

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



BIOMAGAZINE



11



14



17



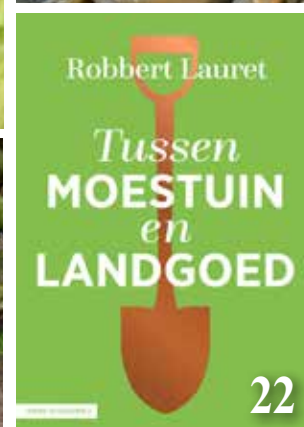
4



6



9



22

"Als de maaitijd aanbreekt, lopen de jonge reekalfjes groot gevaar"

"Spreeuwen zijn meesterlijke imitators"

"Liefde voor de natuur delen met jongere generatie"

"We verspillen 90% van onze grondstoffen en dat wordt te kostbaar"



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

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 4-9 | Transitie 10
Fotowedstrijd 12 | Inspiratie 14-19
Nieuws 20 | Boeken 22 | Agenda en Colofon 23
B1 t/m B24 BioMagazine

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



WELKOM!

WALDORF FESTIVAL

15 EN 16 JUNI 2024

Een heerlijk zomers festival in Driebergen voor volwassenen (baby's zijn welkom) met:

- Presentaties - lezingen - workshops - marktplein - netwerkplein - gesprekscircles
- muziek - interviews - inspiratie
- foodtrucks - ruiftafel - tombola - eurtmie
- gezelligheid - ontspanning en zoveel meer!

TICKETS & INFO
@waldorffestival
www.waldorffestival.nl

NIEUW!

Maak kennis met ons nieuwe pastelkrijt met natuurlijke pigmenten!

Deze pastelkrijtjes van kunstenaarskwaliteit bieden de perfecte balans tussen zachtheid voor kleurovergangen en stevigheid voor duidelijke, strakke lijnen. De rijke kleuren, gemaakt van natuurlijke pigmenten, brengen schoolbordtekeningen tot leven!

Art Makes Sense® - met sociale en ecologische verantwoordelijkheid.

mercurius
art makes sense

www.mercurius-international.com

Interesse? Neem contact met ons op!
T. +31 40 2645800 - info@mercurius-international.com

GAIA COLLECTIEF ECOLONIE

Inspirerende ontmoetingsplaats voor Aardbewoners



Werk mee!
Speciaal aandacht vragen we voor onze projecten waaraan je als vrijwilliger kunt meewerken, zoals de groenten- en kruidentuinen of in de keuken waar we onze heerlijke biologische vegetarische maaltijden bereiden.
Interesse? ecolonie.eu/meewerken

10^e Eigentijds Kinderfestival

Eigentijds Kinderfestival
Voor kinderen van 5 tot 15 jaar
18 – 22 augustus 2024

Op de terreinen van Ecolonie
Bestel jouw ticket op
eigentijdsKinderfestival.nl

Het is tijd om op een andere wijze je vakantie te vieren!

Dat hoeven we de Krant van de Aardelezers niet meer uit te leggen. Gelet op de enorme klimaatverandering is de tijd van alleen maar consumeren voorbij. Maar hoe doe je het dan wel? Dat vraagt oefening en vooral in gesprek gaan met gelijkgezinde anderen om samen een nieuwe levenshouding met andere keuzes te onderzoeken en vorm te geven. Waar kan dat beter dan op Ecolonie? We dagen je uit om deze prachtige plek in ontwikkeling mee vorm te geven op een wijze die bij je past. Bijvoorbeeld door mee te werken in de tuinen, in de keuken, bij het wekken. Of door volledig biologisch te koken, waarbij je o.a. gebruik maakt van onze groenten, eieren, kaas en zuivel en andere biologische producten uit onze winkel. Zie je het voor je en pak jij deze uitdaging aan?

www.ecolonie.eu / Vogezen Frankrijk

Jaargang 19 | Zomer 2024

IN DEZE KRANT

Natuur

- 4 Reddingsactie reekalfjes!
- 5 Mensenrechten boven dierenrechten?
- 6 De spreeuw, onze vrolijkste vogel
- 8 Handmatig tuinieren, zoveel leuker!
- 9 15 jaar 'Aarden in de uiterwaarden'

Transitie

- 10 Lieve Aarde/Ronald van Marlen
- 11 Jan Rotmans over zeldzame metalen
- 12 Fotowedstrijd LandschappenNL



Inspiratie

- 14 Tijd, ervaringen en lessen delen
- 15 Van directeur naar nomade
- 16 Het zwijgen van de vogelvrouwen
- 18 Een nieuwe vredesprijs
- 20 Nieuws op z'n Frans
- 22 Boeken
- 23 Agenda en Colofon

B1 tm B24 Bijlage BioMagazine



VRJEE HOGE SCHOOL NL

Weet jij al wat je wil? Ontdek het!

LIBERAL ARTS TUSSENJAAR



Reddingsactie reekalfjes!

Tekst en Beeld: Yvette van den Berg

Reekalfjes worden geboren in de periode mei/juni, waarbij de geboortepiek in mei ligt. Dat is natuurlijk het beste moment van het jaar. We gaan richting de zomer, de temperatuur is goed en er is voedsel in overvloed te vinden. Moeder en kalfjes zijn niet de hele dag bij elkaar, maar de moeder houdt haar kleintjes altijd vanaf enige afstand in de gaten. De kleintjes hebben in die eerste weken nog geen geur en zijn wat dat betreft heel goed beschermd tegen predatoren. Als er gevaar dreigt, zullen de jonge kalfjes zich muisstil houden. Ze 'drukken' zich tegen de grond en verroeren zich niet. Zou er een vos of een wolf vlak langs lopen dan zal deze het kleine reekalf niet opmerken. Dat heeft de natuur echt geweldig geregeld!

Onzichtbaar in hoog gras

Het kalf blijft doodstil liggen en wacht tot moeder weer terug komt. Op deze manier kan moeder haar kleintje veilig achterlaten in het hoge gras en zelf op pad om te fourageren (eten). Een paar keer per dag keert zij terug om haar kalf te laten zogen, maar verder is het kleintje alleen. Alleen het kopje van een volwassen exemplaar komt boven het maaiveld uit. Een kleintje dat er naast zou lopen, is absoluut onzichtbaar.

De maanden mei en juni zijn niet alleen de 'kraamkamers van de natuur' heel actief, maar de boeren willen ook hun graslanden maaien. Als de maaitijd aanbreekt, lopen de jonge kalveren groot gevaar. De boer op de maaier kan de dieren niet zien en de kleintjes houden zich intuïtief stil en zullen niet gaan rennen om weg te komen van het gevaar. Zoals ieder jaar breng ik veel tijd door in gebieden waar de kans op een ontmoeting groot is. Garantie is er natuurlijk nooit dus dan is het extra fijn om beloofd te worden met speciale momenten.

Vroeg op

Toen ik gisteravond een telefoontje kreeg van één van de vrijwilligers die zich altijd inzet bij de reddingsacties voor reekalfjes in de omgeving van Lage Vuursche, Soest en Maartensdijk, hoefde ik niet lang na te denken. 'Heb je morgenochtend om 06.00 uur tijd om

mee te helpen zoeken?' Er zouden een aantal percelen worden gemaaid vanaf 08.00 uur dus we hadden 2 uur tijd om de graslanden te controleren op kleine reekalfjes. De wekker staat vroeg en het is behoorlijk fris buiten dus een warme jas en sjaal zijn zeer aangenaam! Ruim eerder dan afgesproken ben ik op de afgesproken plek om daar rond 05.30 uur de zon op te zien komen. Er hangen flarden grondmist over het weiland, die al heel snel oplossen, maar nu is het nog een foto-momentje waard! Terwijl ik het resultaat van de foto bekijk, zie ik het kopje van een reegetit boven het gras uitkomen. We zitten hier op de juiste plek voor onze reddingsactie!

