed

weer vliegende insecten. Ze leggen daarom in de broedtijd vaak grote afstanden van honderden km's af om in streken met beter weer te foerageren. Nederlandse gierzwaluwen vliegen dan wel tot Parijs. Bij slecht weer ook vaak laagvliegend met andere zwaluwen boven plassen en natte gebieden. Vliegen ook wel midden in de nacht laag boven water.

Broedvogel van bebouwing

Plaatselijk talrijke broedvogel van steden en dorpen. Aantal broedparen 40.000-60.000, maar het zouden er ook veel meer kunnen zijn. Is voor zijn broedgelegenheid sterk afhankelijk van openingen in muren en daken, die vooral in oudere gebouwen en huizen voorkomen. Door sloop van oude gebouwen en strakke gesloten nieuwbouw, is de broedgelegenheid sterk afgenomen en daarmee het aantal broedparen. Sinds kort wordt bij nieuwbouw hier en daar weer rekening met de gierzwaluw gehouden d.m.v. kunstmatige broedgelegenheid. De toekomstige aantalsontwikkeling zal hier sterk van afhangen. Deze wel genoemde 100-dagen vogel verblijft slechts 3 maanden in Nederland; mei-juni-juli. Lange afstandstrekker met ca. 570 km/dag en in totaal ca. 7.000 km. Ze maken tijdens de trek bewust gebruik van rugwind. Tot voor kort was niet bekend in welke Afrikaanse landen werd overwinterd. Van de 23.000 in Nederland geringde gierzwaluwen tussen 1911 en 2011 kwamen slechts 4 terugmeldingen uit Afrika. Onderzoek met geolocators in 2009 heeft aangetoond dat alle Nederlandse gierzwaluwen in Congo overwinteren. De Zweden gaan verder naar Malawi en Mozambique. En vrijwel alle West-Europese gierzwaluwen bleken in het voorjaar Nigeria als belangrijk tankstation te benutten.

Gierzwaluwen spreken enorm tot de verbeelding.

Ze zouden behalve bij het nestelen, broeden en verzorgen van de jongen altijd in de lucht zijn. Gemiddeld is dat 99,5%. Waar ze eten, drinken, paren, ruïen en slapen. Gierzwaluwen zonder nest vliegen 's nachts in grote groepen (radarwaarnemingen) van wel duizenden vogels naar 3-5 km hoogte, waar ze op thermiek, vaak boven grote wateroppervlakten als de randmeren, in halfslaap (wisselend wakende hersenhelft) rondzweven. Zowel aan het begin als aan het einde van de nacht stijgen de vogels op om vervolgens weer te dalen. In de ochtend zouden de zwaluwen tot 1-2,5 km opstijgen, niet om weer te gaan slapen, maar om informatie over het weer te verzamelen om te weten waar en op welke hoogte ze die dag het beste kunnen gaan jagen. Op 2 km hoogte hebben ze goed zicht op de landschapselementen aan de horizon, inclusief wolken systemen op tot meer dan 160 km afstand.

Zwevende veertjes

Volgens een Noorse onderzoeker slapen sommige



gierzwaluwen 's nachts gewoon hangend (als vleermuizen) aan takken in de bomen of op richels aan hoge gebouwen. Ook bij slechte weersomstandigheden wordt op het nest geslapen. Gierzwaluwen broeden in holten en spleten van kliffen, rotswanden en gebouwen. Ook wel in boomholten (Scandinavië), nestkasten en huiszwaluwnesten. Liefst in gezelschap van, maar ook in strijd met soortgenoten om de schaarse nestgelegenheden. Kraakt ook mussen- en spreuwen nesten. Bouwt nest van zwevend materiaal als pluïsjes, veren en bladeren en kit die samen met speeksel tot een ondiepe kom. In Amsterdam veel zwevende veertjes van halsbandparkieten afkomstig van door de op het rijksmuseum broedende slechtvalken geplukte vogels. Of steelt nestmateriaal van mussen en spreuwen. Is zeer plaatstrouw en blijft bij terugkeer in mei, wanneer b.v. de oude nestgang is verdwenen of dichtgemetseld, herhaaldelijk tegen de dichte muur aan vliegen. Vaak treffen ze daar ook hun oude partner aan.

Gierend over de huizen

Tijdens de luidruchtige giervluchten over de daken, waaraan hoofdzakelijk niet broedende vogels deelnemen, worden door te roepen (gieren) broedlocaties gelokaliseerd door beantwoording (al of niet welkom) uit de bezette nesten en ingeprent voor komende jaren. Voor sommige vogels kan het wel drie jaar duren voordat ze een geschikte nestlocatie en partner vinden. Gierzwaluwen zijn uitzonderlijk nesttrouw. Slechts 1 legsel met 3 witte eieren. Alleen bij verlies produceert twee derde van de gierzwaluwen een nieuw legsel. Kunstnesten hebben gemiddeld een 15% hoger broedsucces. Vooral bij hoge temperaturen is het broedsucces hier beduidend beter. Jongen worden door beide ouders verzorgd en gevoerd met grote insectenballen. Gierzwaluwen vliegen niet af en aan zoals boerenzwaluwen, maar komen slechts af en toe naar de nestplaats. Een of beide oudervogels keren wel stevast rond zonsondergang naar het nest terug. Dit is dan ook de beste tijd om ze te tellen.

Jongen gaan in coma

De jongen kunnen bij ongunstige weersomstandigheden meerdere dagen zonder voedsel. Gaan dan half in coma met lagere lichaamstemperatuur en lagere stofwisseling en leven dan op lichaamsvet. De nestperiode wordt daardoor verlengd. Ook de eieren zijn bestand tegen dagenlange afkoeling. Na 5-8 weken verlaten de jongen rond 25 juli ca. 2 uur voor en 1 uur na zonsondergang het nest, waarschijnlijk om predators als boomvalk te ontgaan. Ook kauwen en eksters komen af op het geluid van de jongen en vormen een gevaar. Hakend aan de rand van het nest laten ze zich vallen en als ze dan vliegen, zijn ze volledig onafhankelijk, blijven continue in de lucht en vertrekken vrijwel direct naar Afrika. De volwassen vogels volgen meestal 1-2 weken later begin augustus en vliegen jaarlijks meer dan 250.000 km. Jonge vogels keren pas na 2 of 3 jaar, wanneer ze volwassen zijn, terug. Ondanks hun intensieve levenswijze kunnen ze wel 20 jaar oud worden.

Uit *Vogelfamilies van Nederland* van Marcel Boer, KNNV 2020. ISBN 9789050117500. Verkrijgbaar bij uw boekhandel of tijdens de wekelijkse vaarexcursies in Natuurmonument 'Het Wormer en Jisperveld' met de auteur als gids. Inschrijven voor excursie bij Vogelbescherming Nederland.

“Gierzwaluwen kraken ook mussen- en spreuwen nesten”

Wil je bosbadgids worden?

Leer alles wat je nodig hebt om een goede bosbadgids te worden bij Forest bathing Academy

Bosbadder.nl



Geloof jij nog in sprookjes?

Tekst en Beeld: Yvette van den Berg

Op een koude en grijze dag in januari blader ik door de notities op mijn telefoon. Naast kleine aantekeningen, schrijf ik soms een stukje tekst voor een blog of artikel. Al scrollend door de notities, tref ik het verhaal over de Vlaamse Ardennen. Terwijl ik het lees, dwalen mijn gedachten weer terug naar april 2019. Gelukkig zijn de herinneringen niet alleen vastgelegd in de notities, maar ook met mijn camera...Dit artikel gaat over NatuurGeluk in de Vlaamse Ardennen en het cadeau wat we onszelf kunnen geven door ons buiten onze comfortzone te begeven.

Een paar dagen alleen op pad naar de Vlaamse Ardennen

Stoer? Eng? Spannend? Het is maar hoe je het bekijkt. De eerste keer misschien wel, maar het werkt ook enorm verrijkend als je stappen buiten je comfortzone durft te zetten. En het leuke is dat je steeds meer comfortabel wordt met 'oncomfortabel' zijn, want inmiddels leer je dat het gebied buiten je comfortzone helemaal niet zo spannend is als dat je van tevoren had bedacht. Onze gedachten hebben namelijk veel invloed op ons gevoel en gedrag. Mensen denken vaak dat ze bepaalde dingen niet kunnen of durven. Dit soort negatieve gedachten kunnen je angstig maken. Meestal zijn de negatieve gedachten niet waar. Door je bewust te worden van jouw manier van denken, krijg je meer inzicht en leer je kritisch naar je eigen gedachten te kijken. Klopt het echt wat je denkt?

Pippie Langkous

Nog beter is het om je denken om te draaien naar positieve of helpende gedachten. En soms moet je gewoon help hebben en gáán! Gewoon in je uppie en buiten je comfortzone. Alleen zijn versterkt je zelfvertrouwen, je voelt je vrij en je kunt je gedachten even ordenen zonder afleiding. Ken jij de uitspraak van Pippie Langkous? 'Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik het wel kan!' Dát is nog eens een helpende gedachte.

Hallerbos, ik kom eraan!

Voordat de reis begint, is er een gevoel van voorpret. Ken je dat? Het gevoel dat je als kind misschien wel hebt ervaren toen je voor de eerste keer je schoen mocht zetten voor Sinterklaas. Het gevoel dat je niet kunt wachten om te gaan kijken de volgende ochtend? Dát gevoel dus! Natuurlijk had ik ook een duidelijk doel. Met mijn camera zou ik de prachtige

voorjaarsbloeiers gaan opzoeken bij onze zuiderburen: de boshyacinten en de bosanemonen.

Boshyacinten en bosanemonen

Ruim 2 uur rijden vanaf Utrecht liggen de Vlaamse Ardennen en hier gaat letterlijk een sprookjeswereld voor je open! De bossen zijn een publieksliefeling dankzij het prachtige paarse tapijt van wilde boshyacinten dus het is niet voor niets dat ik hier graag naar toe ga met mijn camera! Begin april ben ik nog een beetje aan de vroege kant voor de grote paarse kleur explosie, want sommige valleien zijn nu nog vooral groen en het weer is koud en grijs. De bloemen hebben zonlicht en warmte nodig. Je kunt hier urenlang verblijven. De verschillende bossen bieden een enorme afwisseling aan wandelroutes. Korte en lange, vlak en heuvelachtig met heel veel beukenbomen en overal waar je kijkt zie je bosanemonen en boshyacinten.

Een stil genoeg

Met een grote glimlach stap ik na deze eerste wandeling weer in de auto en rij westwaarts richting het plaatsje Brakel. Ik verblijf daar 2 nachten in een rustig en landelijk gelegen B&B. Het Stille Genoegen doet haar naam alle eer aan. Aan een doodlopende weg midden in landelijk gebied, met vergezichten en glooiende heuvels ligt dit pittoreske onderkomen; een gerenoveerde hoeve die haar authentieke karakter behouden heeft. Er hangt een huiselijke sfeer en het geheel ademt rust uit, hetgeen uitnodigt tot heerlijk ontspannen. De eigenaren hebben een warme hartelijkheid en het B&B is met zorg ingericht. Knus thuiskomen is een juiste omschrijving. Het gevoel dat ik ervaar zodra ik hier binnenstap, sluit naadloos aan bij de ervaring eerder die dag in het bos. Het plaatje klopt gewoon.

Vroeg op pad

Na een rustige avond en nacht, gaat de wekker om 06.00 uur. Op de planning staan een paar mooie wandelingen dus geen tijd te verliezen! Eerst een lange wandeling in de omgeving. De route slingert langs landerijen met uitzicht op akkers, karakteristieke Belgische boerderijen en uiteraard een overvloed aan natuur. In alle vroegte kom ik aan bij het Brakelbos. De nevel hangt nog boven de velden, de zon is ondertussen opgekomen en er heerst een vredige rust met enkel het geluid van zingende vogels. Aangezien ik niet bekend ben in deze omgeving, volg ik het aangegeven wandelpad. Het bos is echt prachtig glooiend met een grote verscheidenheid aan bomen.

Nieuwsgierig blijven

De reden voor mij om eens verder te kijken dan het Hallerbos is een grote nieuwsgierigheid naar de belofte dat er in dit gebied meer sprookjesbossen liggen. Het Hallerbos is met recht het meest bekend, maar dat betekent ook dat het op mooie lentedagen - en helemaal in het weekend - ongelofelijk druk is met toeristen die willen kijken naar de blauw/paarse bloemenzee. En ik geef ze geen ongelijk! De boshyacint bloeit gelukkig ook op andere plekken en deze trip is een ontdekkingsstocht naar meer sprookjes!

Gelukshormonen

Het gevoel van voldoening heeft niet alleen te maken met alles wat ik vandaag heb gezien en ben tegengekomen. Ook niet alleen met de mooie foto's die ik heb kunnen maken. Misschien wel het belangrijkste dat ik mijzelf dit gún. Gewoon zomaar een paar dagen alleen op pad. Omdat het kan, omdat dit zorgt voor nieuwe inzichten en omdat het een uitbreiding betekent van mijn comfortzone. Om - onbewust misschien - te ervaren dat alle beperkende overtuigingen (eng, saai, spannend, moeilijk) alleen maar gedachten zijn en niet berusten op realiteit! Het gevoel van ontspanning neemt toe. Dat is het effect van in de natuur zijn. Geen last van piekergedachten of to-do-lijstjes. Gewoon genieten van het moment en de omgeving. Dat ons lichaam gelukshormonen (endorfine, dopamine en serotonine) aanmaakt, is nu letterlijk voelbaar. Vaak zijn we ons er niet van bewust, maar als je er even stil bij zou staan, ervaar je zelf ook de positieve effecten en heilzame kracht van natuur.

Terug naar huis

De volgende ochtend maak ik wel gebruik van het uitbundige ontbijt. Alles vers en zelf gemaakt. In stilte geniet ik van het uitzicht. De warmte van de zon is al voelbaar achter het glas en het belooft een mooie dag te worden. Na het afscheid en de belofte dat ik zeker nog eens terugkom, rij ik richting Nederland. Met een camera vol prachtige afbeeldingen en herinneringen zet ik mijn navigatie aan richting 'thuis'.

Winter 2024

Inmiddels leven we in januari 2024. Zoals beloofd ben ik ieder jaar teruggekeerd naar deze plek. Ook met gasten die deelnemen aan de Sprookjesbos Wandelarrangementen (3 dagen wandelen met overnachting). Het is een cadeautje voor hen en mijzelf om ieder voorjaar terug te gaan naar de betoverende bossen in de Vlaamse Ardennen. Heb ik je nog niet overtuigd? Voor wie snel reageert, is er nog een plekje vrij van 1-3 mei 2024. Kijk voor het sprookjesbos-arrangement of andere NatureBliss-wandelarrangementen op <https://www.naturebliss.nl/international-walks>



Slimme aasgier is meester van de innovatie

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Andes condor - Bigstock

De reputatie van de aasgier is niet bepaald sympathiek. We kennen de reus-achtige vogel als een weerzinwekkend wezen dat in kale bomen schuilt, wachtend tot er iets sterft. Onderzoekers die de aasgieren bestuderen, denken daar anders over. Zij zien de 23 soorten als het summum van intelligentie die voortkomt uit hun uitzonderlijke roeping.

Veel dieren voeden zich opportunistisch met aas als de gelegenheid zich voordoet. De gieren zijn de enige onder de gewervelde dieren die zich hebben gespecialiseerd in het opruimen. In plaats van op prooi te jagen, zoeken ze naar dood vlees. Dat lijkt gemakkelijk want alles sterft uiteindelijk. Maar omdat de tijd en de plaats van een dood dier niet is te voorspellen, is de afhankelijkheid van aas gegroeid, evenals de flexibele nek om in lijken te pikken met een kop zonder veren voor een eenvoudige zelfreiniging. Daarom beschikt de aasgier over een creatieve, sluwe en brede geest. Ze moeten wel, want ze zijn afhankelijk van schaarse hulpbronnen.

Ze wedijveren met papegaaien en kraaiachtigen in het gebruik van gereedschap en listige manoeuvres om hun behoeften en verlangens veilig te stellen. Van Egyptische aasgieren is bijvoorbeeld bekend dat ze stenen naar struisvogeleieren gooien om de schaal te kraken. Of ze plukken twijgjes om plukjes wol uit schapenhokken op te harken en de wol opnieuw te gebruiken als nestisolatie.

IJdelheid

U vindt ze lelijk? De gieren zijn zelf ijdel en gebruiken tijdens het broedseizoen make-up. Ze rollen rond in de modder om hun lichaamsveren rood te verven en eten herbivoormest om de pigmenten te onttrekken die hun witte gezichten goud kleuren. Zwarte gieren in Zuid-Amerika hebben geleerd roedvrouw voor

zeeleeuwen te spelen, waarbij ze de navelstrengen van pasgeboren jongen doorknippen en zich vervolgens voeden met de placenta. Gieren zijn meesters in innovatie als het gaat om het zoeken naar voedsel. Ook indrukwekkend is wat je de groothoek-intelligentie van de gier zou kunnen noemen, de manier waarop hij op zoek gaat naar schaarse en vluchtige hulpbronnen over uitgestrekte panorama's.

Onderzoekers die de bewegingen van de vogel volgen met satellietzenders waren verbaasd toen ze zagen hoe ver gieren vliegen, soms bijna 32.000 kilometer per jaar. Veel gieren zijn grote vogels met een spanwijdte van hun vleugels van zo'n twee meter. De koningsgier van Midden- en Zuid-Amerika bijvoorbeeld – zijn kop en nek zijn zo schitterend versierd met rode, blauwe, gele, paarse en oranje vlekken, dat sommigen hem beschouwen als de heersende schoonheid van gieren – kan vijf kilo of meer wegen.

Drie kilometer hoogte

Gieren kunnen nieuwe thermische kolommen vinden door naar wolkenpatronen te kijken, betrouwbare opwaartse hotspots te bezoeken en vooral door andere vogels te bespioneren. Om breed te kunnen scannen, stijgen gieren hoog op en klimmen ze 3.000 meter of meer de lucht in. Met een gezichtsvermogen dat zo scherp is als dat van een adelaar of valk, kunnen gieren kleine variaties in het landschap detecteren die kunnen wijzen op huidig of toekomstig aas, zoals

verplaatsingen in het gras wanneer een roofdier zijn prooi openmaakt. Sommige gieren voegen een scherp reukvermogen toe aan hun zicht. Een hoogvliegende kalkoengier kan een enkel geurmolecuul detecteren dat uit oud vlees opstijgt. Kalkoengieren hebben waarschijnlijk het beste reukvermogen van alle dieren die ooit hebben bestaan.

Wanneer gieren een potentiële maaltijd ontdekken, vallen ze met duizelingwekkende snelheid naar de aarde en storten ze binnen enkele seconden duizenden meters naar beneden. Ze vallen een karkas krachtig aan, waarbij verschillende soorten tussenbeide komen als hun vaardigheden en brutaliteit dit toelaten. Na een uur of twee zullen de overblijfselen van een herbivoor van duizend kilo niet genoeg zijn om soep van te maken. Roofdieren eten slechts dertig procent van het beschikbare vlees; gieren zorgen voor de rest.

Pesticiden als gif

Een van de grootste bedreigingen voor gieren is vergiftiging, zowel incidenteel als opzettelijk. Overal waar conflicten zijn tussen mensen en carnivoren, eindigen gieren vaak als bijkomende schade. Het standaardscenario is dit: boeren die vee verliezen aan roofdieren zoals leeuwen of hyena's zullen terugvechten door een karkas neer te zetten dat is doorspekt met pesticiden. Maar terwijl de leeuw misschien terugkeert en het aas pakt, zullen dertig tot vijftig gieren eraan sterven.

De afgelopen jaren hebben enkele vergiftigde karkassen geleid tot de dood van meer dan duizend klamutsgieren in Guinee-Bissau, en bijna 800 in Botswana. In Mendoza, Argentinië, stierven vijf jaar geleden 34 Andes-condors nadat ze zich hadden gevoed met een vergiftigd karkas. Dit zou tien procent van de condorpopulatie in dat gebied kunnen zijn. Stropers doden ook opzettelijk gieren, om te voorkomen dat de vogels hun dekking verraden terwijl ze waardevolle slagstanden of hoorns uit de zoogdieren halen die ze hebben gedood.

“Gieren vliegen soms 32.000 kilometer per jaar”

Verwoestende behandeling van vee

Veruit het meest verwoestende geval van het per ongeluk aflsachten van gieren vond plaats in India in de jaren negentig, toen tientallen miljoenen gieren stierven nadat ze zich hadden gevoed met de karkassen van vee dat was behandeld met diclofenac, een pijnstilend en ontstekingsremmend medicijn. Tegen de tijd dat deskundigen erachter kwamen wat er aan de hand was, was de Indiase gierenpopulatie met meer dan 99 procent ingestort. Zwaar getroffen soorten zoals de witsuitt-, langsnavel- en dunsnavelgier zullen nooit meer herstellen. Wetenschappers en natuurbeschermers werken er hard aan om de achteruitgang van gieren tegen te gaan, door middel van gemeenschapsactiviteiten en onderwijs, onderhandelen met overheidsfunctionarissen, boeren, ranchers en iedereen die in de buurt van gieren woont en invloed heeft. Daarnaast is er fundamenteel onderzoek en zijn er fokprogramma's in gevangenschap om de gierenpopulatie in stand te houden. Maar in gevangenschap gefokte dieren worden zelden vrijgelaten in hun natuurlijke omgeving.



De gewone kamerplant

Tekst en Beeld: Gunbritt Genuit

Ik woon in een huis met heel veel planten, ze zijn mijn vriendjes. Zoals een moeder ongetwijfeld lange tijd liefdevol naar haar baby kan staren, haar geluk niet op kan terwijl de kleine gup een kwijlbubbeltje blaast... zo kijk ik naar mijn planten. Naar hoe verschillend ze zijn van elkaar, hoe ze de woonkamer verrijken in hun compositie en hoe ze veranderen door de weken heen.

Licht schuldgevoel

Ik zal eerlijk bekennen dat er met enige regelmaat een licht schuldgevoel omhoog kriebelt als ik een aantal uitgedroogde bladeren spot. Waarschijnlijk doordat de verwarming niet hoger gaat dan 15 graden en zeker door gebrek aan water van tijd tot tijd. Ze geven me een bepaalde rust, ik kan op de bank zitten met een bakje en gewoon de kamer rondkijken, alsof ik ieder plantje even begroet. Ik hoorde onlangs iemand zeggen: "wat je leert kennen daar ga je van houden. En waar je van houdt daar zorg je voor." Ik voeg daar maar aan toe: "Zo goed mogelijk."