Met en zonder drones

Gelukkig wordt tegenwoordig steeds vaker gezocht met behulp van drones met warmtesensoren. Een jong kalf verschijnt dan als een rode stip op het scherm van de 'piloot'. De drone blijft vervolgens boven het reekalf hangen terwijl een paar mensen gaan zoeken. En dat is nog best lastig, want ook al geeft de drone de juiste plek aan; het gras is hoog en de kleintjes liggen goed verstopt! Is er geen drone beschikbaar dan worden de graslanden nog handmatig uitgekamd. Een groep vrijwilligers loopt dan in linie door het (vaak natte) hoge gras. Iedereen is verantwoordelijk voor het stukje gras voor hem dus met opperste concentratie lopen we naast elkaar door het veld. Soms springt

er een volwassen exemplaar weg en dan is het weer extra oppassen geblazen. Wordt er dan een klein kalfje gespot dan blijft het jonge dier meestal roerloos liggen. Het verbaast me iedere keer weer hoe rustig de kleintjes blijven als we ze vinden. Met plukken gras wordt het kalfje voorzichtig opgetild en in een jute zak of een houten kist gestopt. Daarna wordt deze op een veilige plek - buiten het maaiveld - geplaatst. In zijn tijdelijke schuilplaats is hij ook beschermd tegen predatoren zoals vossen.

Terug op zijn plek

Zodra de boer klaar is met maaien, wordt het kalf weer teruggelegd op een plek waar moeder het weer kan vinden. Het gemaaide grasland wordt nog eens gecontroleerd of er niet per ongeluk slachtoffers zijn gevallen. Vandaag ging het goed en werden 2 reekalfjes gered.

Met dank aan de dronepiloot en de vrijwilligers die weer hebben meegeholpen.

Yvette van den Berg, fotograaf, natuurgids en wandelcoach
www.naturebliss.nl



Mensenrechten boven dierenrechten?

Zolang mensenrechten boven dieren staan, is vooruitgang voor dieren onmogelijk

Tekst: Frank Landman | Beeld: Bigstock

Miljoenen jaren geleden leefden er dinosaurïers op aarde. Na een komeetinslag verdwenen deze en ontstond een nieuw ecosysteem met daarin vele verschillende organismen. Zo'n 6 miljoen jaar geleden ontstond de voorloper van de mens. We zijn dus vanwege ons korte bestaan op aarde vergeleken met andere organismen behoorlijk onderontwikkeld. We zitten nog in de luiers. Het feit dat onze hersenen zo gegroeid zijn en we daardoor een groot bewustzijn hebben, kunnen plannen, vooruitdenken en ons technologisch hebben kunnen ontwikkelen, heeft ertoe geleid dat we ons kunstmatig bovenaan de voedselketen hebben geplaatst. Antropocentrisme heet dat.

We zijn geneigd dieren als 'laag' te classificeren. Maar soorten als de bidsprinkhaankreeft, de vampiervleermuis en de octopus zijn enorm geavanceerd op hun eigen manier. Fysiologisch staan we helemaal niet bovenaan de voedselketen. De tijger en de ijsbeer staan bijvoorbeeld boven ons. Maar ook andere dieren die zouden samenwerken kunnen de mens met gemak aan. Denk aan een roedel wolven of een groep hyena's.

Ecosysteem

De mens dacht slim te zijn en heeft zich uit het ecosysteem gehaald en zich er naast geplaatst (eigenlijk erboven) waarbij ze de natuur reguleert. Dat betekent dat ze een ijsbeer of tijger doodschiet wanneer deze haar zou aanvallen. Maar dat was net niet het idee van het ecosysteem waarbij ieder organisme een plaats in de voedselketen heeft. Je zou kunnen zeggen dat we valsspelen.

Eerder leidde het weggagen van wolven uit Yellowstone National Park door de mens al tot een totale verstoring van het ecosysteem daar. Dat is nu grotendeels hersteld doordat de wolf terug is. Maar zo verstoren we de hele tijd het ecosysteem.

De mens is niet de baas van het dier, daar zijn steeds meer Nederlanders van overtuigd. Een op de drie vindt dat de mens boven het dier staat, ruim een kwart noemt mens en dier gelijkwaardig, vooral omdat dieren gevoel hebben en deel uitmaken van hetzelfde ecosysteem, constateert de Raad voor Dierenangelegenheden (RDA).

Zouden we als mens een über-predator ooit accepteren? Zouden we kunnen accepteren dat de tijger de 'king of the jungle' is en dat als we pech hebben we door de tijger worden opgegeten?

Dat zou recht doen aan de natuur en het ecosysteem. Eten en gegeten worden was altijd het adagium in de natuur, de mens dacht daar anders over, zij wil alleen eten, maar niet gegeten worden.

Benieuwd wat jij vindt!

“Het weggagen van wolven uit Yellowstone National Park leidde tot een totale verstoring van het ecosysteem”



De spreeuw, onze vrolijkste vogel

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock

Spreeuwen horen tot dezelfde superfamilie als vliegenvangers. Het zijn compacte middelgrote zangvogels met korte stevige poten en een spitse snavel. Het zijn alleseters. Buiten het broedseizoen zijn ze vaak te zien in grote zwermen. In heel Europa komt vrijwel uitsluitend de gewone spreeuw voor. Uitzonderingen zijn Spanje en Portugal, waar de zwarte spreeuw *Sturnus unicolor* algemeen is. Van de roze spreeuw *Pastor roseus*, die rond de Zwarte Zee voorkomt, worden jaarlijks enkele juveniele vogels op de Waddeneilanden waargenomen. Juveniele roze spreeuwen hebben geen roze bo-dywarmer zoals de adulte vogels maar lijken het meeste op een bleke gewone spreeuw en zijn herkenbaar aan de gele snavel die aan de bovenzijde gekromd is. De tristrams spreeuw *Onychognathus tristramii* met opvallende koperkleurige handpennen komt voor in Klein-Azië. Er zijn tientallen geslachten met 118 soorten, waaronder het geslacht *turnus* met 2 soorten; zwarte spreeuw *sturnus unicolor* en de gewone spreeuw *sturnus vulgaris*.

Zijn mooiste veren zijn sleetse veren

De spreeuw is een middelgrote zangvogel met in de zomer een schitterend volwassen donker licht gespikkeld groen/purper glanzend verenpak, gele spitse snavel en korte staart. De spreeuw krijgt zijn zomerkleed zonder een tweede keer te hoeven ruilen. In de nazomer (juli en augustus) hebben ze nieuwe veren gekregen, die hetzelfde zijn als hun zomerkleed, behalve dan dat er op ieder veertje een licht topje zit. Tijdens de winter slijten die topjes eraf door vliegen, zonlicht en beschadigingen, zodat tegen de lente de kleuren verschijnen. De prachtige kleuren van de voorjaarsspreeuw zijn dus gewoon sleetse veren. De iriserende blauwgroene kleuren worden zichtbaar onder verspreidend licht. In het voorjaar heeft de man minder witte en kleinere vlekken en een diepere groene en blauwe glans dan het vrouwtje. Het vrouwtje is in alle kleden van de man te onderscheiden door een lichte ring in de iris en de lichtroze snavelbases. Man heeft geheel donkere iris en een lichtblauwe

snavelbases. Juveniele zijn vaalbruin met witte keel. Lengte 22 cm. Spanwijdte 40 cm. Loopt veel met schokkende energieke bewegingen. Monter, twist- en babbelziek. Vlucht snel en iets golvend met spitse vleugels.