Buiten naar binnen

Met planten haal je buiten naar binnen en daarmee ook hun verhaal. Hier denken we niet zo vaak meer over na (ik in ieder geval niet), met

de Intratuin om de hoek en de betaalbaarheid van planten. Maar bedenk eens dat een Monstera uit de tropische regenwouden van Midden-Amerika komt en wonderplant Aloë vera in de tijd van onze opa's en oma's bijna niet te krijgen was in ons gematigde zeeklimaat. Laat staan dat ze konden overleven in de huizen van toen, met enkelglas en 1 gaskachel in de woonkamer. Net als in een Indiana Jones-film zijn deze planten als schatten uit andere streken op Aarde ontdekt en mee naar huis gebracht (waarschijnlijk de zaadjes, want ik vermoed dat niet elke plant de zoutige overtocht van Columbus zou hebben overleefd). Nu haal je een Monstera voor 9,95 bij de Albert Heijn, zo in je wagentje naast de ready-to-eat avocado's en een bakje macademia-mix.

De volgende keer dat ik mijn woonkamer

rondkijk en tevreden mijn ogen laat rusten op mijn Aeschynanthus Rasta, ga ik eens iets langer stil staan bij het verhaal van deze speelse plant, een klein Googeltje wagen en wat meer te weten te komen over deze groene verschijning die mijn leven zoveel mooier maakt.

Ook meteen een mooi voornemen voor dit jaar; het verhaal leren kennen van het alledaagse, zoals mijn bamboe tuinset of de overbuurvrouw.



Lievelingsplanten

Inheemse krachtpatsers

Tekst en Beeld: Elwira Stuur / foto's boven (vlnr): knoopkruid, smeerwortel en duizenblad

Ik had bedacht dat mijn column dit keer zou gaan over het maken van een beplantingsplan. Maar al schrijvende kwam ik erachter dat dat toch iets meer voeten in de aarde heeft. En dat een column zich daar niet voor leent. Je hebt bij een beplantingsplan immers rekening te houden met: grondsoort, zon en schaduw, wintergroen, kleur, hoogte, bladvorm, bloeiperiode en boei duur, zichtlijnen etc. Dat laat zich niet uitleggen op 1 A4tje. Wel kan ik handvatten geven voor een beginnetje van een goede border door mijn top 5 aan lievelingsplanten met jullie te delen. Nu moet ik zeggen dat die top 5 behoorlijk aan verandering onderhevig is. Maar het geeft een goede suggestie van planten die gaten in borders op kunnen vullen en die zorgen voor afwisseling en meer inheemse kracht in een tuin.

Mijn top 5

Allereerst ik houd van vaste planten. Die 'goed wortelen' en elk jaar – als er geen gekke dingen gebeuren - weer terugkomen. Daarbij heb ik een voorkeur voor langbloeiers, die niet te veel eisen stellen, maar wel een stevige bijdrage leveren aan de biodiversiteit. Hieronder een gevarieerde top 5.

Nr 5. Beemdooievaarsbek, Geranium Pratense – paars blauw

Dit is nou echt zo'n plant waarvan je niet verwacht dat deze inheems is. Met z'n prachtige blauwe bloemen verrijkt deze plant elke border. Als hij het naar z'n zin heeft kunnen de bloemen wel tot 75 cm hoogte rijken en kan de plant zich uitbreiden in je tuin. De bloeitijd is juni – juli.

Nr 4 Knoopkruid, Centaurea jacea – roze paars

Dit is een echte insectenplant. Zowel wilde bijen als diverse vlinders zijn fan van deze plant. Met deze plant in je tuin trek je bijvoorbeeld de Donkere zomerzandbij, de Gewone behangersbij of de Kleine vos (vlinder) aan. Daarnaast heeft deze plant een mooie paars/roze kleur bloem. Hij doet het goed op een wat armere grond en bloeit

van juni tot en met oktober met een hoogte van ca. 50 cm.

Nr 3. Duizendblad, Achillea millefolium - wit

Duizendblad komt behoorlijk veel voor in Nederland. En is een echte pionierssoort. In tuinen zie je ze in hun inheemse vorm minder vaak, maar daar doen ze het juist reuze goed. Ze kunnen met hun witte kleur en lange bloeiperiode (juni tot en met oktober en soms zelfs in de winter) je border een echte oprisser geven. De bloemen worden zo'n 40 cm hoog. Je kunt de bloemen ook als droogbloem in huis halen, dan heb je er helemaal lang plezier van.

Nr 2. Zwarte toorts, Verbascum Nigrum – lichtgeel

Dit is een reuze indrukwekkende plant. In een border is deze plant een echte eyecatcher. Zijn naam doet anders vermoeden, maar het is een toorts in een hele lieve, zachte kleur geel. Het is een prachtige insectenplant voor op een matig voedselrijke bodem. De steenhommel, aardhommel, boomhommel, tuinhommel, veldhommel maar ook de groefbijen zijn dol op de Zwarte toorts. Deze plant bloeit juni tot en met september en kan een hoogte van 120 cm bereiken.

Nr 1. Gewone smeerwortel, Symphytum Officinale – van wit tot donker paars

En met stip op 1, mijn lievelingsplant: Gewone smeerwortel. Op het eerste gezicht is het misschien niet de allermooiste plant. Sommige mensen lachen me uit als ik mijn liefde voor deze plant kenbaar maak. Maar als je met iets meer aandacht naar deze plant kijkt, kan het niet anders dan dat de vonk ook bij jou overslaat. Daarbij is de Gewone smeerwortel een van de langst bloeiende planten. Je kunt van april tot en met oktober van de bloemen genieten. Bij snoei of maaien, loopt de plant namelijk gewoon weer opnieuw uit. Hommels en diverse bijen zijn dol op deze plant. En ik dus ook.

En nu? Maak een rondje door je tuin. Kijk of er nog ergens een gaatje is en probeer eens een van de planten uit bovenstaand rijtje. En tegenwoordig door het gebrek aan echte vorst is het zo dat je eigenlijk het gehele jaar door de planten in je tuin kunt planten.

P.S. Kun je bovenstaande (biologische) planten niet vinden als plant, dan verwijst ik je graag door naar de zaden van Cruydt-Hoeck.

Een ode aan paardenmest en de speelsheid van de mens

Tekst en Beeld: Hesther Selbeck

Op mijn hurken observeer ik de hopen. De mest van de paarden heeft mijn focus. Dit is mijn moment, samen met de grond, spelen, de dorre plekken voorzien van leven, van voeding. Het glooiende land ligt er bezaaid mee. Het is mijn manier van orde creëren. Hoe ziet de compost eruit? Is het zacht, warm of droog? Hoe ruikt het?



Aan de geur kan ik inmiddels onderscheiden of er vliegenlarven inzitten. 'O estrume' in het Portugees, is dan wat zwarter en minder compact. Een kruidig ruiken, vochtige bollen, met vezels uit het gras, een verdwaalde schil van een eikenoot of het ontdekken van een mandarijn doen goed voor het gemoed. Zo houd ik de balans op het paardenland; een vernuftig samenspel tussen mens, de berg en de paarden.

Begrijpen zonder woorden

Nu ik ruim zeven maanden met 'mijn' kudde samenleef op de boerderij in het Serra da Estrela-gebergte, heeft dankzij hen het welzijn van de Aarde mijn aandacht. Eén van de dieren is paard Mira, een wijze Sorraia-merrie, die mij zonder woorden begrijpt. Ze is één met de bergen, haar hoeven passen zich vloeiend aan aan de stenen en de grond. Ze eet varens, waarvan ik dacht dat ze giftig waren voor paarden, echter niet voor Mira. Net als distels, die haar beste maatje Dora ook maar wat graag verorbert en waarvan ik weer een takje in hun manen weerspiegeld zie.

De paarden 'hoeden' is één van mijn favoriete bezigheden: zijn, vertragen, wandelen, lachen, genieten, nieuwe plekken vinden om te grazen, op avontuur, net als de oude schapenhoeders hier in het gebergte. Op het paardenland groeien jonge dennen- en eikenbomen, die laten de paarden staan. Het is hun opmerksaamheid, en respect voor elkaar. Wie heeft hen dat verteld?

In balans

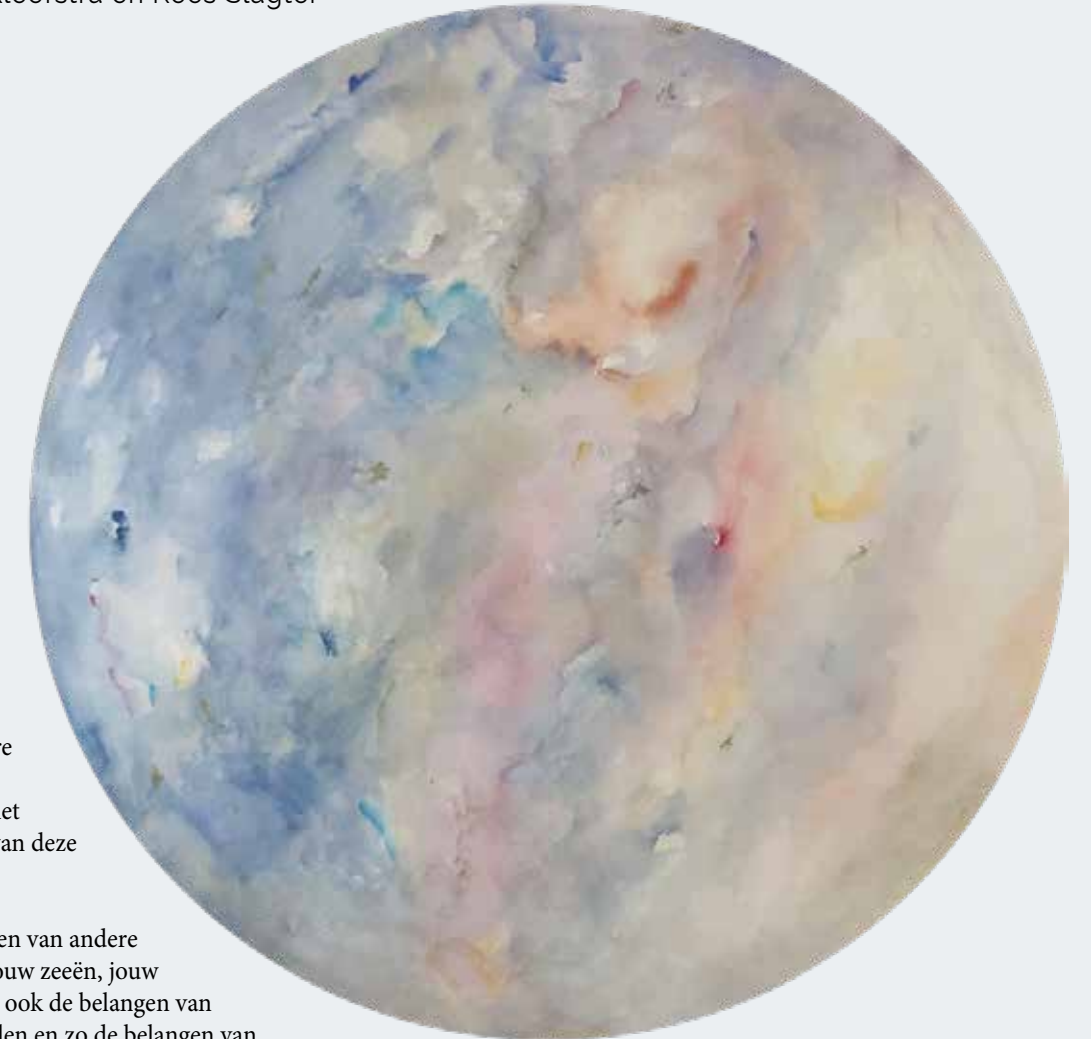
Na de bedrijvigheid van mijn handen, zijn mijn lichaam en geest in balans, vertrouwen en zachtheid omsluiten mij. Ik ben gezakt en op de Aarde, in die verdieping voel ik mij verbonden met de kudde. Om mij heen grazen ze. Deze aanloop is een luxe, het is meditatietijd, wanneer vertraging en rust zich in mij verbreden. Zo bereid ik een paardentherapie voor, waarna ik vanuit die sensitiviteit kan begeleiden, cliënten hun hart kunnen openstellen voor de vraagstukken des levens, mede door de blikken van de dieren, hun gedrag en hun aanwezigheid, die raken, men gaat voelen, aangevuld met nieuwe perspectieven en hoop. Rond is de cirkel: ik pak de paardenmest weer op. De aarde absorbeert en de voeding is terug, even was ik die brug, van speelsheid en hoop.

Hesther Selbeck (1982) is schrijver en systeemtherapeut. Onlangs is haar tweede boek Speelpaard verschenen bij Uitgeverij Obelisk. Speelpaard is te verkrijgen in de NL boekhandel en online bij www.obeliskboeken.nl Ze geeft internationaal lezingen over en trainingen in de door haar ontwikkelde Contextuele Paardentherapie (CPT), is heldervoelend en auteur van het succesvolle Het Mongoolse Paard, Het Meisje en De therapeut. www.hestherelbeck.com

Lieve Aarde

Doe mee met de actie en schrijf een brief of gedicht aan de Aarde. Door het schrijven én delen van brieven, brengen we een golf van liefde in beweging voor onze planeet. Maak kans op een jaarabonnement op de Krant van de Aarde en een boek naar keuze. Voor deelname: ga naar lieveaarde.nl. Jury: Blanche Beijersbergen, Jan Kleefstra en Kees Slagter

Brief van de winnaar,
Jos Willemsen,
Middelburg



Lieve Aarde,

Jouw natuur, het weefsel waarin wij leven, het lijkt zo kwetsbaar, zo delicaat, zo wordt het toch steeds beschreven. Als een kwetsbare balans die we maar beter niet verstoren. En het vinden en herstellen van die balans, het wordt als één van de voornaamste opgaven van deze tijd begrepen.

Het is een oefening die vraagt ook de belangen van andere soorten mee te wegen. En de belangen van jouw zeeën, jouw gebergten en jouw rivieren. Maar gelijktijdig ook de belangen van andere mensen, de belangen van andere landen en zo de belangen van andere meningen. En ondertussen verandert het leven in een razend tempo. En in die voortdurende verandering kan het niet anders dan dat het punt van die balans steeds weer ergens anders ligt. Het vinden van die balans, het lijkt wel een 'kat-en muis spel' waarin niemand die bestemming ooit zal vinden. Maar ondertussen stroomt er ook een beekje. Door het eeuwig rondtollende water zijn er verschillende holtes in het gesteente uitgesleten. De gesteentes, ze zijn als kristal.

En ook het donkergroene gebladerte is kristal. En de lichtbundels die door het gebladerte schijnen zijn kristal. Het water dat langs de rotsen en mijn benen klotst is kristal. Het dikke mos dat op de rotsen groeit is kristal. Het gillen van de kinderen is kristal. Het plezier in hun ogen is kristal. De witte steentjes die ze uit het water voor mij opduiken... Het is allemaal kristal.

Lieve Aarde, ik kijk zo uit naar de tijd waarin jouw natuur niet langer als kwetsbaar balancerend begrepen wordt, maar we die begrijpen als super krachtig en creërend. Het helpt mij zo aan jouw kristallen levensvuur te denken, het helpt mij zo te bedenken hoe wij jouw levensvuur steeds hoger kunnen opstoken, simpel door aan de vruchtbaarheid van jouw Aarde bij te dragen. Het helpt mij zo te bedenken dat daar geen afzonderlijke maar wel gemeenschappelijke belangen in liggen, dat daar de vreugde ligt. En het helpt mij te bedenken dat we daarin door alles wat leeft geholpen worden en de bestemming dáárin kunnen vinden.

Ik groet het vuur in jou.

Ik voed het vuur in jou.

MANTELZORGWONINGEN

Tekst en Beeld: Emmelie van Dongen

In ons ecodorp hebben we mantelzorgwoningen. Vanuit de gemeente zijn er een zestal woningen toegewezen. In deze woningen mogen mensen wonen die extra zorg kunnen gebruiken vanwege fysieke en/of mentale uitdagingen waar zij mee kampen. Een groepje ecodorpers is zich gaan verenigen als Cirkel Mantelzorg om de aanvragen voor deze woningen in goede banen te leiden. Annemarie, Nadia en Anneke zijn drie mooie mensen, die in deze woningen wonen. Bij de aanmelding werden zij begeleid door een zorgmaatje van deze cirkel. Hierin werd in 1-op-1 contact afgestemd wat zij nodig hadden om hier te kunnen wonen.

Nadia, die overprikkeling kan ervaren, heeft in afstemming met haar zorgmaatje kunnen aangeven dat ze de aanmeldprocedure graag op haar eigen tempo wilde vormgeven. Hier werd gehoor aan gegeven. Anneke voelde zich gezien doordat er heldere afspraken met haar werden gemaakt omtrent haar bijdrage. En Annemarie, die kampt met fysieke uitdagingen, krijgt van iemand uit het ecodorp wekelijks hulp in de huishouding.

Nabuurschap

Aangezien er in het ecodorp naast afwerking van de huizen en vele andere uitdagingen die er op ons pad komen, enige chaos kan voorkomen, bleek het in de praktijk soms ook moeilijk om de afstemming te vinden. Maar de dames vinden dat het ecodorp een organisch geheel is waar iedereen naar elkaar omkijkt. Alle drie hebben ze hun eigen weg gevonden om steun in te roepen als het nodig is. Nadia verwoordt dit op een krachtige manier: "Wij staan hier als gelijken naast elkaar en als ik dat nodig heb, dan trek ik aan de bel. Er is altijd iemand die je met raad of daad bijstaat." Nabuurschap ten top. Annemarie: "In mijn vorige compleet aangepaste huis in een schitterend hofje voelde ik mij een stuk eenzamer dan hier. Er zijn hier eetclubjes waar ik aan kan deelnemen en geregeld komen er inspirerende mensen buurten." Mooi om daar een deel van te zijn!

Twee van de zes mantelzorgwoningen zijn beschikbaar gesteld voor statushouders. In de volgende column schijn ik mijn lichtje op de mensen die hier wonen.

Mijn naam is Emmelie

Sinds 1,5 jaar woon ik in Ecodorp Boekel, waar ik aan de rand van het weiland in een woon- leefgemeenschap met 36 huishoudens woon. In drie cirkels zijn de huizen van kalkhennep uit het zand getrokken. Op ons terrein hebben we diverse andere innovatieve duurzame manieren ontwikkeld om beter voor de Aarde en natuur te zorgen. In deze column deel ik met jullie de laatste ontwikkelingen.



Winnaar: Maria Kolossa

Winnende foto van Maria Kolossa

'De IJsvij van de Ommermars'. Dat is de titel die bij deze winnende foto hoort. Het is een luchtopname van de Vecht ten westen van Ommen. De Vecht is een typische regenrivier en dat betekent dat de afvoer sterk varieert. In droge perioden kan de rivier op sommige plaatsen bijna droog vallen en in regenrijke maanden stijgt de afvoer juist weer en komen de oeverlanden vaak onder water te staan. Met die overstromingen wordt kalkrijk water aangevoerd en dat is gunstig voor de wilde planten langs die rivier, omdat hiermee de verzuring wordt afgezwakt. De stroomdalgraslanden langs de Vecht staan bekend om hun bloemenpracht met veel kleurrijke soorten. Om dat te behouden is een goed beheer met maaien, hooien en beweiden cruciaal. Van oudsher is de Vecht belangrijk voor de scheepvaart geweest. Ten behoeve van de bevaarbaarheid zijn rond 1900 grote ingrepen uitgevoerd, waarbij 69 bochten zijn afgesneden. De Ommermars was ooit in gebruik voor de landbouw, maar in 2014 is het aangekocht door de provincie en vervolgens is de inrichting via een burgerinitiatief door bewoners zelf ter hand genomen.

Fotowinnares Maria Kolossa zegt er het volgende over: 'Deze foto maakte ik boven de Ommermars, waar geprobeerd wordt het oude landschap te herstellen. Het wordt begraaft, gehooit door vrijwilligers en er is zelfs een oude biologische rogge-akker. Voor kinderen is er speelnaam en na verloop van jaren zullen er steeds meer soorten terugkeren - op een plek waar jong en oud die van dichtbij kunnen bekijken. De Vechtstreek en dus ook de Ommermars kreeg afgelopen december het hoogste water in meer dan 25 jaar, wat een zegen was voor de natuur en dus ook de Ommermars. Deze foto is gemaakt net na de overstromingen, met een deel overstroomd bevroren water nog aanwezig.'

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 19 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.



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 met een jaarabonnement en een DVD van BBC EARTH. De winnaar wordt ook beloond met een jaarabonnement en door onze partner LandschappenNL met het boek 'Een Krui-tocht over Aarde' van Jan Kleefstra.



Het onzichtbare continent II

Tekst: Gerrie Strik | Beeld: BigStock

De grote vraag is: wat doen wij hier? Waar komen we vandaan en waar zijn we naar op weg? Waar dromen wij van en wat omvat ons in onze dromen? Wat moeten we aan met al die poëzie, die wellbespraaktheid, die herinnering, die schoonheid van intelligentie, dat vuur van de verbeelding, die diepte van het denkvermogen en al die willekeurige geschenken uit het voorgeboortelijke, dat onnoembare IETS waaruit ons leven voortkomt, dat ons als kind omzweeft als we te slapen worden gelegd?

Op uitnodiging van de Krant van de aarde ga ik op zoek naar sporen van deze universele herinnering in de wereld van de kunst, de filosofie en de religie. Vandaag deel 2, Hella Haasse

Een wilde morgenvogel ben ik, wolk

Als de dag van gisteren herinnerde Hella Haasse (1918-2011) zich haar jonge zelf. Weer zag ze voor zich hoe zij zittend op de randen van het Tjikinizwembad in Batavia (nu Jakarta), intens in gesprek verwickeld was met haar klasgenoten, haar voeten in het koele water, haar huid glinsterend van zon en licht. Over de nieuwste denkbeelden uit het verre Nederland ging het, overgewaaid via het tijdschrift 'Forum' van Ter Braak en Du Perron. Vorm of Vent! Die strijdkreet klonk tot in Batavia: 'Wij verdedigen de opvatting, dat de persoonlijkheid het eerste en laatste criterium is bij de beoordeling van de kunstenaar!' En dat vond Hella ook! Forum, dat was 'het moderne progressieve, individualistische' van Nederland, en dat was precies de tegenpool van het 'conventionele, traditionele en gezapige' van het Nederlands-Indië van de jaren veertig. Op de randen van het Tjikinizwembad in Batavia heeft iets in haar leven zijn intrede gedaan dat er nooit meer uit verdwenen is: de lust tot denken, de lust tot schrijven.

En ja, de jonge Haasse vond de masculiene persoonlijkheidscultus van Forum bijzonder aantrekkelijk. In haar debuut Oeroeg (1948) echter, blijkt zij een geheel andere, eigen taal te vinden. Hoe beter ze die te pakken krijgt hoe meer ze zich ontworstelt aan wat we nu zouden bestempelen als 'de toxische masculiniteit' van Forum. Ze ontwikkelde in dat proces van losmaking een heel eigen visie op de rol van de natuur in de menselijke bewustwording. Beroemd in de verband is de openingspassage van Oeroeg:

Als het waar is, dat er voor ieder mens een landschap van de ziel bestaat, een bepaalde sfeer, een omgeving die responsieve trillingen oproept in de verste schuilhoeken van zijn wezen, dan was – en is – mijn landschap een beeld van de berghellingen in de Preanger: de bittere geur der theestruiken, het klateren van heldere stroompjes over steenblokken, de blauwe wolkenschaduwen over het laagland. Dat mijn verlangen naar dit alles schrijnend zijn kon, had ik beseft in de reeks jaren, waarin ieder contact, iedere terugkeer, onmogelijk was.

Deze jeugdherinnering wordt opgebouwd volgens een associatieve reeks beelden. De reeks begint met een aardebeeld: de berghelling van de Preanger. Dan volgt een reeks zintuiglijke beelden: de geur van thee, het geluid van het water en het visuele beeld van wolkenschaduwen over het laagland. Haasse suggereert dat de waarneming van de werkelijkheid gestructureerd wordt door beelden die zijn ontleend aan aarde, water en lucht. De elementen verwijzen niet in de eerste plaats naar de werkelijkheid; het gaat om een landschap van de ziel. De verteller wekt de suggestie dat onze waarneming uit twee onderdelen bestaat: een oppervlaktewaarneming en een landschap van de ziel: dat onder de

alledaagse werkelijkheid sluimert, en waarvan de responsieve trillingen soms, in begenadigde momenten, worden opvangen.

Een plantaardig ademen

Het is misschien niet overdreven te stellen dat in poëzie de diepste relatie wordt uitgedrukt van het 'mannelijke' in de mens tegenover het buitenmenselijke dat zich op geheimzinnige wijze in de natuur openbaart, schrijft Haasse in Over het 'vrouwelijke' dichters' (1965). Vrouwelijke poëzie is volgens haar anders, het is een poëzie die zich niet tegenover de natuur opstelt, maar die de verwantschap uitdrukt tussen de mens en het natuurgebeuren. Vrouwelijke dichters zijn zelden een geïsoleerd 'ik' tegenover de natuur. Ze vinden woorden om aardse groeiprocessen, de bewegingen van sterren, regen, wind en licht, geuren en geluiden waarneembaar te maken alsof het meest grootse en raadselachtige in het verlengde van haar zelf plaats vindt. De poëzie van vrouwen is volgens haar niet een allerindividueelste expressie van een allerindividueelste emotie maar het geheimzinnig fluisteren van 'een plantaardig ademen, dat... angst inboezemt en onweerstaanbaar aantrekt'. Vrouwelijke dichters voelen zich déél van aardse groeiprocessen. Ze doorleven hun aarde-zijn in de diepten van hun lichaam.

In *De Tweede Sekse* bespreekt ook Simone De Beauvoir de relatie tussen het vrouwenlichaam en de natuur. Prachtig vind ik deze passage: 'Door de vruchtbaarheid van haar lichaam verbonden met de natuur voelt zij zich ook beroerd door de wind die haar bezielt en die geest is. Zij kijkt naar de passieve wereld en herinnert zich dat zij een bewustzijn is, een onverwoestbare vrijheid. Voor het mysterie van het water en de lijn van de bergtoppen schrompelt de suprematie van de man ineen. Als ze over de heide loopt, als ze met haar hand door het water woelt, leeft ze niet voor anderen maar voor zichzelf'. (De Beauvoir 1968: 399-400).

Bleke schim van een verloochend aarde-zijn

Deze ontroerende passage is niet in ons collectieve geheugen blijven hangen. De uitspraak dat de vruchtbaarheid van haar lichaam de vrouw verbindt met het mysterie van het water is een uitspraak die niet rijmt met die andere, veel beroemdere uitspraak 'Je wordt niet als vrouw geboren, maar tot vrouw gemaakt'. In het feministisch gelijkheidsdenken van de vorige eeuw

was bijzonder weinig plaats voor een denken van verschil tussen mannen en vrouwen. En vrouwen gelijkstellen aan de natuur was al helemaal uit den boze. De vrouw moest worden bevrijd, vooral van haar 'reproductieve' natuur. En eigenlijk is dat nog steeds zo. Haasse en De Beauvoir echter, ging het in deze poëtica van het lichaam niet om 'de bevrijding van vrouwen van hun natuur', maar om de mystieke resonantie van regen, sterren, wind en water in een verstild, diffuus en vrouwelijk bewustzijn, dat - dat spreekt voor zich - voor vrouwen en mannen toegankelijk is. Het gaat hier niet om een robuuste emancipatie van het lichaam naar de ijle regionen van een abstracte geest, maar om de mystieke opheffing van de ziel in wie 'het geheime gezicht van het universum' zich in extase spiegelt. Het onzichtbare vrouwelijke continent is voor Haasse geen bleke schim van een verloochend aarde-zijn. Zij ademt aarde, water, lucht en vuur. Ik ben haar intens dankbaar voor haar inspiratie.

Een wilde morgenvogel ben ik, wolk en windvlaag, wervelende waterkolk, nixe die op de golven wiegt, dansende lichtvonk, diepe bron, druppel van vuur en helle watervlam

En waar ik ga of sta, verteert dit weten mij, dat ik geen woning vind buiten het licht, de wolken en de wind, en dat mijn hart één ding begeert: zo vrij zijn als de oceaan, vrij van bezit, omarming, huis en kind, van al wat vangt en onherroep'lijk bindt - Vêél stranden zal mijn branding slaan.

Hella S. Haasse, Stroomversnelling (1945)

"De vrouw gelijkstellen aan de natuur was in de vorige eeuw uit den boze"

Krant  Aarde

Earth is round

It gives me solace to think this spheroidal body may locate you on this current day or any subsequent in an indiscriminate place

That droplets of blue May cleanse my visage and then part to divest you of such acrid destiny

My arboreal displays a peculiar verdancy the identical hues you dream when you have just awoken

Is there a need to say further? this Earth of ours does not succumb to rest; both the land and our existence persist in rounds before reverting to you so unerringly

Let us commemorate this truth: Earth was and will perpetually be round not due to the cartographer but to you, on this day or the morrow for as long as you may wish.

John Steven Wyse





Wat als het anders loopt

Tekst en Beeld: Myrna van Kemenade

Goede voornemens

Die woorden doen iets in ons brein. Althans hetgeen we eraan gekoppeld hebben. De woorden staan voor een frisse start, een nieuw begin en vele mogelijkheden. We reflecteren op het voorgaande jaar en kijken naar wat we anders zouden willen. Stoppen met roken, afvallen, een nieuwe baan of een sabbatical. We dromen weg of zetten doelen die we graag willen bereiken dit komend jaar. Het geeft een bepaalde druk die sommigen juist meer discipline geeft of net dat zetje om het nu echt te gaan doen.

De schijn ophouden?

Voor anderen werkt het verlamdend, omdat het doel onbereikbaar voelt of ze niet het vertrouwen hebben dat het hen zal gaan lukken. Faalangst ligt op de loer en elkaar vergelijken op social media viert hoogtij. Het somber voelen aan het begin van het jaar is ook een fenomeen wat we niet graag in het openbaar willen laten zien. Teleurstelling dat het jaar niet heeft gebracht wat we ervan dachten of de eenzaamheid waarvan je dacht dat één inmiddels twee zou zijn. Qua gezondheid zetten we meerdere doelen zoals het eerder genoemde stoppen met roken, of afvallen. Maar wat als jouw lichaam het laat afweten? Hoe ga je dan toch met frisse moed en nieuwe intenties het jaar in.

Geen vertrouwen of juist overmoed

Ook hier reageren mensen op verschillende manieren. Voel je je een slachtoffer, dan zul je snel de neiging hebben om het bijltje erbij neer te gooien. 'Ik heb altijd pech' of 'dat is niet voor mij weggelegd'. Het kan dan helpen om mensen in je omgeving te hebben die je positief stimuleren om te kijken naar wat je nog wel kan doen. Een andere groep mensen heeft bijvoorbeeld een ziekte maar wil zich niet laten kisten. Ze doen wellicht meer dan hun lichaam

lief is. Dat is het andere spectrum, de overmoed. Misschien lees je dit artikel en denk je inderdaad 'ja lekker al die goede voornemens en fitheid-doelen, maar dat is niet aan mij besteed, ik ben ziek!'

Ontspannen

Hoe heerlijk zou het zijn als je de middenweg kunt vinden. De eerste stap die je kunt zetten maar niet altijd even makkelijk is, is acceptatie. Door acceptatie hoeven jouw brein en lichaam even niet te vechten. Er ontstaat rust, in het moment zijn. Dit zorgt voor de eerste lading stress die van je afglijdt zodat je kunt ontspannen. Vanuit een ontspannen lichaam en geest kun je helder vragen gaan stellen aan je intuïtie.

Wat wil ik van het leven, wat wil het leven van mij en wat kan mijn lichaam wél aan. Op die manier zoek je de doelen, of liever gezegd de intenties die haalbaar zijn. Kleine babystapjes. Doelen geven je overigens sowieso een druk. Intenties daarentegen, geven je richting, zonder een eindpunt dat je perse moet halen.

Dus laat jouw gezondheid je af en toe in de steek? Treur dan niet, want als het anders loopt, loop je anders...

Liefs
Myrna van Kemenade
Yogadreams



Fouten zijn gezond

Tekst: Janine Schimmelpenninck | Beeld: Bigstock

Fouten maken we allemaal. Maar toch doen we het liever niet. Hoe vaak stellen we niet een beslissing uit omdat we bang zijn een verkeerde beslissing te nemen? Of hoe vaak houden we liever onze mond uit angst iets doms te zeggen? We vinden het eng en vervelend om fouten te maken, maar het vermijden van fouten maken is niet onschuldig. Want het niet willen maken van een fout gaat automatisch gepaard met een intolerante houding ten opzichte van fouten. Als een samenleving het maken van fouten als iets slechts ziet, dan neemt de vergevingsgezindheid af. En als jij jezelf niet toestaat fouten te maken, dan ligt een schuldgevoel al snel op de loer. De individuele en sociale gevolgen van geen fouten willen maken worden steeds meer zichtbaar. Zo gaan velen gebukt onder zelfveroordeling en gevoelens van schuld en onwaardigheid. En ook maatschappelijk word je makkelijk aan de kant gezet als je een fout hebt begaan. Of het nu op het sportveld is of in de klas. Op het werk of in de politiek. We rekenen maar al te makkelijk met onszelf en anderen af.

Gebrek aan tolerantie

We slagen er kennelijk niet in de mens los te zien van zijn actie en beschouwen de daad en de dader als een geheel. Maar daarmee gooien we in feite het kind met het badwater weg. In plaats van mededogen te voelen voor de dader en de moed te hebben de dader te helpen, kiezen we voor uitsluiting. Hetzelfde principe passen we op onszelf toe. In plaats van compassie te hebben en de moed te vinden om opnieuw te beginnen, veroordelen we onszelf. Mensen kunnen genadeloos hard en onvergeeflijk zijn naar zichzelf en anderen. En dat komt voort uit een gebrek aan tolerantie.

Ruimte om te leren

Niets in het leven is zeker. Alles is continu aan verandering onderhevig. Onzekerheid en onwetendheid horen bij het leven. Zolang er onzekerheid is zullen we moeten kiezen en

beslissingen moeten nemen. En die beslissingen kunnen goed of slecht uitpakken. Pakken ze goed uit, prima. Pakken ze slecht uit, leer er dan van. Maar dan moet je wel de ruimte krijgen, of jezelf de ruimte geven, om te leren. Fouten maken hoort bij het leven, net zoals het leren van fouten bij het leven hoort. En je kan pas leren van je fouten als je bereid bent fouten te maken. Het is een natuurlijk proces van groei en bloei van mens en samenleving. Wijsheid ontstaat niet uit het vermijden van fouten, maar juist uit het proces van fouten maken en ervan leren.

Cancelcultuur is ongezond

Het gebrek aan tolerantie en compassie voor onszelf en de ander maakt de weg vrij voor een genadeloze cancelcultuur. Dat is een ongezonde ontwikkeling. Kijk maar naar dictatoriale samenlevingen waar angst regeert wegens gebrek aan tolerantie voor fouten. Waar compassie geen rol kan spelen, omdat er geen onderscheid wordt

gemaakt tussen de dader en het gedrag. Ook in onze samenleving lijken we te zijn vergeten hoe belangrijk het is om ruimte te hebben voor het maken van fouten. Cancelcultuur is ongezond en gevaarlijk op zowel individueel als sociaal niveau, omdat het de groei en bloei van mensen en samenlevingen onmogelijk maakt. Iets wat juist zo essentieel is.

'Als we als mensen geen fouten mogen maken, zullen we nooit een betere samenleving worden'

– Tulku Lobsang Rinpoche

De Aarde is Werelderfgoed: Just dream it!

Tekst: Henry Mentink | Beeld: Het Veerhuis

In navolging van onze vorige succesvolle Krui-tocht maken we in april 2024 een 2e Krui-tocht. De Aarde is Werelderfgoed en we kunnen allemaal bijdragen om de Aarde zo goed mogelijk aan toekomstige generaties door te geven. Deze keer nemen we grote en kleine dromen voor de Aarde mee naar de EU in Brussel en de Unesco in Parijs. Tijdens de wandeltocht van 45 dagen laten we elke dag langs de route mooie voorbeelden zien van levend geworden dromen voor de Aarde.

Een stem voor de Aarde

De handel in grond en grondstoffen maakt dat geldbelangen voor gaan op een gezonde Aarde. Wij willen met de Krui-tocht van 2024 biodiversiteit, een klimaat in balans en gezond voedsel een stem geven. We noemen dat Hoederschap in liefde voor de Aarde. Als je goed luistert naar Moeder Aarde dan wil zij haar stem laten klinken om het aan volgende generaties goed door te geven. Dan is het voor iedereen werelderfgoed.

Moeder Aarde vraagt om oprechte aandacht en hoederschap. Kunnen we een weg vinden om de Aarde, zonder haar huidige lasten, over te dragen. Doelen kun je realiseren met het huidige denken. Dromen vragen echter om nieuw denken, creatieve inzichten die nog niet eerder bestonden. Grootse dromen kun je alleen met anderen samen realiseren.



De droom van Lucy (10 jaar)
Bij de vorige Krui-tocht reisde de droom van Lucy van de Nederlandse Parijse School mee in de Kruiwagen: 'Dat de Aarde voor altijd gelukkig mag zijn.'

De Aarde aan het woord

"Dank dat jullie dit zo zorgvuldig met mij willen gaan regelen. Ik ben er ook al miljoenen jaren mee bezig om alles te organiseren tot wat het nu is. Mijn organisatie is best ingewikkeld, want ik heb veel dingen om in de gaten te houden. Je moet bijvoorbeeld weten dat elke dag die zon om mijn bol schijnt; jullie zeggen aardbol. Ja, ik ben blij met die zon want anders is er ook geen leven hier. Maar ja hij verdampt ook het water en soms wordt me dat wat te veel en moet ik het met een storm weer even recht trekken.

Uiteraard waardeer ik de vele programma's om bossen/oerwouden te redden dan wel te beschermen. Ik wil echter aandacht vragen voor het redden van industrieterreinen. Als die groener worden gemaakt met afwisselend voedselbossen dan is dat voor werknemers helend om tussen de middag de frisse boslucht op

te snuiven en een appeltje te plukken. Ik bied dan - alsof het niets kost - het mooiste meerstemmige vogelconcert aan. Het is maar een idee."

Grootse dromen waarmaken

De Aarde heeft grootse dromen nodig. Dromen die uitnodigen het traditionele denken achter ons te laten en de creatieve geest aan te wakkeren. Iedereen die een droom voor de Aarde opstuurt bieden we aan die mee te nemen naar Parijs en diegene krijgt er 22 tips voor terug hoe hij/zij haar eigen droom kan realiseren. Heb je een mooie grootse droom voor je tuin, je wijk of desnoods voor heel het land. We geven je tips om je droom waar te maken. Een donatie helpt ons de Aarde als Werelderfgoed klaar te stomen en de Krui-tocht hiervoor naar Parijs te realiseren. Een voorbeeld van een droomexpert is Manon Ossevoort. Zij weet wat dromen realiseren is toen ze ooit zei: "Ik ga met een trekker helemaal naar de Zuidpool rijden." Ze schrijft in haar boek: "... Als dit mogelijk is... als een meisje op een tractor naar het einde van de wereld kan rijden... dan is toch alles wat wij mensen onszelf opleggen mogelijk? Het leven is een avontuur en de wereld is zo mooi dat zij onze liefdevolle aandacht verdient. Geen enkele droom is onmogelijk. Soms moet je het gewoon doen!"

En ... ze heeft het gehaald. Het project startte in 2005 en ze kwam aan in december 2014.



Van 22 april - 5 juni 2024 lopen Henry Mentink en anderen vanaf het Veerhuis met een kruiwagen vol aarde en dromen via Brussel naar Parijs. Onderweg stopt hij bij scholen en mooie initiatieven voor de biodiversiteit, klimaat en gezond voedsel om dromen en goede voorbeelden op te halen.

Steun de Krui-tocht met jouw droom voor de Aarde en een bijdrage voor de reiskosten van die droom. De dromenvanger in het Veerhuis ontvangt ze graag. Je krijgt dan per mail 22 tips over het realiseren ervan. De Aarde wil graag actie.

veerhuis.nl/dromenvanger
Het Veerhuis team

Fabriek of levende bodem

Tekst: Margot Faber

Ik lees al vele jaren graag George Monbiot. In De Correspondent schrijft Thomas Oudman over zijn gesprek met Monbiot over de landbouw en hoe het verder zou moeten. In de kern zegt Monbiot dat de veehouderij geen bestaansrecht meer heeft en dat biologische landbouw niet ver genoeg gaat. Met biolandbouw zouden we niet genoeg ruimte voor de natuur kunnen creëren. En dus is zijn oplossing dat we vooral heel intensief eiwitten uit bacteriën moeten gaan produceren in fabrieken.

Iets te eenvoudig

Ik kan hier voor een deel in meegaan maar uiteindelijk slaat hij de plank toch wel een beetje mis volgens mij. Het is een beetje als denken dat de bodem alleen maar NPK (stikstof, fosfaat en kalium) nodig heeft om gezond te kunnen zijn en gezond eten te kunnen produceren en dat wij alleen maar eiwitten, vetten en koolhydraten nodig hebben of zo. Alles leuk en aardig maar het is wel een beetje arrogant van mensen om te denken dat ze in fabrieken (die op zijn minst ook energie nodig hebben) dezelfde voedingswaarde kunnen bereiken als voedingsmiddelen die geteeld worden van levende bodems.

Moeder Natuur geeft veel meer

We kunnen echt niet alle voedingsstoffen die we nodig hebben gezellig kunstmatig gaan produceren in fabrieken. Als we weer leren samen te werken met de natuur en te leren van de natuur dan hoeven we bij wijze van spreken alleen maar zaden in de bodem te stoppen en dan geeft moeder natuur ons niet alleen eiwitten, maar ook vezels, mineralen en sporenelementen die we nodig hebben voor onze gezondheid. En nog een ander punt: hoe zou je de machtsdynamieken die in de huidige agro-business allesbepalend zijn kunnen voorkomen, wanneer je wel uit bacteriën eiwitten zou maken in fabrieken zoals Monbiot voorstelt?

Margot Faber is 34 jaar en woonachtig in Groningen. Ze studeerde Environmental Sustainability in Edinburgh en werkte bij het Instituut voor Natuureducatie en de provincie Groningen, de laatste paar jaren daar als beleidsmedewerker landbouw. Ze heeft een kleine tuin waar ze biogroenten teelt. Margot is van plan haar eigen bedrijf te stichten: www.degoedeplek.nl



Op naar een eerlijk(er) klimaat Hebben jongeren nog een toekomst?

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Carnegie-Stichting Vredespaleis, Kim Vermaat

Wat hebben wereldvrede en klimaatveranderingen met elkaar te maken? Volgens jongerenorganisatie World's Youth for Climate Justice nagenoeg alles. De klimaatcrisis zorgt voor onrust met rampzalige gevolgen. "Het is tijd voor actie en verzet!", aldus de voorzitter van de organisatie.

Eind vorig jaar ontving de internationale jongerenorganisatie World's Youth for Climate Justice, de 'Youth Carnegie Peace Prize' in het Haagse Vredespaleis. "Het voelt als een eer," reageert de 26-jarige juriste Aoife (spreek uit als Ifa) Fleming (rechts op bovenstaande foto), voorzitter en medeoprichter van World's Youth for Climate Justice, werkzaam bij het ministerie van Financiën en overtuigd vegetariër. Met zo'n tweehonderd jongeren probeert de organisatie wereldwijd het verschil te maken. "Alles wat we doen, onze acties en onderzoek naar een eerlijk klimaat, is gebaseerd op internationaal recht."

Niet alleen World's Youth for Climate Justice zet zich in voor een eerlijk(er) klimaat, wereldwijd komen vele jongeren op alle mogelijke manieren in actie en verzet. Ze zijn het afwachende en ontwijkende gedrag van hun leiders zat, als het gaat over het oplossen van de klimaatcrisis. In het kielzog van onder anderen klimaatactivisten als Greta Thunberg, Vanessa Nakate en vele anderen trekken ze ten strijde. Nu moeten we massaal maatregelen nemen om de mensheid van een gewisse ondergang te redden, melden ze. De wereld blijft bestaan, maar hebben jongeren nog wel een toekomst?

Juridische stappen

In 2019 vroegen 27 rechtenstudenten aandacht voor de stijgende zeespiegel en de bedreiging van de eilanden in de Stille Oceaan. Dezelfde

rechtenstudenten, verenigd in de Pacific Islands Students Fighting Climate Change (PISFCC) kregen wereldwijde bekendheid, nadat ze een zaak indienden bij het Internationaal Gerechtshof (ICJ) over klimaatrechtvaardigheid. Op 29 maart 2023 nam de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties een historisch besluit. Het Gerechtshof zal een advies uitbrengen over de verplichtingen van staten, als het gaat over klimaatverandering. Het overlaten van de nodige acties aan volgende generaties, is voortaan uit den boze. Met zusterorganisatie World's Youth for Climate Justice slaat de PISFCC de handen ineen.

"Tijdens een klimaatbijeenkomst ontmoette ik een aantal studenten van de Salomonseilanden," memoreert Aoife. "Sommigen zien letterlijk hun eiland verdwijnen onder de zeespiegel. Met een groep van twintig Nederlandse, voornamelijk jonge, juristen besloten we in actie te komen. Naar ons idee kunnen we met juridische stappen leiders dwingen de klimaatcrisis aan te pakken. Er lopen nu wereldwijd meer dan tweeduizend klimaatzaken. Alleen zijn daarvan slechts negentien door jongeren aangespannen. Hun stem wordt te weinig gehoord en dat moet anders, vinden wij. Over onze hoofden worden beslissingen genomen, waar we vaak niet om hebben gevraagd."