Klankrijke zang en meesterlijke imitator

De spreeuwenzang is een mengeling van heldere fluittonen, gezellig gekwetter en klokkende geluiden, meestal vanaf een hogere zitplaats en vaak klapperend met de vleugels. Vlecht daar verrassend goede imitaties van b.v. wulp, Kievit en andere vogels doorheen. Op stations bootsen ze volmaakt het sissen van dichtschuivende portieren van treinen na. De Spreeuw beschikt over 2 syrinxen (klankkastjes met stembanden) wat hem in staat stelt 2-stemming te zingen. Zingt lang en het hele jaar door, vooral bij mooi zonnig weer, maar ook wel tijdens mist of een fris regenbuitje.

Voedsel

Foerageert meestal in paren of groepen op vochtige extensief beheerde graslanden waar hoge dichtheden van ongewervelde (wormen, emelten en insecten in de toplaag van de bodem aanwezig zijn. In de winter meer zaden, vruchten en voedselafval. Lopen met vee en grotere vogels mee om opvliegende insecten te verschalken. Roven soms ook voedsel van andere vogels; bv. wormen uit de snavel van een grutto.

Met miljoenen in de winter

De spreeuw was vroeger vooral een kolonievogel van bossen bij open landbouwgebieden. Tegenwoordig talrijke broedvogel van steden en dorpen, waarvan spreeuwen afhankelijk zijn voor broedgelegenheid. Het aantal broedparen in Nederland is sinds de zeventiger jaren met driekwart afgenomen en is nu min of meer stabiel 450.000-750.000. Door de intensievere landbouw, verdroging en pesticidengebruik is veel minder

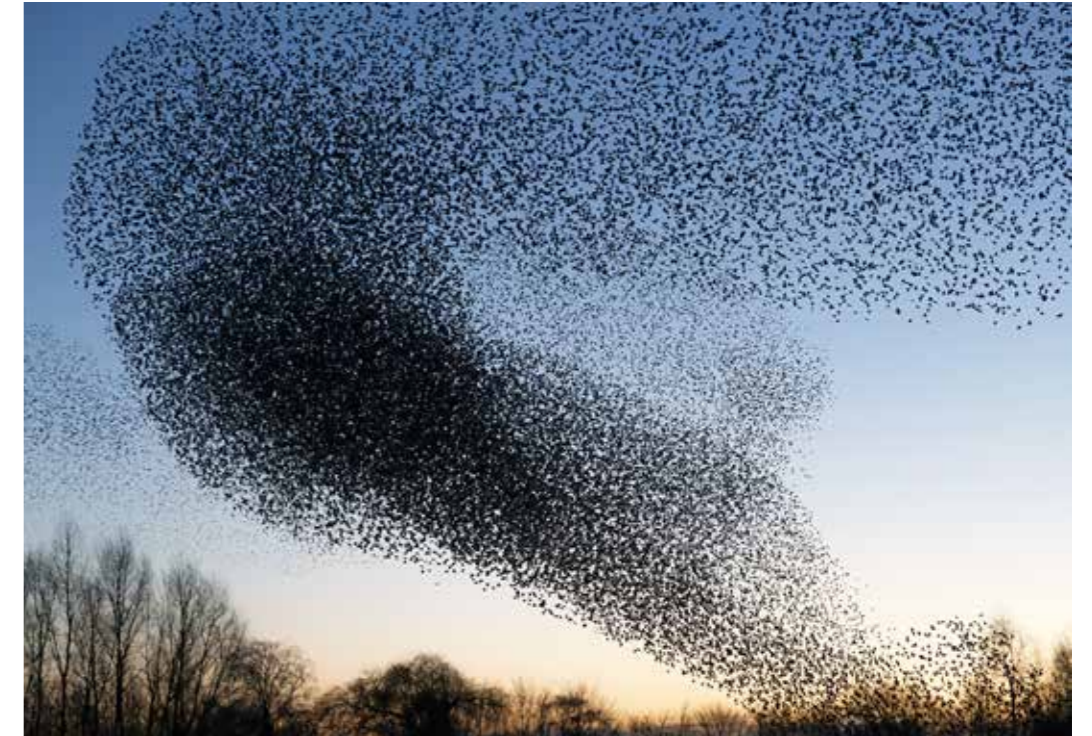
dierlijk voedsel beschikbaar is. Maar ook door minder nestgelegenheid als gevolg van modern bouwen. En meer predatie door toename van sperwers.

Het plaatsen van nestkasten rond golfbanen en sportvelden pakt positief uit voor zowel spreeuwen als de terreinen waar spreeuwen veel emelten vangen, die de grasmat aantasten. Nederlandse spreeuwen verzamelen in de nazomer in grote groepen in voedselrijke gebieden, slapen gemeenschappelijk en trekken in de herfst merendeels weg tot ca. 500 km zuidwaarts. Noord- en Oost-Europese spreeuwen trekken massaal naar de gematigde streken rond de Noordzee en overwinteren in kleine tot zeer grote groepen in Nederland en Engeland en hebben gemeenschappelijke slaappleats met soms meer dan 100.000 vogels. Bij voorkeur in rietvelden maar ook in stedelijke gebieden omdat het daar warmer is. Het aantal overwinteraars is 1-3 miljoen.

Broeden in hopen op de gekste plaatsen

Spreeuwen zoeken een partner met lange keelveren en dat is wederzijds. Want die lange keelveren krijgen ze pas na een paar jaar en betekenen overlevingssucces. Vooral tijdens het zingen pronken beide geslachten met hun keelveren. Spreeuwen zijn hopenbroeders en afhankelijk van holtes in bomen, rotsen, gebouwen en nestkasten. Vaak wordt er gevochten met andere spreeuwen en vooral met gierzwaluwen om een nestplaats. De gierzwaluwen met hun sterke poten winnen het meestal van de spreeuwen, die alleen met hun snavel kunnen vechten.

Er schijnen zelfs spreeuwen te zijn geweest, die in de vachten van wandelende schapen hebben gebroed. Man begint met het bouwen van een groot slordig nest met plantendelen en bloemen. Daarmee haalt hij ook roofmijten in huis, die het nageslacht beschermen tegen de bloedzuigende vogelmijt. Vrouw bouwt na de paring het nest af en bekleedt de kom met veren, mos en wol. Een, soms twee legsels met 5-7 lichtblauwe eieren. Beide ouders broeden en verzorgen de luidruchtige nestblijvers ook nog enige tijd na het uitvliegen. Het tweede broedsel in een nest hoeft niet altijd van hetzelfde paar te zijn, het kan ook een ander paar zijn. Nesten worden meestal een smerboel want uitwerpselen worden niet verwijderd. De spreeuw is een sociale synchroon broedende soort. Half mei verzamelen juveniele van de eerste leg zich al in kleine zwermen. Voor broedsucces mag de afstand van nest naar foerageergebied niet meer dan 500 m bedragen. Anders is het energiegebruik te hoog en wordt te weinig voedsel aangevoerd. Spreeuwenouders worden bij het voeren ook wel geholpen door eenjarige juveniele vrouwelijke vogels. Maar ook is wel waargenomen dat pas uitgevlogen spreeuwen andere nesten binnendrongen om



daar voedsel op te eisen zodat de jongen in het nest stierven. Bij verschillende Afrikaanse spreeuwsoorten zijn helpers eerder regel dan uitzondering.

In Amerika van 60 vogels naar 200 miljoen!

De spreeuw is van oorsprong een Euro-Aziatische vogel en bij veel mensen zo geliefd, dat emigranten ze over de hele wereld hebben meegenomen. De 60 vogels, die in New York in het Central Park in 1890 werden losgelaten zijn in de VS inmiddels uitgegroeid tot een populatie van meer dan 200 miljoen. Uit opgravingen en oude kookboeken is gebleken dat in de 16e en 17e eeuw in Nederland overall spreeuwenpotten werden opgehangen. De jonge vogels werden voor het uitvliegen geogost en gegeten volgens aloude recepten in de soep en andere gerechten. Mozart had een spreeuw als huisdier en voor inspiratie. Het pianoconcert in G. Mineur (KV453) komt overeen met een bekende spreeuwenriedel. Afgebroken klanken en halve herhalingen in Musikalischer Spass.

Spectaculairste wereldnatuurverschijnsel: zwermen!

Spreeuwen vliegen in herfst en winter in grote indrukwekkende zwenkende zwermen, hier verdichtend, daar verdunnend, wat een hallucinerend beeld oplevert. Dit verschijnsel hoort tot een van de meest spectaculaire natuurverschijnselen ter wereld. Bij voorbeeld in Rome. Daar kunnen zich op herfstavonden naar schatting 5 miljoen spreeuwen verzamelen voor de nacht. Die enorme spreeuwenzwerm snort door de avondlucht, vlak voor het slapengaan. De wolken spreeuwen verwaaien en verdichten. De vleugels snorren en de kelen kwetteren. Dat duurt meestal een half uur tot het donker wordt. De spreeuwen slapen meestal in rijen populieren of

in het riet. Het riet en de populieren en alles wat daaronder staat (auto's) zien s 'morgens wit van de spreeuwenpoep. In de zwerm zijn de vogels veilig. Je ziet vaak sperwers en andere roofvogels dwars door zo'n zwerm vliegen en er aan de andere kant weer uitkomen zonder prooi. De spreeuwen aan de buitenkant lopen het meeste gevaar. De dominantie van de binken en de oude rotten bepaalt hun positie midden in de zwerm en op de slaappleats. De groentjes zitten aan de buitenkant. Op de slaappleats wordt informatie uitgewisseld over voedsel. En in de morgen vliegen kleine groepen in alle richtingen naar plaatsen met veel bessen of emelten.

In die zwermen is de afstand tussen de vogels 0,5-1m. Bij het waaieren zelfs 1 meter. Ze vliegen niet op volle snelheid (70 km/uur) maar 30-40 km/uur zodat ze tijdig het zwenken van hun zeven naaste burens kunnen volgen. Spreeuwenogen zien vele malen beter dan de onze en ook hun reactiesnelheid is veel groter, namelijk maar een fractie van een seconde. Dat is vastgesteld met behulp van Hawkeye-camera's, die ook bij sportwedstrijden gebruikt worden. Toch komen er wel botsingen voor en een hele massa spreeuwen komt ook weleens op de grond terecht. Soms meters dik en waar na het weer opvliegen een flink aantal vogels dood achterblijft. Misschien is dat het antwoord op het regelmatig vinden van groepjes in goede conditie verkerende dode spreeuwen.

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



Handmatig tuinieren, zoveel leuker!

Tekst en Beeld: Elwira Stuur

Op een rustige zondagmiddag, wanneer het leven net even een tandje vertraagt, is er één geluid dat mijn aandacht trekt: het zachte, geruststellende geluid van een handmatige heggenschaar die liefdevol door een heg glijdt. Het is een nostalgisch geluid dat me direct doet denken aan vroeger. Toen alles sowieso wat trager ging en de wereld nog stukken groener was. En zeker de tuinen. Het geluid van de heggenschaar biedt een fijn contrast ten opzichte van de herrie van elektrische grasmaaiers en elektrische heggenscharen die onder andere mijn burens gebruiken om hun tuinen te temmen.

De sportschool of de natuur?

Dezelfde burens die vervolgens de auto inspringen om naar de sportschool te gaan om daar hun broodnodige beweging te 'krijgen'. Dat verbaast mij dan. Waarom werk je niet wat meer met je handen en lijf in de tuin. Dan heb je direct je workout gehad. En kun je ook genieten van een zichtbaar resultaat van je werk. Het is echt een voordeel van handmatig tuinieren: de rust. We maken al kabaal genoeg met z'n allen. Maar er is meer dan alleen het voordeel van stilte. Handmatig tuinieren geeft veel meer connectie met 'de natuur'. Als je met zorg en aandacht de heg knipt, voel je elke beweging, elke trilling van de takken. En je hebt veel meer oog voor hoe de betreffende plant ervoor staat. Dan grijp je vanzelfsprekend ook eerder in als er wat aan de hand is.

Ook heeft het handwerk een financieel voordeel. Handgereedschap is niet alleen stiller en gezonder, maar ook vriendelijker voor de portemonnee. Met een beetje onderhoud gaat het jarenlang mee, in tegenstelling tot de elektrische tegenhangers die je vaak na een paar seizoenen moet vervangen. Helemaal als je per ongeluk het snoer door hebt geknipt ;). En wist je dat je bij kringloopwinkels vaak pareltjes aan oud tuingereedschap kunt scoren. Even slijpen en je kunt er weer mee aan de slag. Vanzelfsprekend belast handmatig tuinieren het milieu ook vele malen minder. De hype van alles moet elektrisch (of motorisch) want we moeten allemaal sneller, verder, beter, meer, past in mijn optiek helemaal niet in een tuin. Waar het wat mij betreft om leven, bloei en groen gaat.

Erfenis van geduld en respect

Maar bovenal, deze vorm van tuinieren brengt ons terug naar de essentie van tuinieren zelf: het is een kunst, een ambacht of een hobby, het is maar hoe je het ziet. Die door onze voorouders eeuwenlang met veel liefde is beoefend. Het is een erfenis van geduld en respect voor de natuur, die we niet mogen verliezen te midden van de drukte van de moderne wereld. Vind ik. En vergeet niet: tuinieren is in essentie rustgevend. En is goed voor je lijf en geest.

Dus laten we gewoon wat vaker kiezen voor het lieve van handmatig tuinieren. Laten we dat gezellige en knetterige van het knippen van een heg omarmen en onze tuinen daardoor gewoon wat meer beleven. Want als je handmatig een hark door de tuin haalt, dan hoor je gewoon de vogeltjes nog... sterker nog, misschien komen ze wel een wormpje meepikken. Het enige nadeel is misschien dat je wat vaker (ik tenminste wel) je gereedschap kwijt bent. Daarom een laatste tip: zorg voor een opvallende kleur in een potje rode - of welke opvallende kleur je wilt - verf. Dat scheelt een hoop zoekwerk.

“Deze vorm van tuinieren is een erfenis van geduld en respect voor de natuur”

Krant  Aarde



15 jaar ‘Aarden in de Uiterwaarden’ Kasper Heineke deelt liefde voor de natuur met jongere generatie

Tekst en Beeld: Arno voor de Poorte

Ophemert - Aarden in de Uiterwaarden is een particulier initiatief van de in Ophemert woonachtige muzikant Kasper Heineke, alias Kaspadre. Dit jaar bestaat Aarden in de Uiterwaarden vijftien jaar. Kasper heeft dit opgezet als jeugdnatuurproject om kinderen tussen de acht en twaalf jaar met de bijzondere krachten van de natuur te laten kennismaken en hen ervan te laten genieten. “Als je kinderen op jonge leeftijd liefde voor de natuur bijbrengt, dan kunnen ze op latere leeftijd iets betekenen voor de Aarde, want die heeft nu meer aandacht dan ooit.”