Verantwoordelijkheid

Maar wat kun je doen als je ziet dat je land

verdwijnt? "Onder meer een rechtszaak aanspannen," verklaart Aoife met een serieuze blik op haar gezicht. "En regeringsleiders - ook in ons land - erop wijzen dat ze hun verantwoordelijkheid moeten nemen. Net als de vervuilers, ofwel verontreinigende bedrijven." Maar waar begin je en hoe dien je een aanklacht in, als je zelf weinig kennis hebt van de juridische praktijk? Daarvoor bedacht de jongerenorganisatie een hulpmiddel. Samen met juristen en experts maakten ze een handboek met juridische argumenten. Een gedegen hulp, die veel meer mensen de mogelijkheid biedt een aanklacht in te dienen. "Op deze manier willen we ervoor zorgen dat er vaker rekening wordt gehouden met de stem van jongeren tijdens hoorzittingen," aldus Aoife.

Overstromingen, bosbranden en droogte

Klimaatveranderingen lijken misschien ver van ons bed. Met de jaarlijks stijgende zeespiegel kunnen echter ook grote delen van Nederland onder water komen te staan. "Denk maar eens aan de overstromingen in Limburg," vervolgt de voorzitter van de jongerenorganisatie, "en de recente dreiging van het stijgende water. Het grote verschil met arme landen is, dat wij als rijke landen ons beter kunnen beschermen tegen het veranderende klimaat. We kunnen onze dijken verhogen en groen aanplanten in binnensteden om hittegolven in de zomer tegen te gaan." In grote delen van de wereld zorgen klimaatveranderingen evenwel voor veel onrust met rampzalige gevolgen. Denk aan een toename van extreme weersomstandigheden, zoals hittegolven, overstromingen, bosbranden en droogte. Deze leiden over het algemeen tot voedseltekorten, vernietiging van land en een toename van mensen die ergens anders een veilig onderkomen moeten zoeken.

Juridische samenwerking

Met verschillende initiatieven wil World's Youth for Climate Justice meer bekendheid aan hun werk geven. Het winnen van de 'Youth Carnegie Peace Prize' kwam op een perfect moment. Aoife: "Ook hebben we de minister van Buitenlandse Zaken, mevrouw Hanke Bruins-Slot, ons 'Youth Climate Justice Handbook' gestuurd. Het zou mooi zijn als we eens met haar van gedachten kunnen wisselen. Daarnaast zou het geweldig zijn, als ze ons handboek deelt met collega's en andere betrokkenen. De juridische samenwerking tussen landen onderling om klimaatactie aan te sporen kan echt zoveel beter." In 2024 wil World's Youth for Climate Justice bovendien zichtbaarder worden in de wereld. Ze denken aan een groot festival. Iedereen is welkom om te helpen! "Heb je goede ideeën, laat het ons weten," stelt de voorzitter van de jongerenorganisatie. "De milieucrisis is urgent. Het gaat niet alleen om mensen uit arme landen, uiteindelijk raakt het ons allemaal."



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 redactie@krantvandeearde.nl.

HETE ZOMER OP KOMST?

Het is zorgwekkend dat de planeet zo'n ongewone warmte heeft gekend voordat El Niño zijn hoogtepunt had bereikt. El Niño is een terugkerend mondiaal klimaatpatroon dat doorgaans verband houdt met warmere omstandigheden in veel regio's. Het effect ervan is meestal het meest waarneembaar in de maanden na zijn piek. Wetenschappers verwachten dat dit pas begin 2024 zal gebeuren. De zomer van 2023 zou relatief koel kunnen zijn vergeleken met de zomer die komen gaat als de mens de verbranding van fossiele brandstoffen, waardoor klimaatverwarmende broeikasgassen ontstaan niet vertraagt en uiteindelijk stopt. De nieuwe extremen, maar ook het voortduren van deze recordbrekende omstandigheden, zijn een duidelijk gevolg van de opwarming van het klimaatsysteem.

STOP MICROPLASTICS

Duitsland, Frankrijk en Nederland pleiten voor bindende maatregelen vanuit de Europese Unie om microplastics in het milieu tegen te gaan. De Europese Commissie stelt daarvoor een wet op, die wordt voorgelegd aan de 27 EU-lidstaten. Microplastics ontstaan door slijtage of worden bewust toegevoegd in de kleine korreltjes in scrubs of tandpasta. De nieuwe wet moet de hoeveelheid microplastics in het milieu tegen 2030 met 30 procent verminderen. Het voorstel zal ook gaan om microplastics die vrijkomen bij slijtage van banden en het wassen van kleding. Microplastics zijn zelden zichtbaar met het menselijk oog. Ze verstoren natuurlijke ecosystemen. Zo krijgen vissen en vogels microplastics binnen waardoor hun verteringssysteem in de war raakt waardoor 700 diersoorten worden bedreigd. Ook mensen ontkomen niet aan de gevaren. Wij krijgen wekelijks vijf gram microplastics uit voedingsmiddelen binnen. Dat is net zoveel als het gewicht van een creditcard. Zo'n 42.000 ton microplastics komt met opzet en 176.000 ton komt onbedoeld in het milieu in Europa.

VOETBALFANS: BLIJF THUIS

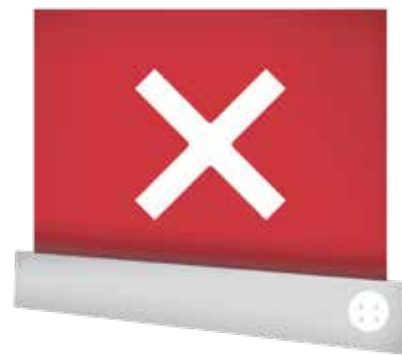
80 procent van alle CO2-uitstoot in de voetbalsport komt voor rekening van de lijnvluchten die zo'n 18 miljoen meereizende supporters jaarlijks nemen, zo berekende de BBC. In totaal zorgde al dat vliegen vorig seizoen voor een uitstoot van 368.388 ton CO2. Dat stijgt volgend seizoen naar 480.417 ton



CO2. De milieuschade in één jaar: heel wat smeltend poolijs. Ook de UEFA ondertekende eerder het klimaatverdrag van de sport, waarin het beloofde de uitstoot in 2030 te halveren en voor 2040 netto nul na te streven. Het handelen van de Europese voetbalbond staat daar haaks op. Alle bosbranden, overstromingen, smeltend poolijs en extreme temperaturen ten spijt, de UEFA, onze KNVB, de clubs (en hun fans) halen er hun schouders over op. Welke instantie neemt sporters, hun fans en de planeet in bescherming? De UEFA kan beginnen met de vergroening door het schrappen van de verplichting aan thuisclubs om vijf procent van de kaarten voor uitsupporters te reserveren. Beter nog: verbied uitsupporters. Dat haalt de grootste vervuilende voetafdruk weg. Blijf lekker thuis en bekijk de wedstrijd op de televisie.

AI VERVULT EXTREEM

ChatGPT explodeerde bijna een jaar geleden en bereikte in twee maanden naar schatting 100 miljoen gebruikers. Achter de schermen is de technologie afhankelijk van duizenden gespecialiseerde computerchips. En de komende jaren gaan ze enorme hoeveelheden elektriciteit verbruiken. Artificial Intelligence (A.I.) servers zouden jaarlijks tussen de 85 en 134 terawattuur (Twh) kunnen gebruiken. Dat is vergelijkbaar met wat Argentinië, Nederland en Zweden elk in een jaar gebruiken en is ongeveer 0,5 procent van het huidige elektriciteitsverbruik in de wereld. "We hoeven dit niet volledig buiten proporties op te blazen," zegt Alex de Vries, de datawetenschapper die de analyse heeft uitgevoerd. "Maar tegelijkertijd zijn de cijfers niet klein." De elektriciteit die nodig is voor A.I. zou



de CO2-uitstoot in de wereld kunnen vergroten, afhankelijk van de vraag of de datacenters hun stroom uit fossiele brandstoffen of uit hernieuwbare bronnen halen.

DIT ZIJN DE BOOSDOENERS

De industrie stoot nog net zo veel CO2 uit als tien jaar geleden. En ze toont weinig initiatief om dit te veranderen. 'De Grote Twaalf' worden ze op het ministerie van Economische Zaken en Klimaat genoemd: de twaalf industriereuzen die samen drie kwart van de broeikasgasuitstoot van de hele vaderlandse industrie voor hun rekening nemen. In volgorde van klimaatimpact: Shell Nederland, Tata Steel, Dow Benelux (chemie), Yara Sluiskil (kunstmest), ExxonMobil, OCI Nitrogen (kunstmest), BP, Zeeland Refinery, Air Liquide (industriële gassen), Air Products (idem), Sabic (plastics) en Nobian Chemicals (vroeger Akzo). De industriereuzen geven weinig blijk van hun enorme verantwoordelijkheid. Acht van de Grote Twaalf stoten nog net zo veel of zelfs meer CO2 uit dan voor het Klimaatverdrag van Parijs in 2017. Shell, BP en ExxonMobil, zijn sinds 2017 gemiddeld per jaar meer gaan uitstoten. De grootste positieve inspanningen zijn geleverd door Tata en Yara, die hun emissies met gemiddeld vier procent hebben verminderd. De hele industriesector kwam in de afgelopen tien jaar niet verder dan een daling van twee procent. Ter vergelijking: in diezelfde periode werd de voetafdruk van Nederlandse burgers 25 procent kleiner



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

SCHIMMEL EET PLASTIC

De zee lijkt vol te zitten met een schimmel die heel graag plastic eet, ontdekte een wetenschapper van het Nederlandse onderzoeksinstituut Nioz. Helaas neemt hij maar kleine hapjes. "Het is geen oplossing voor het enorme probleem in de oceanen, maar kan misschien wel weer een beetje verklaren waar al het 'missende plastic' is gebleven," zegt onderzoekster Annika Vaksmaa. De schimmels gebruikten het plastic als brandstof om op te leven en als bouwstof om nieuwe cellen mee te maken. Met zo'n afbraaksnelheid van maximaal 4 procent per jaar denkt Vaksmaa niet dat ze de oplossing heeft gevonden voor het immense probleem van de plasticvervuiling in de oceanen. Zelfs als de schimmels overal in de oceaan zouden groeien en op volle snelheid zouden dooreten, dan zou er over een eeuw nog steeds minimaal vijf procent van de huidige hoeveelheid plastic in het water zitten. Hoe dan ook: alle beetjes helpen!

HOERA! ELFT IS TERUG!

In de Waal bij Nijmegen zijn twee jonge elften gevangen. De haringachtige trekvissen zijn uitgestorven in Nederland. Maar de vangst brengt goede hoop op een terugkeer van de vis, nu de kwaliteit van rivieren verbetert. Kennisorganisatie RAVON hoopt dat de vangst van de elften betekent dat de in Nederland uitgestorven vissoort bezig is aan een terugkeer. De elft, die tot 62 centimeter groot kan worden, verdween in de jaren dertig van de vorige eeuw uit Nederland. Dat kwam door overbevissing en aanpassingen van rivieren



Heb je goed of slecht nieuws?
Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



voor de scheepvaart. Duitsland startte in 2008 een herintroductieprogramma. Daarbij worden jaarlijks ongeveer een miljoen jonge vissen uitgezet. Elften leven in scholen op zee en in kustwateren. Om zich voort te planten trekken de vissen de rivieren op en zwemmen honderden kilometers landinwaarts. De jonge vissen zwemmen weer terug naar de zee.

WIP HOLLAND WIP!

Aan tegelwippen in de tuin doen 173 gemeenten mee en de teller staat al op 1,3 miljoen tegels, wat overeenkomt met de oppervlakte van meer dan twintig voetbalvelden en er komen nog de nodige voetbalvelden bij. Zeker als een gemeente als Venlo nog even gas geeft, want daar is pas één tegel gewipt. Arnhem ligt voorop met ruim 134.000 gewipte tegels. De organisatie doet er van alles aan om deelnemers te motiveren. Zo is er een lijflied ('Wip, Holland, wip; laat de schep niet in je schuurtje staan'). En de 'wipper van de maand' moet inspiratie bieden aan de mensen die nog niet begonnen zijn. Om het makkelijk te maken bieden ruim twintig van de deelnemende gemeenten - waaronder Delft, Arnhem, Zwolle en Haarlem - een 'tegeltaxi' aan. Als je van je zware tegels af wil, kun je daar hulp bij krijgen.

BIND DE KAT DE BEL AAN

Ik ben dol op katten en haat ze eveneens. Hoe dat kan? Ik deel mijn liefde voor katten met drie miljoen Nederlandse kattenbezitters en haat ze omdat ze jaarlijks achttien miljoen vogels zinloos vermoorden. De gemeente Amsterdam denkt daar een oplossing voor te hebben gevonden:



geef de kat een halsband met een belletje. Dat alarmeert de vogels als ze worden beslopen door de poes. Het is een sympathiek voorstel, maar het zal helaas weinig uithalen. Katten leren snel hoe je het belletje stilhoudt bij het naderen van de prooi. De kat en de eigenaar worden natuurlijk ook horendol van dat gerinkel. Toch geeft de suggestie van de Amsterdamse gemeente een duidelijk signaal af en wijst daarmee terecht op de gigantische slachting die katten aanrichten. Een straatverbod zou ideaal zijn. Maar ook dat is ijdele hoop...

"Bij tegelwippen kun je bij zware tegels hulp krijgen van een tegeltaxi"



Boeken

Voor uitgevers:
Wilt u ook in deze rubriek vermeld worden?
Neem dan contact op via
kees.slagter@krantvandeearde.nl



Groentje?!

Groei mee met jouw moestuin

Nieuw in het zaaien, opkweken en eten uit eigen tuin? Dan is Groentje?! hét moestuinboek voor jou. Vol inspiratie en praktische tips voor alle seizoenen waarmee je samenwerkt met de natuur. Zo groei je stap voor stap mee met je eigen moestuin. Ideaal voor beginners!

Groentje?! | Esther Klaster en Femke Lampe | KNNV Uitgeverij | € 26,95



Kleine natuur

De wonderbaarlijke soortenrijkdom van een stadstuin

Wat gebeurt er als je op ontdekkingsstocht gaat in eigen tuin? Renze Borkent ging op tuinsafari en ontdekte meer dan 1.200 soorten. Lichtvoetig, met gevoel voor humor en soms pijnlijk kwetsbaar reflecteert hij op de verbazingwekkende soortenrijkdom in zijn stadstuin.

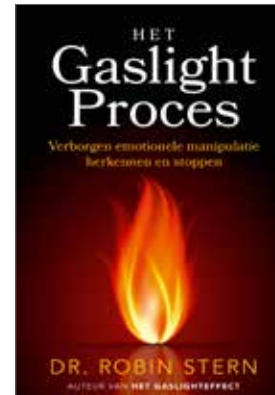
Kleine natuur | Renze Borkent | KNNV Uitgeverij | € 24,95



De gezonde weg uit het doolhof van vermoeidheid

Bijna 1 miljoen mensen in Nederland worstelen met chronische vermoeidheid. De gezonde weg uit het doolhof van vermoeidheid van Dr. Anne Fleck geeft je meer energie door de kracht van voeding en leefstijl. Zoek je al tijden naar een oplossing voor je aanhoudende vermoeidheid, dan biedt dit boek uitkomst!

De gezonde weg uit het doolhof van vermoeidheid | Dr. Anne Fleck | Uitgeverij Ankh Hermes | € 25,00



Het gaslightproces

Gaslighting is een vorm van verborgen narcisme, waarbij de gaslighter een loopje neemt met de werkelijkheid en het slachtoffer wordt weggezet als gek of overgevoelig. In Het gaslightproces laat dr. Robin Stern zien hoe de zogeheten gaslighttango werkt, welke fasen je doorloopt en hoe je kunt stoppen met meedansen en zodoende loskomt van dat subtiele proces van onzekerheid en angst, achterdocht en desinformatie.

Het gaslightproces | Robin Stern | Uitgeverij Ankh Hermes | € 25,00



Niet langer achtervolgd door het verleden

We worden allemaal bewust of onbewust beheerst door allerlei vormen van hersenspinsels. Denk aan (voor)ouderlijke invloeden, innerlijke stemmetjes, dromen en geheimen die door ons en de geschiedenis heen blijven spoken. James Hollis laat zien dat het verleden je blijft achtervolgen als je geen aandacht geeft aan wat je dwarszit en tegenhoudt. Wie deze onzichtbare wereld durft te 'zien' en in het reine komt met wat was, gaat op weg naar een bewuster en meer vervuld leven.

Niet langer achtervolgd door het verleden | James Hollis | Uitgeverij Ankh Hermes | € 25,00



Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie

Voorkomen is beter dan genezen. En genezen kan niet alleen de dokter. Veel huis-tuin-en-keukenkwalen zijn gemakkelijk zelf te behandelen. Als je maar weet hoe. Met deze handige gids bij de hand, geschreven door een ervaren huisarts, moet dat lukken. Van de meest voorkomende klachten wordt beschreven hoe u ze kunt herkennen, wat u kunt doen om ze te voorkomen, hoe u ze

kunt behandelen en tenslotte wanneer het tijd wordt de huisarts te raadplegen. Huisartsen zijn steeds meer bezig klachten te verhelpen in plaats van ze te voorkomen. Bovendien verleert de patiënt de kennis over zelfmedicatie.

Deze gids kunt u bestellen via www.gezichtspunten.nl voor € 5,- exclusief portokosten.

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.

Agenda

Vanaf 8 februari

Jane Goodall-activiteiten in Den Haag

Vanaf 8 februari 'keert Jane Goodall terug naar Nederland'. In het Museum-Omniversum, kan je haar inspirerende boodschap over een betere wereld beleven via de bekroonde grootbeeldfilm 'Jane Goodall: Reasons for Hope'. Daarnaast is in het museum een fototentoonstelling over haar leven en haar levenslange inzet voor chimpansees en de natuur. Bij de film en tentoonstelling organiseert Museum-Omniversum diverse activiteiten.

museum-omniversum.nl

16 februari

Antropia – Driebergen

KIVA *The Call of the Wisdomkeepers* met gastsprekers Matthijs Schouten, Naomi van Ree, Jan Pieter Schreur en Jessica Wawoe. De KIVA-ceremonie is een collectieve oproep van de hele inheemse bevolking: zij hebben het contact met de natuur nooit verloren en met hun Oude Wijsheid kunnen zij ons leiden naar een meer verbonden en duurzame manier van leven. Marijke Kodden en Jaap Verhoeven maakten een documentaire hierover die op 16 februari in Antropia wordt vertoond.

theoptimist.nl/evenementen

24 februari – 17 maart

Pulchri Studio (Klinkenbergalleries) Den Haag Caro Rambonnet - Eyecandy

Vanaf 2010 maak ik, naast schilderijen, ook stoelen en tafels. Ik kwam op het idee toen ik eens een origineel cadeau voor een vriendin wilde verzinnen en maken. Het is daarna nooit meer gestopt, vaak maak ik de stoelen ook in opdracht. Ik ben er trots op dat deze meubels inmiddels de hele wereld overgaan. Natuurlijk is er, na het zagen van de stoelvormen, veel resthout. Ik vind het enorm leuk om daar mijn driedimensionale wandobjecten mee te bouwen. Zo verspil ik geen materiaal. | pulchri.nl

2 & 23 maart, 20 april, 18 mei, 1 & 22 juni
Biodynamische Imkerkursus

Honingbijen verdienen onze aandacht. Aandacht is een kostbaar goed in deze tijd. Bijen zijn van grote betekenis voor de Aarde en voor de mens. De wijsheid die zich in een bijenvolk openbaart is zeer uitzonderlijk. Wanneer je in contact met haar komt en in haar levensomstandigheden verdiept kan je diep aangeraakt worden. Bij biodynamisch imkeren staat de ge-'zon'-dheid of beter: de veerkracht van de bijen centraal in samenhang met mens, Aarde en kosmos.

kraaybeekherhof.nl

31 maart

Reeën kijken in het Corversbos en Gooilust

Ervaar de magie van de avondschemering tijdens een betoverende wandeling met de ervaren excursiegids in het Corversbos en Gooilust. Deze exclusieve anderhalf uur durende excursie is speciaal ontworpen voor volwassenen die meer willen ontdekken over de intrigerende wereld van reeën. Parkeerplaats Algemeen begraafplaats Berestein.

natuurmonumenten.nl

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, Eric Schoones, Kees Slagter, Albert Poutsma

Aan dit nummer werkten mee:

Yvette van den Berg, Marcel Boer, Gerrit-Jan van Herwaarden, Gunbritt Genuit, Hesther Selbeck, John Steven Wyse, Gerrie Strik, Margot Faber, Emmelie van Dongen, Janine Schimmelpenninck, Henry Mentink, Geraldina Metselaar, Elwira Stuur, Myrna van Kemenade, Lieve Aarde: Jan Kleefstra en Blanche Beijersbergen. **Bio Magazine:** Rineke Dijinga, Leah Groeneweg, Esther Keddeman, Maartje Borst, Lisette Kreischer, Ine van Staveren, Gia van den Akker, Bert van Ruitenbeek.

Advertenties en samenwerkingen: Albert Poutsma

Vormgeving & Opmaak & Social Media: Putri Reeb, 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.



Genoten van deze krant uit de winkel?

Doneer € 3,95 via www.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 een boek naar keuze. Ga hiervoor naar onze website: www.krantvandeearde.nl
Abonnementenadministratie: FBW Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl / 0348-431393

Niets uit de uitgave mag, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, opgeslagen worden in een gegevens bestand, noch openbaar gemaakt of verveelvoudigd 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.

Voor distributeurs

Distributeur worden van de Krant van de Aarde? Neem dan contact op met uw groothandel of onze abonneservice:
- verkoop@udea.nl (klanten Udea)
- service@odin.nl (klanten Odin)
- info@bionoord.nl (klanten Bio Noord)
- info@fbw-abonneservice.nl (overigen)

© 2023 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

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



BOEKEN / KINDERBOEKEN van
A-ntroposofie tot Z-ingen

Prachtig duurzaam SPEELGOED

Meer dan 5000 KAARTEN

www.deboekrijzutfen.nl

DE BOEKRIJ Nieuwstad 55
7201 NL Zutphen 0575-515212





Isoleer nu de vloer met TONZON en bespaar flink op de energierekening

TONZON

Lagere energiekosten en een warm huis?

TONZON zorgt al 44 jaar voor de warmste vloer met de hoogste besparing. De beste keuze voor het milieu en jezelf. Met TONZON Vloerisolatie bespaar je effectief energie en creëer je een aangenaamere temperatuur in huis.

Dubbele aanpak, isoleren en een drogere kruipruimte

Veel kruipruimtes zijn vochtig of nat. Daarom wordt in combinatie met de Thermoskussens een stevig zeil op de bodem van de kruipruimte gelegd. Deze Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de kruipruimtebodem. Dit betekent minder vocht in de woning en een optimale werking van de Thermoskussens. Daarnaast zullen leidingen en ophangbeugels veel langer meegaan.



Wil je meer informatie over vloerisolatie?
Scan de QR-code



Ook in 2024 subsidie op vloerisolatie!

Kijk op de website van de overheid (www.rvo.nl) wat je moet doen om in aanmerking te komen voor de subsidie voor woningisolatie. Je kan nu ook in aanmerking komen voor de subsidie met 1 maatregel.

FEBRUARI 2024

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



AARDEDANS, HOMMAGE AAN MOEDER AARDE

RECEPT: WINTERPOSTELEIN SALADE

ROOMKEFIR

Het tintelende drankje zie je op steeds meer plekken terug. Kefir in water, melk en nu yoghurt – het is populairder dan ooit. Maar wat is het precies?