Er kunnen zo'n acht kinderen deelnemen aan een aansluitende periode van meestal acht vrijdag- of woensdagmiddagen. Op woensdag trekken de groepen erop uit vanaf Kaspers adres in Ophemert. Om deze mijlpaal te vieren mocht er dit keer een verslaggever mee op expeditie.

De Geheime Hut

De missie was: 'De Geheime Hut'. Drie jongens Bas (12), Sem (12), Joris (bijna 12) en Kasper begonnen met 'hulp' van trouwe hond Malva aan de voorbereidingen op deze tocht. Wat opviel, was dat geen van de deelnemers een mobieltje bij zich had. Dat gaf geruisloze verbinding en daardoor kwam er ruimte voor die typische, onvervalste jongensenergie. Ze hadden messen en gereedschap in hun uitrusting en wijdden zich aan het snijden van stokken, joelend ragen op de schommels en het spelen met de hond. De door de jongens gedeelde moppen, raadsels en humor waren kostelijk.

Bandje om de pols

Deze middag kregen de expeditieleden een bandje om de pols van natuurgids Kasper als 'bewijs' van het volbrengen van een periode. Hij roeide ze naar de overkant

van een rivierstrang en vanaf daar gingen ze naar de eindbestemming van deze middag. Tijdens de tocht vertelt Kasper allerlei wetenswaardigheden over de natuur. Welke plantjes er groeien en waar ze voor dienen. Bij de hut aangekomen drukten de jongens mij op het hart dat ik de plek van hun natuurbouwsel nooit mag doorvertellen. Ik leg plechtig de gelofte af en daarna mag ik hun domein binnentreden. Zij gaan vervolgens aan de slag met het aanleggen van een vuur waarop ze met een tosti-ijzer hun zelf meegebrachte boterhammen omtoveren in een gezonde lekkernij. Ze beleven 'Aarden in de Uiterwaarden' als geweldig leuk. Joris vindt het 'gewoon heerlijk om buiten te zijn'. “Ik ben een echt natuurmens.” Bas zegt dat hij het rondstruinen fantastisch vindt en Sem vult aan dat hij geniet van het stoken van vuurtjes. Merel, een moeder die vier van haar kinderen liet meedoen, verwoordt het zo: “De beste plek voor natuurgelletterdheid en - ook heel belangrijk - te leren hoe je de natuur achterlaat zonder sporen of afval.”

Passende kleding

Kasper ziet erop toe dat kinderen altijd passende kleding dragen. “Stevig schoeisel, warme maar niet-brandbare

kleding zoals katoen en wol,” licht hij toe. “Natuurlijk regenkleding bij slecht weer. Ouders mogen er rekening mee houden dat de deelnemers met vieze kleding thuiskomen. Ik zeg altijd: zand, modder en klei krijg je er gratis bij.” Hij ziet liever geen voorverpakte etenswaren of snoep. Wel brood, fruit en water. “Zo leren ze zich ook beter redden in de natuur. Het gaat mij er vooral om dat ze in vrijheid kunnen spelen en ravotten. We verzamelen onderweg ook geregeld zwerfafval,” aldus Kasper.

Natuurmens

Kasper Heineke is geboren aan het water in Breukeleveen en woont sinds het begin van de tachtiger jaren in een dijkhuise in het Betuwse Ophemert. Hij heeft uitzicht op de uiterwaarden van de Waal. “Natuur en water, ik kan niet zonder.” Een betere omgeving om op te groeien is er volgens hem bijna niet te vinden. Zijn eigen kinderen zijn inmiddels volwassen. Hij deelt zijn kennis over en liefde voor de natuur nog steeds onverminderd graag met een jongere generatie.

www.aardeninuitawaarden.nl
www.kaspadre.nl

Krant  Aarde

Brief aan de 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. Voor deelname: ga naar lieveaarde.nl. Jury: Blanche Beijersbergen en Kees Slagter. Foto: Bigstock
www.lieveaarde.nl

Brief van de winnares,
Berbie, Heel LB

DE TUIN

In een hoekje van mijn tuin
Tussen bladeren dor en bruin
Stonden aan het eind van het jaar
Heel dicht bij elkaar
Een sneeuwkllokje en een roosje
Ze stonden daar al een poosje
Toen ze op een nacht
Totaal onverwacht
Voor een aantal weken
Werden bedolven onder een witte deken
Ik dacht dat reddden ze nooit
Tot het weer dooit
Maar ziet
Een wonder is geschied
Want na een week of vier
Kwamen ze ongebroken en fier
Onder de sneeuw vandaan
Zo zag ik ze op een morgen weer staan
Ik heb hun hoofdjes in mijn handen
genomen
En voelde vreugde en verwondering door
mijn lichaam stromen
want ik, ik voelde mij zó verbonden
Met die twee, zoals ze daar stonden
En vaak, nog heel vaak heb ik gedacht
aan hun sterke, tedere, aardse kracht.



Marktaandeel of systeemverandering?

Tekst: Ronald van Marlen

De biologische sector en de plantaardige beweging zitten niet automatisch op één lijn. Ze zijn een leerzaam voorbeeld van twee partijen die elkaar niet automatisch versterken. Ik probeer kort hier uit te leggen waarom. In een notendop: het gezamenlijk doel is 'niet groot genoeg' gekozen.

Niet vrij van eigenbelang

De valstrik waar beide bewegingen in zijn beland is qua strategie voornamelijk inzetten op veranderende consumptie; de één voor meer biologisch geproduceerde afzet, de ander voor meer afzet vanuit een plantaardig voedselpatroon. Beide doelen zijn daarmee 'klein' gedefinieerd. Ze zijn niet vrij van een belang en dat is altijd oppassen als je mensen wilt mobiliseren.

De onderliggende strategie die beide bewegingen hechter zou kunnen verbinden ligt voor het oprapen: de wereldwijde klimaat- en biodiversiteitscrisis en klimaat(on)rechtvaardigheid. Daar ligt de gezamenlijke urgentie en een hoger doel dan de eendimensionale consumptieverandering. Wil je dat mensen met je meedoen? Dan moet je een doel hebben dat niet primair gedreven is door een direct eigen belang.

Politieke verandermoed

De klimaatcrisis is natuurlijk ook een stevig politiek onderwerp, omdat het o.a. gaat over machtsstructuren en keuzes die gemaakt worden door politiek, overheden en bedrijven. En daar gaan de bewegingen dan ook glijden; want beide bewegingen verkiezen om a-politiek te zijn. Ze kunnen en willen niet voldoende politieke verandermoed opbouwen, omdat ze voor het verhogen van 'consumptie' datzelfde systeem hard nodig hebben om hun consumptiedoelen te bereiken. Trapped, locked-in, gecoopteerd heet dat in de theorie van sociale verandering.

Het blijft dan dus bij een kopje thee en beleidsnotities schrijven voor en het liefst MET het bestaande regime. Over hoe het marktaandeel te verhogen. En als marktaandeel je doel is ben je als bewegingen ineens elkaars concurrenten. Houzee voor het neoliberale model!

Maar zolang gif, dierenleed en soja plunderen het businessmodel zijn, verandert dat systeem niet.

Verander het comfortabele 'midden'

Als je als bewegingen zelf geen mensen weet te mobiliseren om in actie te komen om dit te stoppen, sluit dan aan bij sociale bewegingen die dit wel kunnen en ook gewoon doen. Sluit aan bij bijvoorbeeld de geweldloze acties van XR Gifvrij, XR Landbouw en Animal Rebellion die stelselmatig de bestaande plundersaars het vuur aan de schenen leggen. Zij duwen, zij verschuiven het 'overtone', het comfortabele 'midden' van de bestaande belanghebbenden en dragen daarmee bij aan het **veranderen van het bestaande systeem**. Zowel de biologische als de plantaardige bewegingen zouden kunnen gaan helpen met nog meer meeduwten.

En ik weet het: er wordt gedacht dat werken aan een verandering van eet- en voedselpatroon ook een vorm van actievoeren is. Ik heb daar geen oordeel over, maar bedoel hier met actievoeren de sociale bewegingen die de straat op gaan om de bestaande plundersaars een halt toe te roepen.

Want zolang het plunderen harder gaat dan het geleidelijk veranderen, boert Moeder Aarde verder achteruit.

Petit & Jolie
Hello Sunshine
NIEUW
natuurlijke zonnebrand SPF30 voor baby's en kinderen



Jan Rotmans over zeldzame metalen

Beeld: Jan Rotmans en Bigstock

De 19de eeuw was van kolen, de 20ste was van olie, de 21ste van metalen, zo begint de documentaire van VPRO Tegenlicht over de zeldzame metalen, De schaduwkant van de energietransitie en digitalisering.

Die documentaire is niet zo best, tamelijk eenzijdig, niet oplossingsgericht en weinig wetenschappelijk onderbouwd. Ooit maakte VPRO Tegenlicht baanbrekende en spraakmakende documentaires, maar die tijd ligt helaas ver achter ons.

De boodschap komt dan wel niet echt over, maar is niet minder belangrijk: kritieke metalen gaan een sleutelrol spelen in de wereldwijde energietransitie. Er zijn zo'n 30 van die kritieke metalen, zoals lithium, dysprosium, neodymium, indium, praseodymium, kobalt, koper en nikkel. Die zitten in zonnepanelen, windmolens, accu's, mobieltjes, laptops, etc. en om de klimaatdoelen te halen hebben we nog veel meer van die kritieke metalen nodig. Voor sommige kritieke metalen zoals lithium zelfs tientallen keren meer, met forse prijsstijgingen als gevolg.

Ongelijk verdeeld

Kritieke metalen zijn niet zozeer schaars, maar ongelijk over de wereld verdeeld (China, Afrika en Zuid-Amerika hebben er veel) en de winning ervan gaat gepaard met problemen vanwege milieuschade, mensenrechtenschending en geopolitieke afhankelijkheid. China heeft vrijwel de gehele productielijn in handen en

gaat dit ontegenzeggelijk een keer gebruiken als geopolitiek wapen. Ook al zijn er de laatste jaren hoopgevende vondsten gedaan in Europa, Amerika en Australië, we krijgen in de toekomst hoe dan ook problemen met lithium, neodymium, dysprosium, koper, platina, kobalt, nikkel en aluminium.

Verspilling

In feite gaat het om de grondstoffentransitie: we verspillen nu 90% van onze grondstoffen en dat wordt domweg te kostbaar, dus zullen we onze grondstoffen moeten gaan hergebruiken. Uiteraard ook recyclen, maar dat leidt tot waardenderving en kost veel energie. Grondstoffen eindeloos hergebruiken betekent een ware omwenteling: minder grondstoffen gebruiken, anders ontwerpen (zonder afval), producten hergebruiken, grondstoffen hergebruiken en energie terugwinnen uit grondstoffen. Dat is de circulaire economie die nu nog maar 7% is van de reële economie, dat kost dus nog decennia om dit verder uit te bouwen.

Kwetsbaar Europa

Tot die tijd zullen we moeten roeien met de riemen die we hebben. Elke wereldmacht streeft naar strategische autonomie wat betreft energie

en grondstoffen, maar Europa is hierin het kwetsbaarst. Europa is veel te lang naïef geweest over de grondstoffenafhankelijkheid van China. Het is dus onvermijdelijk dat Europa zelf kritieke metalen gaat delven (staat echter haaks op de milieuwetgeving), en erin gaat handelen met geopolitiek gevoelige landen in Afrika. Dat vergt strategisch beleid, en dat staat nog in de kinderschoenen: het ontbreekt nog aan harde, afrekenbare doelen en instrumenten.

Het wordt dus hoog tijd dat grondstoffenbeleid prioriteit krijgt in Europa, maar ook in Nederland.

“Kritieke metalen gaan een sleutelrol spelen in de energietransitie”

Kom je wonen in ons ecodorp?

Tekst en Beeld: Emmelie van Dongen

Deze keer een column van iets andere aard. Binnenkort komt er namelijk een huurwoning vrij in ons mooie en gezellige ecodorp. Vandaar hierbij een oproep voor mensen, die op zoek zijn naar een bijzondere plek om te wonen.

Ecodorp Boekel ligt tussen de Maashorst en De Peel en grenst aan een groen weiland en beschermd bos waar je heerlijk kunt wandelen. Er is in de buurt ook een zwembad. Basisscholen en winkels liggen op een kilometer afstand en voortgezet onderwijs in omliggende grotere dorpen als Uden, Gemert en Veghel.

Ons dorp

In het ecodorp wonen we met 47 volwassenen en 15 kinderen in 36 woningen, die in drie organische cirkels zijn gebouwd. De oudste ecodorper is 70 jaar en de jongste telg is nog geen jaar. We zijn betrokken bij elkaar en werken mee aan onze woongemeenschap. Zaterdag is de dag dat de meeste ecodorpers buiten werken aan de permacultuur (voedsel)tuin en aan het verfraaien van de buitenruimte. Dit werken heeft tevens een sociaal aspect. Na het harde werken is het tijd voor een gezellige borrel bij een vuurtje.

Een groot avontuur

Iedere bewoner neemt ook deel aan één of meer cirkels (werkgroepen). Deze cirkels houden zich o.a. bezig met onze voedseltuin, financiën, buitenruimte, organisatie, enz. Er is veel betrokkenheid en wij ervaren het leven in ons ecodorp als leven in het kwadraat, omdat we samen veel mee maken. Hier zitten mooie momenten bij, en natuurlijk ook de nodige uitdagingen. Zo voelt het leven in het ecodorp als een groot avontuur en een goede mogelijkheid om te groeien als mens.

Ieder (stel/gezin) heeft een eigen eengezinswoning, met slaapkamers, badkamer en een voor- en achtertuin. Daarnaast hebben we een prachtige grote voedseltuin (7000m²) waar kippen scharrelen onder de kerstbomen en bijzondere (eetbare) gewassen groeien. Er is een klein houten bijgebouw waar we regelmatig samenkomen voor de sociale activiteiten.

Als je hier enthousiast van wordt, dan leren wij je graag kennen! Meld je daarvoor aan op onze website www.ecodorpboekel.nl. Voor algemene vragen: info@ecodorpboekel.nl

We hopen je snel te ontmoeten in ons ecodorp.