Kefirwater of -melk zien we vaak als alternatief voor frisdranken of gefermenteerde dranken. Het drankje wordt gemaakt door kefirculturen en -gisten toe te voegen aan melk of water. Samen zorgen die voor fermentatie. Traditionele kefir wordt gemaakt met kefirkorrels. Deze korrels bestaan uit micro-organismen, peptiden en koolhydraten. Door het fermentatieproces ontstaat tevens koolzuur, waardoor kefirproducten een beetje prikkelen.

Het beste van twee werelden

Bij Laitois weten ze alles over lekkere en duurzame zuivel. Ze gaven een nieuwe twist aan het oeroude product door het beste van yoghurt én kefir samen te brengen. De kenmerkende tinteling van kefir is 'slapende' zodat deze nieuwe 'roomkefir' geen koolzuur bevat. Ze zijn een stuk milder van smaak door het gebruik van room. Door aan de room en melk yoghurt- en kefirculturen toe te voegen krijg je een heerlijke zachte roomkefir: smakelijke toetjes met de voordelen van kefir.



Waar komt de zuivel van Laitois vandaan?

Roel en Leonie wonen en werken samen op hun boerderij in Bladel. Zij zijn de derde generatie die hier echte boerderijzuivel maken. "Onze boerderij ligt in Bladel," vertelt Leonie. "Hier werken wij dagelijks aan de beste echte boerderijzuivelproducten. De melk van de roomkefir komt van de boerderij van mijn nichtje 500 meter verderop. Zij hebben een biologische melkveehouderij met Flekvieh koeien. Wij halen daar de melk en verwerken deze in onze zuivelboerderij tot roomkefir. We werken op kleine schaal en bewerken onze melk nooit onnodig. Dit zorgt voor zo min mogelijk verlies van waardevolle producten en grondstoffen."



INHOUD

februari 2024

- Nieuws**
- 4 Omzet biologisch groeit
Kassen lekken pesticiden
Juridische procedure tegen glysofaat
- 5 Groeiend onbehagen over agri-impact
Piet Adema op de Biokennisweek 2024
- 6 Renáta's Choice
- Recepten**
- 7 Boerenkoolstampot
- 9 Lizensalade met wintergroen
Pasta met paddenstoelen
en steenkruid
- 10 Vegan brownies
- 11 Winterpostelein salade
- Landbouw**
- 12 Reis je een stukje met me mee in 2024?
- 14 Met natuurlijke landbouw terrorisme
bestrijden
- Gezondheid**
- 16 De kracht van de natuur
- 18 Lipverzorging
- Demeter**
- 19 Aan de oplader bij boer Meine
- 20 Een hommage aan Moeder Aarde
- 22 Demetergids/Biogids



Clearspring

BEST SELLING ORGANIC
SEAVEG CRISPIES

JUST GOT EVEN BETTER!

Now 4.5 Million Plastic Trays Saved*

Snack | Garnish | Sprinkle



*Based on annual sales.

NIEUWS

Omzet biologisch groeit met 42%

De omzet van biologische voeding is met 42% gestegen ten opzichte van 2021, resulterend in een biologisch omzetaandeel van 3,8%. Nederlandse huishoudens kopen vaker en meer biologisch, zo blijkt uit nieuwe GfK cijfers (2024) die op de Biobeurs, de vakbeurs van de biologische sector, werden gepresenteerd.

Consumenten kopen met name meer verse biologische producten (+57%), goed voor 72% van de biologische omzet. Bij meer aanbod in de winkel zou 32% vaker biologisch kopen. Supermarkten zijn goed voor 75% van de totale biologische omzet, zij spelen om die reden een cruciale rol in de groei van biologisch en de ambitie van 15% biologische landbouw in 2030.

Nederlandse huishoudens kopen meer en vaker biologisch, waardoor de verkoop van biologische producten in twee jaar tijd met 42% is gestegen. De toegenomen omzet is geen gevolg van de inflatie, aangezien de prijzen van het biologisch assortiment minder hard stegen dan de totale markt (9,5%). Met name verse biologische producten, zoals groenten, fruit, zuivel en vlees worden flink meer gekocht (+57%) en zijn goed voor 72% van de totale biologische omzet, zo blijkt uit de nieuwe GfK cijfers die recent op de Biobeurs in Den Bosch werden gepresenteerd.

De enorme omzetstijging is mede te verklaren door de keuze van supermarkten om biologische producten meer en prominenter aan te bieden.

Bron: Bionext

Kassen lekken pesticiden

Onderzoek van regen- en oppervlaktewatermonsters rond kassen in België, Nederland, Spanje en Duitsland toont verontreiniging aan met een alarmerend hoog aantal pesticiden. Hieronder bevinden zich stoffen die vaak in kassen worden gebruikt en zelfs stoffen die jaren geleden verboden zijn. Het rapport "It rains pesticides from greenhouses!" (Het regent pesticiden uit kassen) is gepubliceerd door het Pesticides Action Network (PAN) Europe. Het laat zien dat kassen geen gesloten ruimtes zijn en niet minder strenge toelatingseisen verdienen bij het (her)goedkeuren van pesticiden.

DTientallen pesticiden werden aangetroffen in regen- en oppervlaktewatermonsters in gebieden waar kassen de enige of overheersende landbouwactiviteit zijn. Maar liefst 35 verschillende pesticiden werden aangetroffen in een regenwatermonster uit Nederland en 23 in een oppervlaktewatermonster uit Spanje. Het aantal gedetecteerde pesticiden was hoog in alle vier EU-lidstaten die bij de snapshot-bemonsteringsprocedure betrokken waren, en bevatte veel verboden stoffen.

Bron: PAN (Pesticide Action Network)

Juridische procedure tegen glyfosaat

Een consortium van zes NGO's - PAN Europe, ClientEarth (EU), Générations Futures (Frankrijk), GLOBAL 2000 (Oostenrijk), PAN Germany en PAN-Nederland - is officieel een juridische uitdaging gestart tegen het recente besluit van de Europese Commissie om glyfosaat opnieuw goed te keuren. Na het uitvoeren van een gedetailleerd onderzoek naar het hergoedkeuringsproces van glyfosaat en het identificeren van verschillende ernstige tekortkomingen, hebben de NGO's een verzoek tot interne herziening (Request for internal Review) ingediend bij de Commissie, waarmee de eerste stap in deze juridische strijd is gezet.

De Europese Commissie, de Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) en het Europees Agentschap voor chemische stoffen (ECHA) zijn door zich niet te houden aan de EU-wetgeving en jurisprudentie over de pesticiden-verordening en het voorzorgsbeginsel, hun verplichting om Europese burgers en het milieu te beschermen niet nagekomen.

De Europese Commissie heeft glyfosaat opnieuw goedgekeurd voor 10 jaar, ondanks een indrukwekkende hoeveelheid wetenschappelijk bewijs waaruit blijkt dat het giftig is voor de menselijke gezondheid en het milieu.

Angeliki Lyssimachou, Hoofd Wetenschap en Beleid bij PAN Europe zei: "We zijn verbijsterd over het ongelofelijke aantal overtredingen van de EU wetgeving. Wetenschappelijk bewijs over de belangrijke toxiciteit van glyfosaat voor de gezondheid en het milieu werd door EFSA en ECHA niet correct doorgegeven aan de Commissie. Boeren zijn hiervan de eerste slachtoffers. De Commissie keurde glyfosaat opnieuw goed ondanks de beschikbare informatie over toxiciteit en de vele hiaten in de gegevens. Dit had moeten leiden tot een verbod."

Pauline Cervan, toxicoloog bij Générations Futures, zei: "de autoriteiten hebben systematisch alle gegevens uit de onafhankelijke wetenschappelijke literatuur afgewezen en baseren hun beoordeling uitsluitend op gegevens van fabrikanten. Bovendien blijken enkele belangrijke studies nog steeds te ontbreken voor verschillende delen van de beoordeling, wat voor de Commissie aanleiding had moeten zijn om het dossier op grond van onvolledigheid niet te accepteren."

Bron: PAN (Pesticide Action Network)



NIEUWS

Groeiend onbehagen over agri-invloed bij de Universiteit Wageningen

Actie moet WUR ertoe te bewegen banden met 'big agro' te verbreken.



Een toenemend aantal studenten en medewerkers maakt zich zorgen over de invloed van 'big agro' op WUR (Wageningen University and Research). Ze vinden dat WUR deze banden moet verbreken, net als die met de fossiele industrie. Om hun punt te onderstrepen, voerden ze recent actie op de campus.

De actie volgt op een recente bijeenkomst in Impulse, waar verschillende Wageningse (actie)groepen voor zo'n honderd aanwezige medewerkers en studenten uiteenzetten waarom ze het onacceptabel vinden dat WUR nog langer samenwerkt met de large corporates uit de voedings- en landbouwsector.

Ten eerste vanwege praktijken in de wereldwijde agri-business als de grootschalige ontbossing voor sojateelt of landroof voor palmolieplantages. Dergelijke praktijken vormen niet alleen een enorme aanslag op biodiversiteit en klimaat, maar gaan ook gepaard met geweld, kinderarbeid en andere schendingen van mensenrechten. En wie ertegen protesteert, riskeert soms zelfs z'n leven.

WUR faciliteert malafide praktijken en 'greenwashing'.

Malafide producenten

De wantoestanden zijn geen ver-van-ons-bed-show, zeggen de actievoerders. Ook WUR-partners zijn erbij betrokken. Zo legde onderzoekssite Follow The Money onlangs bloot hoe Upfield en FrieslandCampina, beide met een vestiging op de campus, achter een wirwar van ingewikkelde constructies nog zaken blijken te doen met malafide palmolieproducenten. "Met dat soort bedrijven wil ik niets, maar dan ook niets te maken hebben," stelde een onderzoeker tijdens de Impulse-avond. "Maar WUR faciliteert ze gewoon en leent zich daarmee voor een zekere mate van greenwashing."

Banden met agri staat onderzoeks- en onderwijsframe in de weg

Integriteit

Wetenschappelijke integriteit is de tweede reden dat de actievoerders bezwaar maken tegen WUR's banden met de agri-business. "Hun aanwezigheid alleen al beïnvloedt het Wageningse onderzoeks- en onderwijsframe. Het werkt normatief voor de kwesties die we bestuderen, de onderzoeksvragen die we stellen en de paradigma's die we daarbij hanteren," aldus een docent in Impulse. "WUR zou de status quo veel meer kunnen – en moeten – bevechten. Maar de banden met big agro staan dat in de weg," stelde hij.

Rouwstoet

De actie op de campus donderdag 11 januari memoreerde de slachtoffers van de agri-business: zowel de dier- en plantsoorten die erdoor zijn verdwenen als de menselijke slachtoffers, zoals de vermoorde activisten in onder meer Indonesië, Colombia en de Filipijnen. De actievoerders liepen tijdens de lunch in een rouwstoet van Forum naar het grasveld naast Atlas/Orion. Onder het motto 'Weeding out agribusiness @WUR' eisten ze een onafhankelijke WUR die toewerkt naar een rechtvaardig agro-ecologisch voedselsysteem. Die oproep wordt gesteund door verschillende Wageningse (actie)groepen: Extinction Rebellion, End Fossil Occupy, Scientists4Future, Boerengroep, Degrowth en de Vegan Student Association.

Bron: WUR

Piet Adema op de Biokennisweek 2024:

"Vertel wat de biologische sector Nederland te bieden heeft als het gaat om gezond voedsel"

De Biokennisweek, dit jaar wederom in de sneeuw, was een aaneenschakeling van waardevolle en inspirerende momenten. 8.500 Biobeurs-bezoekers, een levendige beursvloer met 175 exposanten, 101 kennis-sessies en een fluweelzacht geitenijsje als winnaar van de Bio-productverkiezing. De meest populaire onderwerpen dit jaar: microbiom en gezondheid, Agroforestry, stand van zaken Actieplan, Marktonwikkeling & retail, Biologisch voor het klimaat en de relatie tussen pesticiden en Parkinson (door Bas Bloem).

Tijdens de officiële opening sprak demissionair minister Piet Adema (LNV) over de ambities om biologische productie en consumptie fors te laten groeien. Zijn oproep aan de biologische sector: maak je groot aan de onderhandelingstafel en kom met stevige voorstellen. Vertel wat de biologische sector Nederland te bieden heeft als het gaat om gezond voedsel. En als het gaat om een bijdrage aan de grote opgave klimaat, schoon water en biodiversiteit: jullie hebben de oplossingen in handen!

Bron: Bionext



Renáta's Choice Voor hartverwarmende winterdagen



Ode aan een oude pannemode

Waarom zo lekker?

In de EcoStoof® gaart je eten vanzelf.

Winter Minestrone soep

Ingrediënten

- 2 eetlepels olijfolie, 1 middelgrote ui, in ringetjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 250 g winterpeen, in vieren overdwers en plakjes van 1 cm gesneden
- 2 theelepels gedroogde Italiaanse kruiden
- 400 gram tomatenblokjes
- 360 gram gekookte witte bonen
- 2 aardappelen, in stukjes gesneden
- 100 gram pasta naar keuze
- 1.5 liter bouillon
- versgemalen peper en zout naar smaak

Bereiding

Kooktijd 5 minuten, stooftijd 25 minuten.

Bak de ui zachtjes aan in de olie en voeg de knoflook toe. Voeg dan de overige groentes toe (gebruik gerust meer of andere groentes) samen met de kruiden, en bak deze ook mee. Voeg de groentebouillon en overige ingrediënten toe en breng op smaak met peper en zout, breng het geheel aan de kook met de deksel op de pan. Kook het gerecht 5 minuten. Zet de pan 25 minuten in de EcoStoof® of kook 10 minuten op laag vuur. Garneer het gerecht met verse tijm of basilicum.

ACTIE: exclusief voor onze lezers € 15 korting op een EcoStoof®, met code AAR. Ga naar www.ecostoof.nl en kies je kleur. (Niet in combi met andere acties en voordeelssets).

Knispertjes vol liefde

Waarom zo lekker?

De *Seaveg Crispies* van *Clearspring* zijn nu, na de grote make-over, nóg aantrekkelijker. Alle plastic binnenbakjes zijn verwijderd waardoor onze planeet van 18 ton afval bevrijd is en de buitenverpakking van de multipack's wordt nu gemaakt van recyclebaar materiaal op papierbasis. De inhoud is gelukkig gebleven: mijn nichtje van 13 en ik zouden deze lekkernijen nooit willen missen! De knisperende, flinterdunne Zuid-Koreaanse zee-wiersnacks zijn heerlijk voor onderweg, naar school of kantoor maar ook als garnering bij salades of rijstgerechten. Naturel, chili, gember of kurkuma, allemaal verrukkelijk.

Itadakimasu -> Eet smakelijk!

Wie maakt het?

Dit familiebedrijf weet al 30 jaar lang de harten van de liefhebbers van Aziatische smaken te overtuigen. Alleen het beste is goed genoeg: hun producten zijn op authentieke wijze bereid van biologische ingrediënten die duurzaam verbouwd zijn, ze zijn 100% plantaardig en zonder kunstmatige toevoegingen of toegevoegde geraffineerde suikers. Goed voor de mens, maar zeker ook voor de natuur. Zijdentofu, Japanse kuki-cha thee, umeboshi, kuzu, ze hebben het allemaal! www.clearspring.co.uk

O, Madame Edamame

Waarom zo lekker?

Deze biodynamisch geteelde jonge sojaboontjes, ook wel *Edamameboontjes* genoemd, schitteren sinds kort als groene pareltjes in het vriesschap. Ze komen van Nederlandse bodem en dat is uniek: zo min mogelijk stappen en schakels tussen boer en bord. Super duurzaam! Na het oogsten worden de boontjes uit hun peul gehaald, kort geblancheerd en direct ingevroren. Dit zorgt voor een kakelverse smaak en ze zitten boordevol voedingsstoffen zoals vitamines en eiwitten. Heerlijk als topping voor een poke bowl of curry. Tapenade maken? Stoom het kort, pureer het met wat olie en druppeltjes citroensap, heerlijk!

Wie maakt het?

Marga Klein Swormink en Wim Stegeman zijn de telers én de ambassadeurs van de Edamameboontjes. Hun vruchtbare akkers vol sojabonen zijn omringd door kruidenrijke zomen die insecten aantrekken en zo de groei van de bonen bevorderen. Ze maken deel uit van de groep telers van de Nederlandse biodynamische diepvriesgroentes van *Luna e Terra*. Samen zorgen ze voor bodemvruchtbaarheid, biodiversiteit en een goed teeltplan. Zo geven ze een positieve boost aan de Nederlandse bodem. Hulde! www.luna-e-terra.nl

Uuuuuuu...UMAMI

Waarom zo lekker?

U- wat?!?! Umami is de zogenaamde 5de smaak. Dat hartige, dat volle, dat wat jouw smaakpapillen laat trillen als rijpe kaas, zongedroogde tomaatjes of zoals dit flesje het doet. In deze *Umami Sauce* zitten alleen pure ingrediënten die van nature umami, dat super smakelijke, in zich hebben, zoals tamari sojasaus, mirin en miso. Geen smaakversterkers of onnodige toevoegingen, gewoon precies de juiste combinatie van smaken in een flesje. Gebruik als saus, dressing of marinade, warm of koud. Schenken en in een handomdraai klaar. Kijk op www.terrasana.nl/recepten waar je deze umami-saus voor gebruikt. Lang leve 'Positive eating'!

Wie maakt het?

De betekenis van *TerraSana*? Gezonde aarde. De liefde voor pure smaken en voor de natuur zit in het DNA van deze onderneming. Ze maken echte voeding zonder onnodige toevoegingen, allemaal biologisch, puur en plantaardig. Ze koesteren hun boeren, partners over de hele wereld én hun goede doelen. Met oneindig veel authentieke producten zorgen ze dat je altijd goed eten op je bord hebt, dat je lichaam en geest goed gevoed worden. Zo fijn dat ze er zijn. www.terrasana.nl

BOEREN KOOL STAMP POT

met tempéspekjes

Dit is een heerlijke versie van de Hollandse klassieker. Een lekker makkelijk en gezond familierecept waarmee je de gure wintermaanden wel doorkomt. De tempéspekjes zijn een perfecte aanvulling op de boerenkoolstampot. Ze maken van elke stampot meteen een feestje, en leven relatief veel eiwitten voor ieder gezinslid op voor een milde prijs!

Tekst: Maartje Borst
Beeld: Lisette Kreischer



Ingrediënten, voor ca. 4 personen

- 1 kg kruimige aardappels (vuil gewicht), geschild en in stukken
- 1 teentje knoflook, geplet
- flinke snuf zeezout
- 400 g gesneden boerenkool
- 2 winterpenen, geschild en in plakjes
- 25 g plantaardige boter
- versgeraspte nootmuskaat
- versgemalen peper
- 5 el olie
- 250 g tempé, in blokjes
- 1/4 - 1/2 tl gerookte-paprikapoeder
- 3 el sojasaus of shoyu
- 1/2 el ahornsiroop

Bereiding

Zet de aardappels half onder water in een zeer ruime pan en breng ze aan de kook met de geplette knoflook en een flinke snuf zeezout. Zet het vuur laag zodra de aardappels koken. Voeg na ca. 8 minuten de boerenkool toe (boven op de aardappels). Breng in een andere pan wat water aan de kook en kook de plakjes winterpeen in 5-7 minuten beetgaar. Giet ze af en laat even uitdampen. Controleer na ca. 5 minuten (na het toevoegen van de boerenkool) of de aardappels gaar zijn. Verleng eventueel de kooktijd met 5 minuten. Als de aardappels gaar zijn en de boerenkool is wat geslonken, verwijder je het geplette teentje knoflook en kun je beginnen met stampen. Giet eerst het kookvocht af, maar vang dit op in een kop. .

FAMILY.EAT.PLANT.

In navolging op het succes van het stoere vegan kookboek MAN.EAT.PLANT. maakten chef Maartje Borst en fotograaf Lisette Kreischer in 2021 het familieboek FAMILY.EAT.PLANT.. Met dit boek ontdek je de allerlekkerste en leukste vegan recepten voor de hele familie en allerlei soorten familie. Van classic family diners, gerechten uit de oven, ontbijt, lunch en snacks tot salades, groenteschotels en zoetigheden. | www.maneatplant.com/family-eat-plant

Stamp de aardappels met de boerenkool tot een mooie puree. Voeg de boter toe en roer even door met een houten lepel. Voeg zoveel van het kookvocht toe tot je een lekker smeuge consistentie hebt verkregen. Breng op smaak met wat versgeraspte nootmuskaat, peper en eventueel extra zout naar smaak. Roer de wortelplakjes erdoor. Verhit voor de tempéspekjes een koekenpan op hoog vuur. Voeg de olie toe en bak de tempéblokjes goudbruin en knapperig. Draai het vuur laag. Voeg het gerookte-paprikapoeder en de sojasaus of shoyu toe. Meng goed zodat alle blokjes bedekt worden maar pas op dat ze niet aanbranden! Voeg de ahornsiroop een paar seconden na het toevoegen van de sojasaus toe, en laat de saus even kort meebakken en karamelliseren. Draai het vuur uit en verdeel de spekjes over de stampot.

**Let op met het gebruik van gerookte-paprikapoeder. Je hebt een zoete en een pittige variant. Ze zijn allebei geschikt, dus gebruik wat je lekker vindt. De smaak hiervan is heel sterk, dus doseer deze specerij met beleid.*

WILDPLUKKEN TEGEN HET EIND VAN DE WINTER

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg

Bij wildplukken, het verzamelen van eetbare wilde planten, denk je al gauw aan het overvloedige groen van het voorjaar en de zomer en hooguit nog wat bessen en paddenstoelen in de herfst. Maar niks is minder waar. Als je maar weet wat en waar je moet zoeken, is ook de winter een fijne wildpluktijd.

Winterhard

Hoewel we soms in februari nog een witte verrassing krijgen, zijn de winters niet meer zo ijzig als vroeger. Veel planten maken daar dankbaar gebruik van. Paardenbloem, vogelmuur, kleine veldkers, duizendblad, veldzuring en dovenetel verdragen de kou en blijven groen zolang het niet al te hard vriest. Het speenkruid is in november al weer uitgelopen en kun je tegen het einde van de winter volop plukken als vitamine C-rijke aanvulling op jouw winterkost. En wil je een exclusieve kiemgroente? Dan zijn de jonge kiemplanten van het kleeftkruid een eerste keus. Ga naar een plek waar je in het voorjaar kleeftkruid omhoog zag klimmen tegen brandnetels, fluitenkruid en struiken. Grote kans dat je hier de hele winter door jonge kleeftkruid-kiemplanten vindt. Ze zijn namelijk in de herfst al ontkiemd en blijven, mits het niet al te hard vriest, de hele winter staan.

En dan de wortels. Planten met eetbare wortels als paardenbloem en de wortels van de, nog niet bloeiende, wilde peen en teunisbloem, vormen een smakelijk en zetmeelrijke aanvulling van gerechten. Mocht de weersvoorspelling toch flinke vorst opgeven, graaf ze dan eerder op en leg een wintervoorraadje aan.