Winnaar: Petro Hetjes

Winnende foto van Petro Hetjes

Salland is een gebied met een voor Nederland kenmerkend zandlandschap. Dat zand is hier vooral in de laatste ijstijd aan komen waaien en is in het huidige landschap zichtbaar in de vorm van lage ruggen. Ook op deze foto, die is gemaakt in de buurt van Diepenveen, is dat te zien. Wetenschappers spreken van dekzand. Op die dekzandruggen werd al vanaf de prehistorie landbouw bedreven en de hier aanwezige akkers werden opgehoogd met dierlijke mest. Zo ontstonden kampen en enken, die het zwakke reliëf versterkten. De lagere delen waren erg nat en kampten in het verleden vaak met wateroverlast. Om die reden zijn eind vorige eeuw bij ruilverkavelingen veel werkzaamheden uitgevoerd om het gebied versneld te ontwateren. De laatste jaren is dit beleid veranderd en wordt regenwater eerst zoveel mogelijk ter plekke vastgehouden, vervolgens geborgen in het oppervlaktewater en pas dan afgevoerd. Het waterbeheer is met de huidige klimaatverandering, die gepaard gaat met steeds extremere droge en natte perioden, een steeds grotere uitdaging. Van oudsher is dit landschap rijk aan landschapselementen zoals houtwallen. Het levert een mooie afwisseling op van open graslanden en besloten delen met opgaande beplanting, waaronder ook imposante solitaire bomen. De foto toont ook nog iets anders: een steeds zeldzamer beeld van een rijke bloemenpracht in het grasland. Op de achtergrond lijkt het weiland wel geheel uit gele paardenbloemen te bestaan. Deze plantensoort kent overigens honderden ondersoorten, die allen uitbundig bloeien in het voorjaar en waarvan de bladeren goed eetbaar zijn. Er wordt zelfs beweerd dat het eten van paardenbloembladeren zorgt voor een verbeterde spijsvertering en bloedzuiverend, laxerend, eetlustopwekkend en urine-afdrijvend werkt. Wat dat betreft zien we hier dus niet alleen een rijke maar ook gezonde dis voor ons.

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 door onze partner LandschappenNL met het boek het boek 'Bos en Klimaat' van Simon Klingen.



Tijd, ervaringen en lessen delen

Spontaan gesprek met een depressieve man

Tekst en beeld: Marianne de Koning

Afgelopen weekend raakte ik in gesprek met een, bleek later, ernstig depressieve en alcoholverslaafde man. Ik zag hem tegen een bankje aan hangen, met een plastic tasje naast zich op de grond. Hij deed me zo sterk denken aan een dierbare cliënt die ik vroeger begeleidde en inmiddels is overleden, dat ik automatisch een praatje begon. Het praatje werd een gesprek van ruim een uur en samen boodschappen doen bij de Albert Heijn.



"We zijn allemaal mensen met een eigen verhaal"

Blijven leven

Zes weken geleden wilde hij niet meer leven. Kwam zijn bed niet meer uit en at niet meer. Hij is nu 63 jaar, heeft enorme rugpijn, maar kan geen medicatie gebruiken vanwege andere medicijnen die hij slikt voor zijn hart. "Wilde je een eind maken aan je leven?" "Zeker." "Wat heeft ervoor gezorgd dat je er nu nog bent?" Met een zwaar Haags accent: "Ik wilde uiteindelijk toch niet eerder dood dan mijn moedertje van 87." Op de vraag of hij iets nodig had: "een paar biertjes en shag als dat kan..."

Natuurlijk flitste het door mijn hoofd of ik wel bier voor hem moest kopen. Maar voor hém was dit nu belangrijk. En anders was hij waarschijnlijk toch wel aan zijn biertjes gekomen, ondanks dat zijn weekgeld op was.

Niet op bier alleen

Bij het bierschap pakte hij de goedkoopste halveliterblikken. "Vind je die het lekkerst?" "Nee, die daarboven zijn lekkerder, maar duurder." "Dan nemen we die. En dan halen we ook meteen wat maaltijden voor de komende week. Want alleen op bier kun je niet leven toch?" Daar ging hij mee akkoord. Hij zei van saté te houden, maar wilde perse niet dat ik dat kocht, want hij vond de prijs ervan 'bezopen duur'. Wel namen we brood met

eiersalade, 'dat at ik vroeger altijd op m'n werk op de bouwplaats' en magnetronmaaltijden mee.

Daarna zaten we op het muurtje voor de supermarkt terwijl hij zijn shaggie draaide. Hij zei vreemden nooit te vertrouwen, maar dat dit wel goed voelde. Op het eind wisselden we telefoonnummers uit.

We zijn allemaal mensen. We leven allemaal het leven. Iedereen heeft zijn/haar eigen verhaal. Samen onze tijd, ervaringen en lessen delen is zo mooi en waardevol. Of je iemand nu kent of niet. Dit gesprek maakte zowel zijn dag als mijn dag.

"Hij zei vreemden nooit te vertrouwen, maar dat dit wel goed voelde"



Van directeur naar nomade

Richard & Kelly van der Hoek zegden hun baan op om te reizen zonder eindtijd

Tekst en Beeld: Kelly & Richard van der Hoek

Vanaf deze editie een nieuwe vaste column van Kelly en Richard die hun 'normale' leven inruilen voor een minimalistisch bestaan in een camperbus. We staan aan de vooravond van misschien wel het grootste avontuur van ons leven. Wij, Richard en Kelly hebben onze banen opgezegd en gaan vanaf 1 augustus 2024 reizen zonder eindtijd in onze zelf omgebouwde camperbus: Globus2.

Hoe het begon

We geven onze goede banen op en kiezen voor een minimalistisch bestaan in een busje van 8m2. Richard, momenteel operationeel & financieel directeur van Weleda Benelux, kocht tien jaar geleden een VW California. Na een aantal camperreizen wisten we het zeker: we willen meer reizen, fotograferen en dichterbij de natuur zijn, leven met de seizoenen. We willen vrij zijn! Weg uit het systeem waarin we denken vast te zitten. Het meest kostbare wat we hebben is tijd. We verdoen deze tijd echter met het werken voor salaris om een ruim huis met een flinke hypotheek, een auto, verre vakanties, mooie spullen te kunnen bekostigen. Waardoor we zijn afgesneden van de natuur en de natuur in onszelf.

Passief inkomen

Ons verlangen om los te komen van 'het systeem' werd groter en groter. Maar hoe doorbreek je dat? We begonnen, tegen alle financiële adviezen in, met versneld aflossen van de hypotheek. Al het geld dat we over hadden ging naar de aflossing. Nu is het huis afgelost en verhuren we het. De huurprijzen zorgen voor een passief

basisinkomen waarmee we het grootste deel van de vaste lasten kunnen betalen.

Balans

Ja, maar je leeft toch nu en niet later? Helemaal waar! Je hoeft niet elk dubbeltje om te draaien en opzij te zetten voor later. Je moet ook in het hier en nu genieten van het leven. Hoeveel geld geven we niet uit aan (onzin)dingen of aan kortstondige bevrediging? Hoeveel spullen liggen niet ongebruikt in een la of erger nog, ergens op zolder? Als je bij alles waar je geld aan uitgeeft nadenkt of het echt bijdraagt aan duurzaam geluk dan kan je vele euro's besparen. Als je deze euro's investeert, in bijvoorbeeld extra aflossing, hou je uiteindelijk steeds meer over.

Kantoorbaan

Is die kantoorbaan dan zo vreselijk? Nee, absoluut niet! Richard werkt bijvoorbeeld al 14 jaar met hart en ziel bij Weleda als operationeel & financieel directeur. Weleda is het meest fantastische bedrijf dat ik me maar kan voorstellen. Misschien heeft het werken bij Weleda me zelfs mede gestimuleerd om deze

keuze te (durven) maken. Balans tussen werk en privé, duurzaamheid, goed zorgen voor lichaam, ziel en geest zijn thema's die bij Weleda de gewoenste zaak van de wereld zijn.