Hoe gaat dat nu, wildplukken?

Ga op zoek naar een schone plukplek, pluk alleen planten die je goed kent en herkent, ook als ze niet bloeien. En wees voorzichtig als je medicijnen gebruikt. Bij sommige planten bestaat dan de kans op dubbele werking of wisselwerking.

Vaak hoeft je niet ver om eetbare wilde planten te vinden. Kleine veldkers, vogelmuur en paarse dovenetel bevolken de kaalgeschoffelde plekken in tuinen en moestuinen.

De paardenbloem vind je bijna overal. In velden, langs paden en hopelijk ook in jouw tuin. En met een beetje geluk heb je ook een rommelhoekje waar de brandnetel kan groeien en het kleeftkruid al weer opkomt. De insecten zullen jou dankbaar zijn als ze in het voorjaar weer van de nectar van de paardenbloem kunnen genieten, hun eitjes op de brandnetel kunnen leggen en vogels snoepen de hele winter door nog van de zaden van wilde planten. Laat ze daarom rijkelijk groeien en bloeien zodat er wederkerigheid ontstaat in jouw relatie met de natuur. Al is het maar in jouw tuin. De dieren hebben profijt van de bloeiende inheemse planten en zelf kun je er gerust een paar plukken of uitgraven om jouw bord mee te verrijken.

Onderdeel van de natuur

Hoezeer de wilde planten ook bestreden worden door de mens, volhardend duiken ze elk jaar weer op. Laten we de verbinding met de Aarde weer aangaan en weer onderdeel worden van de natuur, in plaats van er koste wat kost tegen te strijden. Kijk maar eens goed naar de prachtig gevormde blaadjes van het vogelmuur, de dappere groei-kracht van de paardenbloem en de tere kiemplantjes van het kleeftkruid. Voel jij dan ook de verwondering?

Als je interesse hebt in het volgen van een opleiding 'eetbare wilde planten' of een keer mee wil met een wandeling waarin de eetbare planten van dat seizoen worden behandeld, kijk dan voor meer informatie op www.inhetwildeweg.nl. Tim en Leah van In Het Wilde Weg organiseren themawandelingen eetbare wilde planten, natuurbelevingsactiviteiten, kanotochten en wildpluk- excursies in Drenthe en Groningen. Daarnaast verzorgen zij een jaaropleiding 'eetbare wilde planten' en een jaarprogramma Being Nature, waarbij je op een inspirerende ontdekkingsreis gaat. Op zoek naar een hernieuwde verbinding met Moeder Aarde, waarbij je de bron van het leven en de natuur weer in jouw leven gaat verwelkomen. Verbinding met de natuur, verwondering, beleving, gezonde voeding en koken op het kampvuur spelen hierbij een centrale rol.



Linzensalade met wintergroen

Ingrediënten

- 150 gram bruine linzen
- bakje kerstomaten
- 2 stengels bleekselderij
- 1 appel
- bosje vogelmuur, kleine veldkers en kiemplantjes van kleeftkruid
- scheut lijnzaadolie
- scheutje balsamicoazijn
- peper en zout

Bereiding:

Kook de linzen gaar volgens de aanwijzing op de verpakking en laat ze afkoelen.

Halveer de kerstomaten. Snijd de bleekselderij en appel in stukjes. En snijd de wildpluk grof.

Doe alles in een schaal, schenk er een scheutje olie over, een beetje balsamicoazijn, peper en zout en meng door elkaar.

Pasta met paddenstoelen en speenkruid

Ingrediënten

- 250 gr. pasta
- scheutje olijfolie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 bakje gemengde paddenstoelen
- 200 ml haverroom
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel oregano
- peper en zout
- 1 flinke bos speenkruidblad (vóór de bloei geplukt)

Bereiding:

Kook de linzenpasta gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de paddenstoelen in reepjes.

Fruit de ui in de olijfolie, en voeg daarna de paddenstoelen toe. Bak een paar minuten.

Voeg dan de knoflook, kruiden en haverroom toe. Verwarm ongeveer 10 minuten. Roer dan het speenkruid erdoor en breng op smaak met peper en zout.

VEGAN BROWNIES

MET CRUNCHY CASHEWPASTA
MET CACAO NIBS



Nice & Nuts staat voor een grote variatie aan noten, zuidvruchten, zaden, pitten en mixen. Bovenop de al bestaande notenpasta's zijn er nu 2 smaken toegevoegd met een éxtra twist: de amandelpasta met kokos en de crunchy cashewpasta met cacao nibs. De noten zijn zorgvuldig geselecteerd en gemalen tot heerlijke pasta's. Natuurlijk zijn ze heel lekker op brood! Maar ook goed te gebruiken in zoete baksels, zoals deze vegan brownies.

Dessert of gebak, 12 stuks

Bereidingstijd: 20 minuten + 20 minuten oventijd

Keukenbenodigdheden: brownievorm van ca. 20x20cm, bakpapier, mixer, beslagkom

Ingrediënten bodem

- 175 g crunchy cashewpasta met cacao nibs (Nice & Nuts)
- 150 g appelmoes
- 200 g ahornsiroop
- eventueel geraspte schil van ½ sinaasappel (alleen de oranje schil)
- 100 g cacao poeder
- 25 g bloem
- ½ tl bakpoeder
- een snufje zout
- 20 g pure chocolade (75%), in stukjes
- olie, om in te vetten

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175°C (hete lucht). Vet de brownievorm in en bekleed de vorm met bakpapier.
2. Meng in een kom met een mixer de cashewpasta met de appelmoes, ahornsiroop en eventueel de sinaasappelrasp tot een glad geheel.
3. Zeef de cacao erboven en mix het er goed door.
4. Zeef de bloem, het bakpoeder en het zout erboven en schep alles goed om tot je een vrij dik beslag hebt.
5. Schep het beslag in de bakvorm. Strijk de bovenkant glad. Verdeel de stukjes chocola over de bovenkant.
6. Bak de brownie in het midden van de oven gedurende 18-20 minuten. Neem uit de oven en laat de brownie helemaal afkoelen, het liefst een paar uur of een nacht.
7. Snijd de brownie in 12 gelijke stukjes.

WINTERPOSTELEIN SALADE



Ingrediënten voor circa 2 personen

- 200 gram winterpostelein of veldsla (of van beide wat) *
- eventueel 2 eetlepels chiazaad
- 2 eetlepels gepeld hennepzaad
- 3 eetlepels walnoten
- 5 zongedroogde tomaten
- 1 rode ui
- een paar eetlepels verse groene (on)kruiden
- 100 gram schapenfeta (of vegan witte kaas)

* Gebruik eventueel ook een deel winterse groene blaadjes. Ik voeg zelf vaak een flinke hand kleine veldkers of vogelmuur toe.

Voor de dressing

- 25 ml biologische koudgeperste koolzaad-, olijf of walnootolie
- 25 ml hennepolie (of 50 ml van één van deze drie oliën)
- 1 teen knoflook uitgeperst
- 30 ml citroensap of appelazijn
- sap van een halve sinaasappel
- 2 eetlepels ahornsiroop of koud geslingerde honing
- een paar draaien peper en zout uit de molen

Bereiding

Was de sla goed en droog het in een slacentrifuge. Doe het in een schaal en strooi chia- en hennepzaad en de walnoten erover. Knip of snijd de zongedroogde tomaten in hele kleine reepjes, snijd de verse kruiden fijn, schil en snipper de ui en voeg dit alles toe. Meng alle ingrediënten door elkaar. Verbrokkel als laatste de schapenfeta en strooi erover. Maak de dressing, proef even of het zuur/zoet gehalte goed is, voeg desgewenst nog wat van de ingrediënten toe. Serveer het in een kommetje naast de salade.

Gezondheidstips

Bij Omega 3-vetzuren denkt menigeen aan vis. Vette vis is inderdaad de rijkste bron van Omega 3- vetzuren. Maar ook andere voedingsmiddelen kunnen een mooie bijdrage leveren aan je Omega 3- inname. Denk aan winterpostelein, veldsla, hennepzaad, walnoten, chiazaad, walnoten-, koolzaad- en hennepolie en tot slot ook nog de schapenkaas. Omdat schapen normaliter buiten lopen en gras eten bevat schapenzuivel een mooie hoeveelheid Omega 3. De vegan kaas bevat deze vetzuren dus niet.

Een gezonde balans tussen Omega 3 en Omega 6-vetzuren is van groot belang voor ons brein, ons lijf en ons welzijn. Lees er veel meer over via de QR-code hieronder.

Rineke Dijkinga
www.rinekedijkinga.nl
www.mooietenuitdelokaleketen.nl



Zo gemakkelijk voeg je Omega 3 toe aan je menu

Wat is het toch een prachtige groente, winterpostelein. Zo vanuit het niets zie ik in het najaar opeens een tapijt van vlezig blaadjes winterpostelein in de tuin ontstaan. Ook bij onze brievenbus heeft zich een tapijtje gevormd: overal waar ik veel loop zaait het zich uit omdat ik de minuscule speldeknoopzaadjes onder mijn schoenzolen meesleep. Elk jaar als het gesneeuwd heeft verbaas ik me er weer over dat ie 'ready to eat' weer onder de sneeuw vandaan komt. Wie zijn ogen goed de kost geeft, komt het onderweg ook vaak tegen. Deze Omega 3 winterposteleinsalade komt uit mijn boek Weten van (h)eerlijk eten 2. Een van mijn grote favorieten.

REIS JE EEN STUKJE MET ME MEE IN 2024? IK GA OP VOEDSELSAFARI.

Tekst en Beeld: Rineke Dijkina



Ik ga dit jaar op avontuur: ik ga namelijk op voedselsafari. Wat een fantastisch vooruitzicht. Eentje waar ik stiekem al vanaf mijn kindertijd een beetje van droom. Het is een safari op een 'postzegel' land. Een postzegel waar ongelooflijk veel te zien, te ervaren, te proeven, te leren, te doen, te voelen, te verwonderen en te ontdekken valt. De postzegel heet Heerlijk Westerwolds Land. Hier gaat ons plan 'Eet het jaarrond van eigen grond' van start. Zie QR code onderaan. We gaan ervoor dat de safari een succes wordt... zodat er op veel meer plekken in Nederland postzegels ontstaan waar iedereen op voedselsafari kan gaan. Reis je een stukje met me mee dit jaar? Ik zal op deze plek in het Bio Magazine elke keer een reisverslagje delen.

Op de trekker

Vijftig jaar geleden leerde ik trekker rijden. Begin januari 2024 leerde ik het opnieuw. Ik denk dat veel mensen het gevoel kennen dat ze als kind eigenlijk al wisten wat ze wilden bijdragen in dit leven. Ik ook: ik wilde boswachter, dierenarts of boerin worden en zo mijn bijdrage leveren aan een mooiere wereld. Het liep anders. Ik kwam terecht in de commerciële dienstverlening. Deze wereld verliet ik toen ik begin 30 was, om me als therapeut in de wereld van de complementaire geneeskunde te storten. Het was inderdaad 'storten', omdat ik me er met ziel en zaligheid aan overgaf. Ik voelde me net een spons die alle kennis en wijsheden in zich opzoog. Het was een inspirerende zoektocht naar verbanden en oorzaken. Oude wijsheden, natuurwetten en eeuwenoude kennis speelden er bovendien een belangrijke rol.

De afgelopen 20 jaar deed ik naast mijn werk als therapeut veel aanverwante werkzaamheden. Ik ging schrijven (boeken, magazines en online), richtte een lijn met natuurvoedingsproducten op en werd spreker, trainer en productontwikkelaar, etc. Met het geld van de boeken kocht ik samen met mijn man landbouwgrond: Heerlijk Westerwolds Land. Wat een fantastische jaren!

De lijfspreuken die de afgelopen 20 jaar als een rode draad door mijn werk liepen:

1. 'De dokter van de toekomst zal geen medicijnen meer geven, maar zal ervoor zorgen dat zijn patiënten zich interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte.' (Thomas Edison, 1847)
2. 'De mens heeft het web des levens niet geschapen, hij is slechts een draadje ervan. Alles wat hij het web aandoet, doet hij zichzelf aan.' (Wijsheid Cree-Indianen)
3. 'Veel is bewezen, hoewel het in de grond niet waar is. Veel is eeuwig waar, hoewel het bewijs niet daar is.'

Andere laag

Na 20 jaar voel ik steeds duidelijker dat er een andere laag moet worden aangeraakt. Nagenoeg iedereen wil gezond oud worden, mooie/schone natuur en met zo weinig mogelijk (klimaat)crisissen door het leven gaan. Toch lukt het op grote schaal nog niet om vitaal en gezond eten en leven dé norm te laten zijn. En om de gezondheid van alles wat leeft - en aan onze zorg is toevertrouwd - prioriteit nummer 1 te geven. Prachtige hoopvolle initiatieven daargelaten. Natuurlijk zijn er talloze redenen te bedenken waarom vitaal eten vaak niet onze topprioriteit is. Zelf denk ik dat het pas gaat gebeuren als we weer 'verliefd' worden' op het leven, op de natuur. We kunnen nog zoveel adviezen, maatregelen, regels, wetten of subsidies bedenken, maar het DOEN moet vanuit een intrinsieke motivatie komen. Waarbij we 'verliefd' zijn op het leven en alles wat aan onze zorg is toevertrouwd.

De rest van mijn leven wil ik mijn steentje bijdragen om, vanuit mijn voedselsafari, andere mensen mee te nemen op reis. Als er veel meer mensen op voedselsafari gaan kunnen we heel wat eettafels bereiken.



Vooruitboeren op de fundamenten van het verleden

Mijn hang om oude wijsheden, waarheden en gebruiken te onderzoeken, op waarde te schatten (en te herintroduceren) in onze huidige tijd zit diep in mij. Vanuit de fundamenten van ons medische, voedsel- en landbouwverleden ga ik me dit jaar volledig toeleggen op ons project 'Eet het jaarrond van eigen grond'. Het doel is dat iedereen die ons land bezoekt (voor een lezing, training, open dag, workshop, excursie, oogstdag of diner) ziet, voelt, proeft, smult en ervaart hoe voedsel primair bedoeld is: om ons te voeden in plaats van te vullen. Om onze vitaliteit en veerkracht te ondersteunen. We hebben het dan over authentiek voedsel dat de gezondheid van alles wat leeft respecteert. Eigenlijk zoals voedsel tot zo'n 70 jaar geleden geteeld, verwerkt, houdbaar gemaakt en gegeten werd.

In ons plan:

- Kan iedereen die dat wil weer gezondheids-, kook-, natuur- en voedselvaardigheden aanleren.
- Kunnen er hopelijk veel meer jonge boeren instromen op kleine boerderijen die 'vooruitboeren op de fundamenten van het verleden'.

Ons project gaan we op meer plekken in Nederland uitrollen. Ik kan niet wachten om jullie te vertellen hoe we dit concreet gaan doen. Maar zover is het nog niet. Er moeten eerst nog wat fundamenten gelegd worden. Het is een flinke maar zo'n prachtige uitdaging. Via deze blog houd ik jullie op de hoogte.

Rineke
[www.rinekedijkina.nl/Heerlijk Westerwolds Land](http://www.rinekedijkina.nl/HeerlijkWesterwoldsLand)
www.mooietenuitdelokaleketen.nl

'Eet het jaarrond van eigen grond'





MET NATUURLIJKE LANDBOUW TERRORISME BESTRIJDEN LEGERLEIDING THAILAND ONDERWEES NIEUWE LANDBOUMMETHODE

Tekst: Ine van Staveren | Beeld: Emro Japan

Als gevolg van de gedegradeerde landbouwgrond en de verwoestijning door bosontginning, heerste er tijdens de jaren '80 bittere armoede in het noordoosten van Thailand. Ook veroorzaakte de communistische rebellen die de regio binnenvielen, onrust en opstand. Zodoende startte de Thaise regering in 1988 met de legerleiding een duurzaam landbouwproject op Saraburi, een landgoed ten noorden van Bangkok. Daarbij gebruikten ze een mengsel van Effectieve Micro-organismen ofwel EM, als onderdeel van een natuurlijke landbouwmethode, om daarmee zonder noemenswaardige kosten zowel de productiviteit van voedsel als de leefomstandigheden te verbeteren.

Teruo Higa

Dat juist het Thaise leger werd ingezet voor educatie van duurzame landbouw is buitengewoon opmerkelijk, zo berichtte de ontdekker van EM, de Japanse tuinbouwprofessor Teruo Higa, in zijn artikel 'Invoering van EM als staatsproject' uit 2014. Zijn technologie van begin jaren '80 is gebaseerd op fermentatie en dominantie van goede micro-organismen, die de natuurlijke weerstand van bodem en planten, maar ook van dieren en mensen verhoogt en wordt ondertussen zowel klein- als ook grootschalig in 130 landen toegepast. Van huishoudelijk gebruik en woningbouw tot waterzuivering in rivieren en meren, met de brede toepasbaarheid van EM streeft Teruo Higa naar meer saamhorigheid, vreedzame co-existentie en gedeelde welvaart in de wereld, zo is te lezen in zijn boek *An earth saving revolution*.

Modelhoeve

Allereerst functioneerde het Thaise landbouwproject Saraburi als een modelhoeve van 60 ha voor de hogere legerleiding zoals majoors, die zich middels cursussen verdiepten in vermeerdering en toepassing van EM bij landbouw en veeteelt en bij het zuiveren van drinkwater en waterbassins bij viskwekerijen. Vervolgens startte de legerleiding kleinere modelhoeven in de regio voor lokale boeren, die zodoende praktisch overtuigd raakten van de werkzaamheid.

Militairen helpen mee

Het militaire apparaat leerde ook niet-boeren over de toepassing van EM en hielp mee aan herbebossing en optimalisatie van de landbouw. Waar de lokale bevolking eerder door armoede in de opiumteelt en de maffiatierreure geraakte, veranderde hun perspectief door de nieuwe succesvolle landbouwmethode. De communistische groeperingen verloren hun macht en de vrede keerde weer. Ook in de zuidelijke grensstreek, waar islamitische guerrillastrijders een onderkomen hadden, verdween de geweldadige agressie.

Landelijke opleiding

Naast die militaire fase volgde er in de jaren '90 een landelijke beroepsopleiding voor natuurlijke landbouw met EM, waar veel leraren gebruik van maakten om hun leerlingen die methodiek bij te brengen. Na de afschaffing van die beroepsopleiding startten ongeveer 5000 leraren vervolgens hun eigen studiegroepen, zodat ook de EM-technologie thans deel uitmaakt van het leerplan

in de Thaise scholen. En Saraburi bleef een erkende landbouwschool, waar leerlingen uit arme boerendorpen gratis onderricht krijgen in toepassing van EM als onderdeel van de Kyusei Nature Farming (KNF) landbouwmethode onder de naam: The Kyusei Nature Farming Central Training Center.

Zoveel steun en betrokkenheid bij de armen door de regering lijkt op een sprookje, maar volgens Prof. Teruo Higa kan Thailand met deze aanpak als natie een voorbeeld zijn voor andere landen

Biologische basis

Thailand is het eerste land, buiten Japan, waar die KNF methode met EM in praktijk werd genomen. Het is een manier van leven in harmonie met de natuur en een landbouwmethode op biologische basis voor gezond voedsel en met behoud van duurzaamheid.

Deze werkwijze is gebaseerd op de filosofie van de Japanse geestelijke leraar Mokichi Okada (1882-1955), die de principes van de KNF ontwikkelde, in de overtuiging dat de wereld een paradijs kan worden door ziekte, armoede en conflicten uit te roeien. Zijn spirituele beweging Sekai Kyusei Kyo heeft sinds 1989 ook de The Asia-Pacific Natural Agricultural Network (APNAN) gestimuleerd, voor uitbreiding van de KNF methode en toepassing van EM technologie, in meer dan 50 landen in Azië en de Pacific.

Ook de Japanse missionaris en geestelijk leider van de Sekai Kyusei Kyo in Thailand, Reverend Kazuo Wakugami (1920-2005), heeft na zijn allereerste introductie van KNF in 1968 op een Agrarische school in Chiang Mai, decennia lang bijgedragen aan de ontwikkeling van het landbouwcentrum in Saraburi en wordt om die reden geëerd.

Conflicten en oplossingen

Zowel de inzet van het leger bij bestrijding van armoede door een duurzame en natuurlijke landbouwmethode, als de steun van een geestelijk leider bij educatie, kan landen met conflicten helpen aan oplossingen. Er zijn veel oorlogsgebieden in en bij het Midden-Oosten, zoals Syrië, Zuidoost-Turkije en Afghanistan, of in Afrikaanse landen grenzend aan de Sahara, zoals Tunesië, Marokko en Libië, die te maken hebben met voedseltekort, armoede én terrorisme door verwoestijning en klimaatverandering. Regeringen zijn echter veelal onwetend wat betreft de mogelijkheid van grootschalig ecologisch herstel, en dat noodzaakt (ook westerse) kennislanden om bij te dragen aan educatie en hulp bij duurzame landbouwprojecten.

Tijd van hoop

Herstel van landbouwgronden kan wel twintig jaar duren, maar dat is ook een tijd van hoop, heilzame arbeid en perspectief én om oorlog en vluchten te voorkomen, zo stelt de ecooloog John D. Liu, als adviseur van ecologische regeringsprojecten en maker van de documentaire Groen Goud. Bovendien zijn vele handen gewenst bij het herstel van vruchtbare grond en zuiver water.



Ook voormalig Commandant der Strijdkrachten generaal b.d. Tom Middendorp is, als voorzitter van de Internationale Militaire Commissie voor Klimaat en Veiligheid (IMCCS), dagelijks bezig met oplossingen van bijvoorbeeld klimaatconflicten. Zo ontdekte hij tijdens zijn strijd in Afghanistan tegen de Taliban (2004) dat een conflict in een district pas oploste door de oorzaak, namelijk watertekort en -verdeling, aan te pakken met het slaan van extra waterputten.

Net als de EM -andbouwmethode zijn dit simpele, goedkope, maar vooral humane en alom toepasbare oplossingen, die zowel van overheidswege als grassroots, verspreid kunnen worden.

mei 2016; aangepast nov. 2023 © Ine van Staveren is ex-boerin, onafhankelijk onderzoeker en auteur van *Tussen aardappels en aardolie* (roman 2014) en van *Het oerparadijs van de jager-verzamelaar: Over de gevolgen van grootschalige landbouw voor man, vrouw en milieu* (2018) www.eko-azakh.nl

Bronnen: EM Agriton BV; Tijdschrift EM Belgium dec. 2014; International Nature Farming Research Centre www.infr.or.jp; www.emrojapan.com/blog; www.apnan.org; www.rijksoverheid.nl/actueel.
Foto's: www.emrojapan.com



DE KRACHT VAN DE NATUUR:

WELEDA MAAKT GENEESMIDDELEN VAN PLANTEN UIT EIGEN TUIJN

Een verkoudheid, griep of andere klachten zijn tekenen van je lichaam. En je hoeft niet altijd naar een aspirine te grijpen om koorts te onderdrukken. De koorts is er met een reden. Maar hoe help je je lichaam op een natuurlijke manier herstellen van ziekte of vervelende kwaaltjes? In Zoetermeer vind je de biodynamische tuin van Weleda. Hier groeien ruim 60 geneeskrachtige plantensoorten. Hiervan maken ze geneesmiddelen in hun eigen apotheek. En die geneesmiddelen helpen jouw lichaam herstellen op een natuurlijke manier. Duik je mee de tuin in?

De allereerste antroposofische geneesmiddelen

Meer dan 100 jaar geleden werden in Zwitserland de allereerste antroposofische geneesmiddelen bereid door Oskar Schmiedel, op verzoek van de Nederlandse arts Ita Wegman. Dit legde de basis voor Weleda. Met de holistische denkwijze van Rudolf Steiner in haar DNA ontwikkelt Weleda vandaag de dag nog steeds biologische en 100% natuurlijke verzorgingsproducten en geneesmiddelen. Maar wat is antroposofie eigenlijk?

Neem bijvoorbeeld een antroposofisch arts. De antroposofische geneeskunde kijkt verder dan de klacht, er wordt gezocht naar de oorzaak. Zo vormen vanuit een holistisch oogpunt lichaam, ziel en geest één. Een ziekte of kwaal komt door een onbalans, maar de balans terugvinden zit in ons eigen zelfherstellend vermogen. En daarbij helpen de geneesmiddelen van Weleda. De kracht van de natuur stimuleert het zelfherstellend vermogen in jou. En wist je dat een groot deel van de geneesmiddelen uit de eigen biodynamische tuin in Zoetermeer komt?

Meer dan 800 geneesmiddelen

Weleda teelt meer dan 60 geneeskrachtige planten in eigen tuin en maakt hiervan geneesmiddelen en een deel van de zelfzorg-

middelen. Dit gebeurt allemaal op een steenworp afstand in de productieafdeling en de apotheek. Na het oogsten worden de verse planten gelijk naar binnengebracht en verwerkt. Dit betekent dat het hele proces op één plek gebeurt, van het planten van het zaadje tot het produceren en afvullen van het product.

Maar dat gaat natuurlijk niet zomaar. Het is belangrijk dat de actieve ingrediënten uit planten op een speciale manier verwerkt worden. En daarvoor gebruikt Weleda haar jarenlange kennis en wijsheid vanuit verschillende hoeken. Van homeopathie tot aan plantengeneeskunde en antroposofie. De inzichten uit de antroposofie komen onder andere van Rudolf Steiner. Hij gaf de aanwijzingen voor het bereiden van geneesmiddelen die leiden tot een verbeterde werkzaamheid van de grondstof. Deze manier van bereiden vind je alleen terug bij de geneesmiddelen van Weleda.

Het resultaat? De kracht van de natuur verwerkt in effectieve geneesmiddelen en zelfzorgmiddelen. Het assortiment van Weleda bestaat uit meer dan 800 natuurlijke geneesmiddelen en ruim 20 zelfzorgmiddelen.

De geneeskrachtige werking van Calendula

Ken je bijvoorbeeld de geneeskrachtige eigenschappen van Calendula? Het is meer dan een prachtige bloem voor in siertuinen, Calendula helpt je lichaam en huid herstellen. De goudsbloem ontleent haar verwarmende en beschermende krachten aan de zon, die ze met haar kopje de hele dag volgt. Elk bloemblaadje absorbeert het licht en de warmte en zo ontstaan er actieve stoffen zoals carotenoïden, flavonoïden en essentiële oliën. Deze stoffen genezen ontstekingen, stimuleren de aanmaak van nieuw weefsel en bestrijden infecties. Daarom vind je Calendula in meer dan 22 geneesmiddelen van Weleda.

Van oranje bloemenzee tot Calendula Zalf

In de tuin van Weleda zaait de tuinploeg elk jaar rond april de Calendula. Halverwege juni vormen de bloemen een oranje bloemenzee in Zoetermeer. Op dat moment worden de bloemen gelijk geoogst. De bloem, blaadjes en stengels worden met de hand geplukt, gereinigd en versneden. Daarna baden – macereren – verschillende delen van het bloemetje vier weken lang in een mengsel van alcohol en water. Dit mengsel wordt vervolgens uitgeperst. Hierdoor ontstaat er een sterke tinctuur vol helende eigenschappen die de basis vormt voor de geneesmiddelen, zelfzorgmiddelen en verzorgingsproducten. Dit gebeurt allemaal met de hand, want zorg en aandacht zijn essentieel. Deze unieke productiemethode zorgt voor een hoge kwaliteit van de producten.

“Als de tuinploeg goudsbloem heeft geoogst kennen we geen negen-tot-vijf mentaliteit. Het is belangrijk om de verse planten dezelfde dag nog te verwerken tot geneeskrachtig Calendula-extract.”
Pascal Verheijen, hoofd productie bij Weleda

De kracht van Calendula vind je dan ook terug in verschillende geneesmiddelen en zelfzorgmiddelen van Weleda. Heb je bijvoorbeeld last van ruwe of schrale plekjes? Calendula Zalf ondersteunt het herstellend vermogen van je huid en verzacht en verzorgt. Van het zaadje tot aan het verpakken en het opsturen van de zalf, het vindt allemaal plaats in de tuin en apotheek van Weleda.

Een strenge kwaliteitscontrole

Net zoals je verse groenten bij de groenteboer haalt, koop je bij Weleda verse en natuurlijke producten. Alle grondstoffen zijn namelijk 100% natuurlijk. Zo gebruikt Weleda de natuur om je zelfherstellend vermogen te ondersteunen. Maar bij natuurlijke ingrediënten speelt de kwaliteitscontrole een belangrijke rol. Hiervoor vind je in de apotheek een speciale afdeling.

Van verse planten tot aan verpakkingsmaterialen en het eindproduct: alles wordt zorgvuldig gecontroleerd en getest. Hiermee voldoet Weleda aan de geneesmiddelenwet en de verschillende certificeringen, zoals bijvoorbeeld het kwaliteitskeurmerk NA-TRUE. Je bent er dus van verzekerd, dat als je een product bestelt bij Weleda, het op natuurlijke wijze met aandacht en zorg wordt gemaakt. Dat alles onder één dak gebeurt, vind je bij geen enkel ander cosmeticabedrijf. Dat maakt het verhaal van Weleda zo bijzonder.

Wilde tijm in Bio Tijmsiroop

Maar er zijn véél meer geneeskrachtige planten die Weleda in eigen biodynamische tuin verbouwt. Denk bijvoorbeeld aan wilde tijm. Van bloeiende tijmplanten wordt door waterdampdestillatie aromatische etherische olie gewonnen. Het hele pand van Weleda ruikt dan dagen naar de kruidige tijm. Van deze tijm maakt Weleda vervolgens een zuiver plantaardige Bio Tijmsiroop met anijs. Tijm heeft een verwarmende en ontspannende invloed op de luchtwegen. Dit verzacht de keel. Een flesje dat je altijd in huis wilt hebben dus, zeker tijdens koudere maanden. Calendula Zalf en Bio Tijmsiroop zijn zelfzorgproducten en vrij verkrijgbaar.

“Op het moment dat we Bio Tijmsiroop produceren ruikt het hele pand naar tijm. Ik geniet van deze geur als ik het gebouw binnenkom. Dat is voor mij de ultieme Weleda-ervaring.” Florian Bonte, apotheker bij Weleda

Biologisch-dynamische tuin

De verzorging en productie van alle planten en bloemen in de tuin van Weleda gebeurt op een duurzame en bewuste wijze. Al het restmateriaal wordt namelijk gebruikt voor nieuw leven in de tuin. Na het bereiden van tinctuur wordt het overgebleven plantenmateriaal verwerkt tot compost. Maar de tuin is ook biologisch-dynamisch gecertificeerd door SKAL. Deze certificering krijg je als de bodemvruchtbaarheid en versterking van natuurlijke groei centraal staan.



Tuinman Jan Graafland zorgt samen met zijn team al bijna 25 jaar voor de tuin van Weleda. En naast 60 geneeskrachtige planten vind je ook nog eens 80 andere planten in de tuin, die de biodiversiteit ondersteunen. Zo kleurt de weelderige tuin van Weleda elk seizoen prachtig met haar irissen, tijm, rozemarijn, Calendula en meer.

“In het pand hebben we ons eigen klein Spitsbergen (waar zich de wereldzadenbank bevindt). Een ruimte waar we meer dan 50 soorten zaden herbergen om de verschillende planten die we gebruiken in onze geneesmiddelen en verzorgingsproducten ook voor de toekomst veilig te stellen. De sleutel van deze ruimte bewaar ik goed.” Jan Graafland, tuinman bij Weleda

Weleda geeft terug aan de natuur

Kies jij bewust voor producten die goed zijn voor mens en planeet? Dan zit je bij Weleda goed. Ze gaan verantwoordelijk om met de grondstoffen van de aarde en geven met verschillende teeltprojecten weer terug aan de natuur. Zo komt lavendel uit de paarse velden in Moldavië en groeit wilde Arnica in de Karpaten in Roemenië. Maar of het nu Zoetermeer is of ergens anders ter wereld, Weleda behandelt mens en natuur eerlijk en rechtvaardig.

Ondersteun je lichaam op een natuurlijke manier

Antroposofie gaat over meer dan alleen je lichaam, het gaat ook om je ziel en persoonlijkheid. Dit betekent dat je bij een ziekte of kwaaltjes niet alleen de symptomen bestrijdt, maar juist beroep doet op je zelfherstellend vermogen. Net zoals de natuur genezende krachten heeft, heb jij die ook.

Met de geneesmiddelen van Weleda ondersteun je je lichaam op een natuurlijke manier. Alle geneesmiddelen en zelfzorgmiddelen zijn te bestellen via de Weleda bestelapp. De geneesmiddelen bestel je uitsluitend op recept van een geregistreerd arts. Bestel je online bij Weleda op werkdagen voor 14:00 uur? Dan worden de producten dezelfde dag nog verzonden, rechtstreeks uit de apotheek van Weleda. Wil je meer weten over de apotheek, geneesmiddelen en bestelwijze?

Kijk dan op www.weleda.nl/geneesmiddelen.



Apple App Store



Playstore Google



LIPVERZORGING

Tekst: Esther Keddeman | Beeld: Forestwise

Droge lippen komen veel voor. Zeker nu met het koude weer in Nederland. Er zullen dan ook weinig huishoudens zijn waar geen lipverzorgingsproducten aanwezig zijn. Om die redenen zijn er vele verschillende merken op de markt. Een belangrijk negatief effect van lipverzorging is dat je een deel ervan opeet wat dan rechtstreeks in het lichaam komt. Dan is het fijn om te weten wat je smeert. Dus waar moet je nu op letten?

Lippen en de huid rondom de lippen zijn anders dan een groot deel van het gezicht en het lichaam. Ze worden gekenmerkt door de volgende unieke eigenschappen:

- 1. Dunne huid:** De huid op en rondom de lippen is dunner dan de huid op de meeste andere delen van het lichaam. Dat betekent dat het gevoeliger is voor invloeden van buitenaf en vatbaarder voor uitdroging;
- 2. Minder talgklieren:** Er zijn minder talgklieren rondom de lippen, waardoor deze zone van nature minder olie produceert. Hierdoor kan deze huid gemakkelijker uitdrogen en gevoeliger zijn voor externe factoren zoals wind, zon en kou;
- 3. Snellere uitdroging:** Door de dunne huid en het gebrek aan talgproductie kunnen de lippen sneller uitdrogen dan andere delen van de huid. Dit kan leiden tot droogheid, schilfering, kloofjes en zelfs pijnlijke barstjes;
- 4. Gevoeligheid:** De huid rondom de lippen kan gevoeliger zijn voor bepaalde ingrediënten in producten, zoals sommige parfums of agressieve chemicaliën. Dit kan irritatie of allergische reacties veroorzaken.



Deze unieke eigenschappen maken het essentieel om specifieke aandacht te besteden aan de verzorging van de lippen. Hydratatie, bescherming tegen de zon en het gebruik van milde producten zijn belangrijk om deze gevoelige huid gezond en comfortabel te houden.

Enkele jaren geleden heeft de Consumentenbond gewaarschuwd voor enkele stoffen in lippenbalsems, die in veel niet natuurlijke lippenbalsems voorkwamen. Het ging hier om de koolwaterstoffen MOSH en MOAH. Dit zijn minerale oliën en kunnen mogelijk kankerverwekkend zijn. Het is destijds gebleken dat deze stoffen ook in veel kinderlippenbalsems voorkomen met lekkere smaakjes.

Op de ingrediëntenlijst van een product staat niet direct of het MOSH of MOAH bevat, die komen voor in andere ingrediënten. Voor de zekerheid kun je lippenbalsems met de volgende ingrediënten vermijden:

- Cera microcristallina
- Ceresin
- (Hydrogenated) Microcrystalline wax
- (Hydrogenated) Polyisobutene
- Mineral oil
- Ozokerite
- Paraffinum (liquidum)
- Petrolatum

- Polyethylene
- Polybutene

Houd te allen tijde in gedachten dat smeren van lippenbalsem alleen nodig is wanneer je merkt dat de huid hier behoefte aan heeft. De huid kan zich heel goed zelf reguleren, alleen in sommige gevallen is extra ondersteuning nodig met lipverzorging.

Daarnaast wil ik ook een ander mooi ingrediënt toelichten, dat nog wat onbekender is maar zeker een aanrader: Illipe Butter.

Illipe-boter, ook wel bekend als Shorea stenoptera zaadboter, is een plantaardige boter afkomstig van de noten van de illipeboom, die voornamelijk groeit in Zuidoost-Azië, met name in Maleisië en Indonesië. Illipe-boter staat bekend om zijn vochtinbrengende eigenschappen. De boter heeft een stevige textuur. Het wordt gewaardeerd vanwege zijn vermogen om de huid te hydrateren, te verzachten en te beschermen tegen uitdroging. Illipe-boter bevat ook verschillende voedingsstoffen zoals vetzuren die helpen om de huid soepel te houden. Het merk Fat Forest gebruikt veelvuldig de Illipe Butter wat kan bijdragen aan het beschermen van het oerwoud



Bert van Ruitenbeek,
directeur Stichting Demeter



Demeter is het
kwaliteitskeurmerk voor
biodynamische landbouw
en voeding



AAN DE OPLADER BIJ BOER MEINE

Hoe sterker we verbonden en verslaafd zijn aan het internet, des te meer raken we vervreemd van elkaar en van alles dat ons omringt. Eenzaamheid is vooral onder jongeren een groot probleem, dat gelijke tred houdt met de opkomst van de smartphones vanaf 2012. Artificial Intelligence (AI) zal hier nog een flinke schep bovenop kunnen gaan doen. Artificieel - ofwel kunstmatig - is het zeker, maar intelligent zeker niet, omdat we als mensheid een monster baren, zonder te weten hoe we de krachten die hieruit voortkomen kunnen beheersen. Net zoals de term 'social media' de plank behoorlijk mislaat, omdat het er juist voor zorgt dat we de sociale verbinding met de reële wereld om ons heen verbreken. Het onderdrukt bij veelvuldig gebruik onze creativiteit en onze zelfontplooiing, het is niet natuurlijk, het is niet sociaal en het is niet voedend in de ware zin van het woord.

Landbouw en zorg

Mede hierdoor neemt het aantal 'zorgvragers', vaak mensen met relatie- en verslavingsproblemen, snel toe. Het is geen toeval dat de combinatie van landbouw en zorg uit de biodynamische landbouw voortkomt. Omdat mensen weer pas kunnen aarden op een plek waar natuurlijke levensritmes nog ervaarbaar zijn, waar het goed ruikt, waar er variatie en schoonheid is in het landschap, waar dieren vrijuit kunnen rondscharen. Maar het is natuurlijk de wereld op z'n kop dat mensen die in de huidige samenleving doordraaien, vereenzamen en verslaafd raken, nu opgevangen moeten worden in de landbouw. Tenminste in een klein bio en biodynamisch uithoekje van de landbouw waar nog vanuit natuurlijke ritmes wordt gewerkt, zonder planten en dieren op te jagen met grote hoeveelheden kunstmest en krachtvoer. Want de combi zorg en megastallen ligt nu eenmaal niet voor de hand.

Gezond verstand

Biodynamisch boer Meine Koopmans van de Novalishoeve op Texel vertelde me onlangs dat de natuur alles opruimt wat niet gezond is. Dus als je veel last hebt van schimmels in je gewassen, moet je begrijpen waarom dat gebeurt in plaats van de schimmels te gaan bestrijden. Anders houd je namelijk - en altijd tijdelijk - een ongezonde situatie in stand. Met goed observeren en je 'gezonde' verstand kom je dan tot duurzame oplossingen. Dit soort nuchtere waarnemingen kun je ook doortrekken naar mensen die hun levenslust verliezen. Waar zit de kern van het probleem? Hoe kun je weer zin in het leven krijgen, zonder dat je depressies met medicijnen hoeft te bestrijden?

Wetenschappers, ambtenaren en wij allemaal zouden vaker de tijd moeten nemen om naar een boer te luisteren die nog verbonden is met z'n land, z'n gewassen, z'n vee en de mensen in de directe omgeving. Als je eenzijdig gericht bent als onderzoeker op het uitschakelen van een schimmel of



als ambtenaar op bv. stikstofreductie, is dat tot mislukken gedoemd. Dan creëer je een waterbed, waarbij het ene probleem opgelost lijkt en er vele anderen voor in de plaats komen. Je moet werken aan gezonde systemen. Dat vraagt om een veel bredere kijk op het leven met ook een ruimere tijdshorizon, waar ook vragen over voedselkwaliteit, over zingeving, over landschapskwaliteit bij horen.

Opladen zonder stopcontact

In 100 jaar biodynamische landbouw is die levenshouding om vooral goed te leren waarnemen en te streven naar balans en verbinding altijd gekoesterd. Vroeger werd gezegd, als je een verkeerd telefoonnummer had gekozen, dat je verkeerd was verbonden. Wij willen in 2024 zoveel mogelijk mensen weer in verbinding brengen met wat het leven de moeite waard maakt, op onze biodynamische boerderijen waar je je kunt opladen zonder stopcontact. Voor een verhaal van zo'n wijze boer kun je de boerentrounrede van 2024 bekijken op www.bioacademy.nl. Wil je bij een boer in jou omgeving op bezoek, kijk dan op www.stichtingdemeter.nl

Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter
Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding



DeDae: dutch eurythmy dance ensemble danst Aardedans en wordt in 2024 onderdeel van de feestelijke jubileumvieringen van het 100 jarig bestaan van Demeter en de biologisch dynamische landbouw. Wat is Aardedans? En wie is DeDae?

De Aarde staat centraal in de performance 'Aardedans' van het jonge euritmie-ensemble DeDae. 'Aardedans' is een artistieke oproep voor een liefdevolle verbinding met de Aarde. We kiezen ervoor niet te gaan protesteren, maar we staan op onze manier op voor de rechten van de Aarde. Daarom danst DeDae voor de Aarde. *Tekst: Gia van den Akker | Beeld: De Schaaipesfabriek*



AARDEDANS, EEN HOMMAGE AAN MOEDER AARDE

De Aarde is een iemand, is een JIJ

De vraag naar de verhouding tussen mens en Aarde was nog nooit zo urgent. De Aarde is het meest kostbare en kwetsbare tegelijkertijd, ons leven hangt ervan af. Wij geloven dat alles wat positieve aandacht krijgt, groeit. En dus laten we de kwetsbaarheid en schoonheid van de Aarde zien middels euritmie-dans. We dansen de verbinding met de Aarde, de bodem, de regenworm, de elementen water, lucht, en vuur, de planten en specifiek de bomen. Zo krijgt de Aarde een eigen stem door middel van dans. We houden ook een spiegel voor en dansen de stem van een boerin en de impact van de industriële landbouw. De performance is interactief, het publiek komt dichtbij, wordt onderdeel, zoals wij onderdeel zijn van de Aarde en haar leven.

Deze performance is een oproep; hoe willen we met de Aarde omgaan? Wijzelf kiezen

voor een verhouding gebaseerd op respect en liefde. Wij maken deel uit van de Aarde en worden keihard geraakt door wat we om ons heen zien aan bijensterfte, verlies aan andere diersoorten en plantensoorten, watervervuiling, verstoring van seizoenen en ga zo maar door.

Het ensemble

Wij zijn een jong internationaal ensemble van vijf jonge euritmiedansers, één percussionist, één acteur en één celliste; we maken ons zorgen over onze toekomst! DeDae bestaat sinds september 2021 en werkt met Gia van den Akker als artistieke leiding. DeDae maakt performances over actuele thema's voor volwassenen en kinderen, reist langs scholen en zorginstellingen, speelt op boerderijen en andere locaties. De leden van DeDae zijn intens verbonden met de Aarde, Juliette Reijnen woont op voormalig BD bedrijf de Klaverhof, Marie Pierre

Murigneux is opgegroeid op de boerderij in Frankrijk, Gia heeft 14 jaar op een wijnboerderij geleefd. Ook Susanne Visbeen, Tanja Rudenko (Estland) en Marthy Hecker houden intens van de Aarde en de natuur überhaupt.

De weg naar 'Aardedans'

Tijdens het creatieproces van 'Aardedans' bezocht DeDae verschillende boerderijen en sprak met boeren, zoals René Groenen en sprak met boeren, zoals René Groenen op de Beersche Hoeve en Frans van Laer op Boerderij Moervliet. We lieten ons inspireren door hun ervaringen over gezondmakende landbouw. Jan Diek van Mansvelt, wetenschapper en bio-soof, nam ons mee in de wonderlijke wereld van onze bodem. DeDae ging twee dagen in residentie bij de zorginstelling de Bronlaak, waar de bewoners werken op een boerderij onder leiding van Erwin Jansen. Het fundament voor 'Aardedans' is sterk gebaseerd op onze

eigen ervaringen en die we bij deze verschillende biodynamische bedrijven hebben opgedaan. Vanuit onze motieven en de dialoog met de boeren ontstond de choreografie vanuit vragen als: Wat zijn er voor bewegingen in en onder de Aarde? Hoe groeien planten? Wat is composteren? Wat doen preparaten? Hoe zou je dat kunnen dansen? Hoe klinkt de stem van de Aarde? Wat zou de Aarde, wat zouden de bomen ons willen vertellen? Welke zichtbare en onzichtbare krachten zie ik of voel ik?

Gedeeld met publiek

Juist omdat we in de euritmie holistisch werken, net als in de biologisch-dynamische landbouw, en de werking uit de kosmos van de planeten en sterren integreren versterken we elkaar in onze boodschap! In 2023 heeft DeDae 'Aardedans' op verschillende biologische, biodynamische boerderijen/fruituinen gedeeld met publiek. De boeren bij wie de voorstelling heeft plaatsgevonden zijn diep geraakt. In samenwerking met de vereniging voor biologisch-dynamische landbouw, en met steun van de Triodos foundation en de Avin wordt Aardedans onderdeel van de feestelijke jubileumviering van 100 jaar biologisch-dynamische landbouw. 'Aardedans' is vanaf 24 april te zien op biodynamische boerderijen en zorginstellingen. DeDae zal van 14-19 juli ook een Aardedans-zomerweek organiseren op OlmenEs in Apelscha. U kunt informatie vinden op www.dedae.nl of mailen aan zakelijk@dedae.nl

Enkele reacties van het publiek uit ons gastenboek:

'Indrukwekkend. Help mee de Aarde te bewerken. We hebben jullie nodig.' – Boer Wim
'Intens genoten en onder de indruk geraakt... en aangeraakt.' – Boerin Rieke
'Dank jullie wel. Ik ben diep geraakt door jullie belichaming en verwoording van de Aarde-boodschap.' – Taco en boerin Tineke
'Thank you very, very, very much! I'm very impressed and sad – how do we treat Mother Earth? Very important work you make!' – bezoeker
'Dank jullie wel voor dit prachtige initiatief en heel veel succes!' – bezoeker
'Bijzonder hoe jullie deze thema's grond geven. Heel veel dank!' – bezoeker



Data:

Zondag 19 mei	Warmonderhof	Dronten
Donderdag 23 mei	Vrije hogeschool Vlissingen bovenbouw	Vlissingen
Zondag 26 mei	Fruituin van West	Amsterdam
Zaterdag 1 juni	Stadsboerderij	Almere
Zondag 2 juni	De Eemstuijn	Uithuizermeeden
Zaterdag 8 juni	Kaasboerderij Noorderlicht	Noordeloos
Zondag 9 juni	Boerderij Veld en Beek	Doorwerth
Zaterdag 15 juni	't Leeuweriksveld	Emmen
Zondag 16 juni	Gennep Hoeve	Eindhoven
Zondag 23 juni	Hooge Kamp	Beemte Broekland



BOER

t Leeuweriksveld CV – Emmen
 A.B.M.de Winter – Oostvoorne
 B. Steenberg – Onnen
 BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
 Be-Leaf – 's-Gravenzande
 BelleMarie – Ruinerwold
 Biokwekerij Poldervaart BV – Vierpolders
 Konijn-Koopman beheer bv – Z.O. Beemster
 Biostee Teelt VOF – Zuid-Beijerland
 Boer Brunia – Raerd
 Boer 'n Buffel Keizersrande – Diepenveen
 Boerderij Blisveld – Drempt
 Boomgaard Ter Linde – Oostkapelle
 Brandsma's plaats – Bolsward
 Burchineplaats – Nes gem. Heerenveen
 CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse (B)
 De Beersche Hoeve – Oostelbeers
 De Boomgaard – Zeeland
 De Eemstuijn – Uithuizermeeden
 De Hooge Kamp – Beemte Broekland
 De Kraanvogel – Esbeek
 De Stadshoeve – Amsterdam
 De Sterregaard – Hedel



De Watertuin – Groeningen
 De Zonneboog – Lelystad
 Dennenhoeve – Hooghalen
 Doornik Natuurakkers – Bemmell
 Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
 F.H.A. Lankhorst VOF – Nijkerk
 Firma Zijp-Melse – De Rijp
 Hoeve Frisque – Neerijse Huldenberg (B)
 Fruitful – Biddinghuizen
 Gaos – Swifterbant
 Giessen Bio – Tollebeek
 H.G.P. van Beek en A.M.L. van Beek-Besselink – Dronten
 H.J. Smith – Groningen
 Het Oude Klooster – Werkhoven
 Het Willink – Ane
 Hoeve Catherine Elisabeth – Noordeloos
 J.A.M. Rombouts – Dronten
 J.A.M. van Dam en S.M.J. van Dam – Bosman – Hattem
 J.W. Rutte – Zaandam
 Metamorphosis – Ens
 Rundveebedrijf Van Kessel / Bio-Boerderij Limo Zicht – Sint Oedenrode
 Land en Boschzicht – 's-Graveland
 Lovendale BV – Oostkapelle
 Maatschap De Westerade – Dronten
 Maatschap Rijk-Hartkamp – Biddinghuizen
Maatschap van Nieuwenhuyzen – Biddinghuizen
 Maatschap van Zanten – Garmerwolde
 Maatschap Quist – Borssele
 Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. – Stompwijk
 Metamorphosis – Ens

GIDS

Meulwaeter – Kruijningen
 Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
 Mts Gerritsma Smink – Elahuizen
 Mts Mooij-de Lange – Castricum
 Obio – Drachten
 Overkempe, De Seizoenen - Olst
 PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard
 Plumveebedrijf de Bruijn – Leunen
 Schoonderbeek – De Glind
 Saalland – Lelystad
 Timpelsteed – Engwierum
Tuinbouwbedrijf F.J.J de Koning BV – Brielle
 Tuinderij Amelishof – Bunnik
 Tuinderij Moervliet – Breda
Tuinen van Kraaybeekerhof – Driebergen
 v.o.f. De Rodenburghoeve – Uitgeest
 Van Andel Bio – Zeewolde
 Veld en Beek – Doorwerth
 Veldkeur – Rummen
 Villa Sterrebos – Frederiksoord
 VOF Risseeuw Jentohoeve – Schoondijke
 Vof van der Spek – Lage Zwaluwe
 Warmonderhofstede BV Tuinbouw – Dronten
 Weleda Nederland SE – Zoetermeer
 Westers Organic – Biddinghuizen
 Westers VOF – Zeewolde
 Wilhelmiahoeve – St Philipsland
 Wijngaard Dassems – Chaam
 Zonnehoeve – Zeewolde

BOERENVERWERKER

BioNico BV – Warnsveld
 Boerderij Ruimzicht – Halle
 Boer 'n Buffel Keizersrande – Diepenveen
 Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
 BioBoerderij 'Landlever' – Onstwedde
 De Bolster BV – Epe
 De Buitenplaats – Eenigenburg
 De Dennenkamp – Rekken
 De Hondspol VOF – Driebergen
 De Kompenje – Drachtstercompagnie
 De Mueyehof – Nieuwerkerk
 De Noorderhoeve – Schoorl
Urtica De Vijfsprong – Vorden
 De Zaderij Coöperatie U.A. – Emmeloord
 Dijkgatshoeve, Raphaelstichting – Wieringerwerf
 Ekoboerderij Arink – Lieveelde
 Eureko Fruit BV – Helenaveen
 Firma Nieuw Bromo van Tilburg
 Holland Pharma – Borculo
 Hortica BV – Andijk
 ID organics – Zaandam
 IPOKI BV – Ridderkerk
 Just Organic Service & Trading BV – Hoorn
 Nature Bio Foods BV – Maasvlakte Rotterdam
 Naturelle BV – Barendrecht
 NatuurPlan BV – Holten
 Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
 Orange Import BV – Marknesse
 Organic Goatmilk Coöperatie – Rijen
 OTC Organics BV – Dronten
 Pulsbio – Abbekerk
 RealFlavors – Zaltbommel
 Reudink BV – Lochem
 Rossano Wijnimport – Nuenen
 RSQ Bio-BV – Schoondijke
 SiGUrdNa – Wognum
 Stigro Food Group Nederland BV – Veghel

Zorgboerderij Naoverhoeve – Echten
 Zuiver – Buurse

HANDELAAR

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen
 AgroFair Benelux BV – Barendrecht
 Bakkerij Verbeek BV – Brummen
BD-Totaal BV – Houten
 Bidfood BV – Ede
 Bio Freshi Produce – Breda
 BioNoord BV – Marum
 Bio World BV – Poeldijk
 BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijs
 Bio-Freshi BV – Dongen
 Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
 Bioorganic Holland BV – Horn
 BioRey BV – Eindhoven
 Biostee BV – Zuid-Beijerland
 Biotropic BV – Bleiswijk
 Biovoordeel – Baflo
 Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veenendaal
 CIV Superunie BA – Beesd
 Chocolatemakers – Amsterdam
 Crafting Markets BV – Amsterdam
 Clearspring Ltd. – Haulerwijk
 Coöperatie "Nautilus Organic" UA – Emmeloord
 Cordier NL – Zoetermeer
 Crisp BV – Amsterdam
 De Schakel Contractteelt BV – Helmond
 De Terp Squashpackers – Erichem
 Deil Harmony – Hedel
 Delta Wines B.V. – Waddinxveen
 Do-it BV – Barneveld
 Ecomid – Hengelo
 Eleadora SRL BV – Kraainem (B)
 Eisenga Kaas BV – Oosterwolde
 Eosta BV – Waddinxveen
 Ets. Mandy-Mapol – Uccle (B)
 Fairtrasa Holland BV – 's-Gravenzande
 Flevolof BV – Espel
 Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek
 Gebr. Rademaker BV – De Hoef
 Global Organics Europe BV – Nijkerk
 GoodFoods B.V. – Roden
 Greenfood50 BV – Wageningen
 H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse (B)
 H.A. Schoutentransport – Hoogerheide



Top Fresh Handel BV – Kraggenburg

TVA Organics B.V. – Zeewolde
 Udea BV – Veghel
 Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven
 Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
 Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
 Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen
 Weerribben Zuivel BV – Nederland
 Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
 Zonnespelt-Lelystad

BOERDERIJWINKELS

Arnica Kwekerij – Dwingeloo
 BakkerBio – Munnekezijl
 BD tuinderij De Stek – Lelystad
 Beiderwaen landbouw CV – Hoofdplaat
 Boer Brunia – Raerd
 Boerderij Blisveld – Drempt
 Boerderij Ruimzicht – Halle
 Boerderij Veelust – Hensbroek
 Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
 De Blauwe Spie – Noordschote – België
 De Buitenplaats – Eenigenburg
 De Dennenkamp – Rekken
 De Gennepier Hoeve – Eindhoven

De oranje-groene **DemeterGIDS**

De Heerlijkheid Groot Weede – Hoogland
 De Hondspol VOF – Driebergen
 De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
 De Kraanvogel – Tilburg
 De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
 De Lepelara – Sint Maarten
 De Mueyehof – Nieuwerkerk
 De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
 De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
 De Poshoof – Maastricht
 De Regte Heijden – Riel
 De Stadsboerderij – Almere
 De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfsprong – Vorden
 De Vrolijke Noot – Wapserveen
 De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
 De Zonnehorst – Punthorst
 Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
 Eindelienghe – Ritthem
 Ekoboerderij de Lingehof – Randwijk
 Hoeve Frisque – Neerijse
 Huldenberg (B)

Fruittuinvanwest – Amsterdam
 Gerbranda State – Pietersbierum
 Harmannahoeve – Harlingen
 Hermus Made BV – Made
 Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
 Het Zonnelied – Zeewolde
 Ajm-b.v. – Cuijk
 Kaaslust BV – Oosterwolde
 Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen
 Laarakker Bio BV – Well
 Maasoever Cold Store BV – Waspik
 Machandel BV – Haulerwijk
 NaNa Bio BV – Helmond

Odin Groothandel B.V. – Geldermalsen
 Bibos B.V. / Onze BioSlager – Breda
 Organic Flavour Company BV – Veenendaal
 Polderfresh Verwerking – Espel
 Respect4food BV – Made
 Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
 Thybert bvba – Oedelem

Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma – Amstelveen
 Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
 Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
 Noorderbos VOF – Tiendeveen
 Novalishoeve – Den Hoorn
 Orange Import BV – Marknesse
 Ouwendorperhoeve – Garderen
 Overesch Ecologische Landbouw – Raalte

Overkempe, De Seizoenen - Olst
 Plumveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
 Ridammerhoeve – Amstelveen
 Saanenhof – Heeze
 Scorievald, Raphaelstichting – Schoorl
 Seaking Rotterdam BV – Ophemert
 Sonnevanc – Beemster
 Sprankenhof – Udenhout
 Stichting Thedingsweert – Tiel
 t Leeuweriksveld CV – Emmen
 Timpelsteed – Engwierum
 Tuinderij Amelishof – Bunnik
 Tuinderij Moervliet – Breda
 Veld en Beek – Doorwerth
 Villa Sterrebos – Frederiksoord
 Vof van der Spek – Lage Zwaluwe
 Warmonderhofstede – Dronten
 Westers Organic – Biddinghuizen
 Widar Fonds VZW – Merksplas – België
 Zonnehoeve – Zeewolde
 Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
 Zorgboerderij Naoverhoeve – Echten
 Zuiver – Buurse

WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza – ekoplaza.nl
Odin: 36 winkels en een bezorgdienst odin.nl
Noord-Nederland
 Ekoplaza – Assen
 Biovoordeel – Baflo
 Natuurwinkel – Drachten
 Biowinkel – Dwingeloo
 Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord
 Rounte – Gorredijk
 Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen
 Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen
De Wiershoek – Groningen
 Ekoplaza – Haren
 Ekoplaza – Heerenveen
 Odin – Joure
 Ekoplaza – Leeuwarden
 Odin – Leeuwarden
 Ekoplaza – Lemmer
 Ekoplaza – Meppel
 Molen de Lelie – Ommen
 Reformhuis de Vries – Sneek
 Natuurvoedingswinkel 't Doppertje – Stadskanaal
 Reformhuis – Tuitjenhorn
 Ekoplaza – Winschoten

Noord-Holland ex. Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
 Odin – Alkmaar
 Ekoplaza – Amstelveen
 Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
 Verspaleis – Amstelveen
 Odin – Bergen
 Eric's Landwinkel- Bergen
 Ekoplaza – Castricum
 Kennemer Duincamp Geversuin, minimarket – Castricum
 Ekoplaza Texel – Den Burg
 De Helderse Vallei – Den Helder
 Ekoplaza – Haarlem
 Odin – Haarlem
 Horeca Service Kennemerland VOF – Haarlem
 Kalom Farm BV – Hauwert
 Kiebert Reform – Heemstede
 Ekoplaza – Heemstede
 Ekoplaza – Heerhugowaard
 Ekoplaza – Heiloo
 Ekoplaza – Hoofddorp
 Ekoplaza – Hoorn
 Reformhuis Kuiltboer – Ijmuiden
 Natuurwinkel- Overveen
 Klavertje Drie – Purmerend
 Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid- Schagen
 Ekoplaza – Schoorl
 Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam

De Aanzet
 De Buurtboer BV
 Biocious Oostpoort
 Delicious Food
 Ekodis Natuurmarkt
 Ekoplaza JP Heijestraat
 Ekoplaza Haarlemmerdijk
 Ekoplaza Waterlooplein
 Ekoplaza Elandsgracht
 Ekoplaza Scheldestraat
 Ekoplaza van Swindenstraat
 Ekoplaza Osdorpplein
 Ekoplaza Marathonweg

Ekoplaza AJ Ernststraat
 Ekoplaza Weteringschans
 Ekoplaza Zeilstraat
 Foodmarqt Bilderdijkstraat
 Fruittuin van West
 Marco's Groentespecialzaak
 Marqt Beethovenstraat
 Foodmarqt Haarlemmerstraat
 Marqt Brazilië Oostelijke Handelskade
 Marqt Hoofddorppweg
 Marqt Linnaeusstraat
 Marqt Olympiaplein
 Odin Bos en Lommer
 Odin Ceintuurbaan
 Odin Czaar Peter
 Odin Westerpark
 Odin Zeeburg
 Soup en Zo 'n Nieuwe Uilenburgstraat
 Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
 Stadsmarkt de Pijp
 Streekmolten

Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han's Natuurvoeding – Almelo
 De Aadijk – Almelo
 Ekoplaza – Almere
 Odin – Almere
 Ekoplaza – Apeldoorn
 Gimsel – Apeldoorn
 Ekoplaza Velpierplein – Arnhem
 Ekoplaza Kronenburg – Arnhem
 Odin – Arnhem
 Mimint – Arnhem
 Ekoplaza – Barneveld
 Landgoedwinkel Heerlijkheid
 Marienwaerd – Beesd
 De Kardoen – Bennekom

BijBio Natuurijn – Culemborg

Landgoed Rhederoord – De Steeg
 Restaurant Koetshuis Rhederoord – De Steeg
 Ekoplaza – Deventer
 Biowinkel – Didam
 EkoPlaza – Dieren
 Odin – Doetinchem
 Ekoplaza – Enschede
 ZEN Natuurwinkel – Epe
 Natuurwinkel Ermelo – Ermelo
 Martin's Health Shop – Geldrop
 Puur Holland VOF – Heerde
 Ekoplaza – Hengelo OV
 De Ekolander Natuurvoeding – Lelystad
 Natuurwinkel – Lelystad
 Natuurwinkel Chili en Spruit – Malden
 Ekoplaza Groenestraat – Nijmegen
 Ekoplaza Ziekerstraat – Nijmegen
 Van Nature – Nijmegen
 Odin – Nijmegen
 Odin – Oosterbeek
 De Twee Linden – Reek
 Thedingsweert/Zorg in bedrijf – Tiel
 Simply Delicious – Velp
 Odin – Velp
 Odin – Wagenen
 De Zonnegaard – Voorst
 Ekoplaza – Winterswijk
Super Natuur – Zutphen
 De Koehoorn – Zutphen
 Odin – Zutphen
 Ekoplaza – Zwolle
 Odin – Zwolle

Centraal-Nederland

Ekoplaza – Amersfoort
 Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort
 Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort
 De Smaak van Echt – Baarn
 Hoeve Ravenstein – Baarn

Ekoplaza – Bithoven
 Ekoplaza – Bussum
 Odin – Driebergen
 Willem en Drees – Cothen
 Ekoplaza – De Bilt
 Ekomeni B.V. – De Meern
 De Korenmaat – Zeist
 Natuurvoeding – Doorn
 EkoCert natuurwinkel – Hilversum
GoodyFood – Hilversum
 AA Eko Store – Hilversum
 Biomonkie/De Weide – IJsselstein
 Organic Food For You – Laren
 Good For You – Mijdrecht
 Ekoplaza – Soest
 Ekoplaza – Veenendaal
Odin – Woerden
 De Groene Winkel – Zeist
 Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht
 Ekoplaza De Gaard – Utrecht
 Ekoplaza Twijnstraat – Utrecht
 Ekovers – Utrecht
 Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht
 Moestuun Maarschalkerweerd BV – Utrecht
 Odin Biltstraat – Utrecht
 Odin Rio de Bio Adelaarstraat – Utrecht

Zuid-Holland

Ekoplaza – Alphen aan den Rijn
 Bergen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
 Biowinkel Van Leeuwen – Den Haag
 Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel
 Ekoplaza – Delft
 Odin – Delft
 Odin – Dordrecht
Biowinkel – Gouda
 Ekoplaza – Leiden
 Ekoplaza – Leidschendam
 Edelweis – Noordwijkerhout
 Himalaja – Oud- Beijerland
 Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht
 Ekoplaza – Rijswijk
 Eko-logisch – Roelofarendsveen
 Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam
 Ekoplaza Lusthofstraat – Rotterdam
 Ekoplaza Bergse Dorpsstraat – Rotterdam
 Gimsel – Rotterdam
 Spirit VOF – Rotterdam
 Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim
 Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
 Eko Shop – Sommelsdijk
 Ekoplaza – Wassenaar
 Natuurwinkel – Zoetermeer
 Ekoplaza Weimarstraat – Den Haag
 Ekoplaza Grote Marktstraat – Den Haag
 Ekoplaza Theresiastraat – Den Haag
 Ekoplaza Kerkplein – Den Haag
 Marqt Theresiastraat – Den Haag
 Madal Bal – Den Haag
 Odin – Den Haag
 Odin – Voorschoten
 The Shore – Den Haag
 Zonnepoort – Den Haag
 De Zonnestraal – Den Haag

Zuid-Nederland

Tervo Gezondheidswinkel – Baarle-Nassau
 Ekoplaza – Bergen op Zoom
 Natuurwinkel – Best
 De Schoffel – Boxtel
 Ekoplaza – Breda
 Odin – Breda
 Ekoplaza – Den Bosch
 Natuurlijktomaat.nl – Dongen
 Ekoplaza Stratumsewijk – Eindhoven
 Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
 Odin – Eindhoven

Ad van der Westen BV – Gilze
 Biodrome – Goes
 Biodrome – Vlissingen
 Willem en Drees – Heeze
 Ekoplaza – Helmond
 Hof van Heusden – Heusden
 Gedeelde Weelde – Maastricht
 Bioduin – Koudekerke
 De Grote Verleiding – Kruijningen
 Ekoplaza – Maastricht
 De Tuin van Broeder Ludovicus – Middelburg
 Simply Delicious – Oosterbeek
Broeders gezondheidswinkel & Biologische supermarkt – Oosterhout NB
 Ekoplaza – Oss
 Ekoplaza – Roermond
 Zuiver Aarts Reform/Speciaalzaak – Rosmalen
 Tervo Gezondheidswinkel – Putte
 INC 't Verswarenhuys – Schijndel
 Ekoplaza – Tilburg
 Ekoplaza – Uden
 Madelief – Valkenburg
 Ekoplaza – Veldhoven
 Biowinkel – Venray
 L' Autre Cote – Vught

België

Bio Station BvbA – Antwerpen
 Het Natuurhuis – Antwerpen
 De Dobbelhoeve – Schilde
 Het Natuurhuis Zuid NV – Antwerpen
 EkoPlaza – Berchem
 Ekoplaza – Gent
 EkoPlaza – Leuven
 Gezondheidswinkel het Zonnetje – Maasmechelen
 Het Natuurhuis – Merkssem
 Bioplaza – Overpelt
 DeNatuurkeuken.be – Schorisse
 Ekoplaza – St. Amandsberg
 De Juiste Weg Bvba – Beveren – Waas
 Ekoplaza – Waregem
 Sinature NV – Onze-Lieve-Vrouw- Waver
 Yadoki Organics – Mortsel

MARKTEN

Heb je biologisch geproofd?
 Dan ben je verkocht.
 Dank je wel.
 Amsterdam – Albert Cuyp
 wo: 09:00 – 17:00 uur
 Amsterdam – Buikslotermeerplein
 za: 09:30 – 17:00 uur
 Amsterdam – Nieuwmarkt
 za: 09:00 – 17:00 uur
 Amsterdam – Noordermarkt
 za: 09:00 – 16:00 uur
 Amsterdam – van Eesterenlaan
 wo: 12:00 – 19:00 uur
 Alkmaar – Kerkplein
 za: 08:00 – 17:00 uur
 Almere – Kemphaanpad
 za: 09:30 – 13:00 uur
 Amersfoort – Dank Eemplein
 vr: 11:00 – 17:00 uur



MEER INFORMATIE OVER VERMELDING IN DEZE DEMETER GIDS:
KEES.SLAGTER@DEMETERMAGAZINE.NL – 0348-431393

demeter



SUPERVERSE DIEPVRIES- GROENTEN

Luna e Terra heeft iets nieuws.
Biodynamische diepvriesgroenten
van onze vaste Nederlandse telers.
Lokaal geteeld met respect voor de natuur.

Meer weten over de telers?
Scan de QR-code op de verpakking.

Verkrijgbaar bij Ekoplaza en de
bio speciaalzaak.

VERS UIT
HET SEIZOEN



Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor voeding van gecontroleerd biodynamische teelt.