Toekomst

Wat we precies gaan doen weten we oprecht nog niet. Soms moet je eerst een deur achter je sluiten voordat er een andere deur opengaat. Hiermee geven we 100% vertrouwen aan het universum. Het komt goed! Hoe mooi zou het zijn wanneer er uit de zaken waar we veel energie van krijgen (reizen, persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit, coaching, fotograferen en bloggen) iets moois mag gaan ontstaan? Wat is het ergste dat kan gebeuren? Dus: liever spijt van de dingen die we geprobeerd hebben dan spijt van de dingen die we nooit hebben gedurfd!

Reizen zonder eindtijd

Vanaf 1 augustus gaat het grote avontuur dus beginnen. Je kunt ons volgen op onze website [Globus2.nl](https://www.globus2.nl) of in de komende uitgaven van deze krant.



Het zwijgen van de vogelvrouwen

Het onzichtbare continent III

Tekst: Gerrie Strik | Beeld: Pexels en 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? Op uitnodiging van de Krant van de Aarde ga ik op zoek naar sporen van een universele herinnering in de wereld van de kunst, de filosofie en de religie. Vandaag: een fragment uit de Odyssee.

De Odyssee spreekt al eeuwenlang tot de verbeelding, niet omdat er goden in vereerd worden (eigenlijk niet) maar omdat er een zelfgevoel en een wereldbeeld in wordt gecreëerd dat bijna modern te noemen is. Waarom stopte Odysseus zijn oren dicht met was toen hij langs de Sirenen voer, op weg naar Ithaka? Was dat het moment waarop we vervreemd raakten van diepere ervaringen van het zelf en van de spirituele wereld?



Vastgeketend

Alleen door zichzelf aan de mast van het schip vast te ketenen ontkwam Odysseus aan het gezang van de Sirenen. De mythe van de sluwe Odysseus die zich de woede van de Goden op de hals haalt vanwege zijn hybris, staat aan de oorsprong van de westerse cultuur. Door zijn buitengewone vernuft overwint Odysseus alle Goden, tritons, reuzen, machten en krachten die heersen over de zeeën en de wateren. Zelfs de hemelse zang van de vogelvrouwen deert hem niet. Stevig vastgeklonken aan de mast van zijn schip vaart hij hen voorbij. Maar is het werkelijk mogelijk de stem van de vogelvrouwen te horen en verder te varen?

In zijn vertelling Het zwijgen van de sirenen, beweert Franz Kafka van niet. Het gezang van de sirenen, zegt Kafka, drong overal doorheen, en de hartstocht van degenen die verleid werden zou heel wat sterkere middelen dan ketenen en mast verbroken hebben. Maar daar dacht Odysseus niet aan toen hij als een kind zo blij met zijn onnozele hulpmiddelen de Sirenen tegemoet voer. Hij hoorde hun zwijgen niet, hij geloofde dat zij zongen en hij de enige was die hun gezang kon weerstaan. Hij voer aan hen voorbij en zijn blikken gleden langs hen af. Bij deze vastberadenheid verzonken de Sirenen in het niet. Juist toen hij hen het meest nabij was, had hij geen enkele weet meer van hen.

Slimheid of hoogmoed?

Kafka waagt het Odysseus' legendarische slimheid te betwijfelen. Niet zijn slimheid maar zijn hoogmoed maakte de nauwe passage vrij waarin

Odysseus de verbinding met de Goden verloor. Misschien, zegt Kafka, was hij zelfs zo listig, dat zelfs de Godin van het noodlot niet in zijn binnenste kon doordringen. Misschien zelfs, heeft hij, hoewel dat met ons mensenverstand bijna niet meer te begrijpen valt, werkelijk geweten dat de vogelvrouwen zwegen, en heeft hij zijn schijnvertoning alleen maar als schild tegen hen en de goden opgehouden.

Twee zielen

Vanaf Plato's Republiek heeft men de mens gezien als burger van twee werelden; enerzijds een goddelijk geestelijke wereld, een wereld van ideeën en oerbeelden, van goden, halfgoden, demonen en engelen. Anderzijds de wereld van het stoffelijke en lichamelijke, de wereld van schaduwen. De mens heeft aan beide werelden deel. Het deel van de ziel dat in de geestelijke wereld leeft, beleven we innerlijk als het 'ik', terwijl we aan de andere kant onderhevig zijn aan al die krachten die vanuit het lichamelijke op ons inwerken. Zo is er enerzijds alles wat ons via het ik boven het dier verheft, anderzijds alles dat ons aan onze biologie ketent. Twee zielen wonen in onze borst.

De Odyssee verhaalt van de hoogmoed van de mens die de grenzen van de natuur overschrijdt en haar onderwerpt aan zijn wil. Odysseus sluit zich af voor de goddelijk geestelijke wereld, de Aarde, de zeeën, om zelf heer en meester te worden van de wereld. Hij, de slimme mens, werd eeuwenlang gevierd als de vervulling van al wat mensen bereiken kunnen. Maar het tij keert. Langzamerhand daagt het inzicht dat we in de sluwe Odysseus misschien toch niet de vervulling, niet het schitterend hoogtepunt van de schepping zijn, maar mogelijk de beëindiging ervan. We zijn ons gaan realiseren dat als er een parlement van schepselen zou bestaan, de mens wel eens kon worden weggestemd, omdat zijn grenzeloze zelfoverschatting te dodelijk is voor alle anderen: ofwel het hele ecosysteem.

Van godenwereld naar nuchter realisme

De mythe van Odysseus, waarin de Held van de Kennis zich inspant om zijn heilige doel te bereiken is, kortom, niet zo geloofwaardig meer. Odysseus kan zijn grote modernistische zegetocht niet langer legitimeren. Zijn tocht over de zeeën van het onbewuste die hij door vergaande sluwheid volbrengt markeert de overgang van een ouder menselijk, als het ware nog dromend bewustzijn, naar ons moderne bewustzijn. Het beschrijft de zegetocht van de menselijke rede, over het voorwetenschappelijk, onirisch bewustzijn dat langzaam maar zeker verzinkt. Tot zelfs de Sirenen zwijgen.

Sinds de negentiende eeuw wordt de evolutie van het menselijke bewustzijn voorgesteld als een stijgende lijn. Het begon met primitief animisme, dat vervolgens een stadium van een

al even primitief geloof in goden doormaakte en culmineerde in de grote monotheïstische godsdiensten, om ten slotte uit te monden in de zegevierende rationele ontwikkelingstoestand van de vandaag, zijnde een van ieder geloof in het bovennatuurlijke gezuiverd rationeel materialisme. Volgens deze rationalistische opvatting heeft de vooruitgang de geest niet alleen verdrongen maar was dat ook noodzakelijk om de onvoorspelbare rampen die de natuur buiten, in petto heeft, te beheersen. De moderne tijd heeft zowel de godenwereld als de wereld van de ideeën naar het gebied van de fabels verwezen. Zij kent nog slechts de feitelijke werkelijkheid en het nuchtere realisme. In dit realisme zijn toeval en natuurwetten oorzaak van alles wat is.

Herbezinning

Sinds midden negentiende eeuw kraakt het klassieke materialisme in zijn voegen en zijn er tekenen te bespeuren dat het Westen niet meer zo vastberaden gelooft in het vooruitgangdenken en het daarbij behorende materialisme. Bewegingen als de ecokritiek, het ecologisch feminisme, maar ook een hernieuwde belangstelling voor de Aarde, voor spiritualiteit en religie, laten zien dat een problematisch geworden modern mens- en wereldbeeld niet het beloofde Utopia maar een vreugdeloze wereld en een al even vreugdeloze zelfbeleving heeft gecreëerd. Dit dwingt ons tot een herbezinning op wie wij zijn en waarvoor we hier zijn.

Uit deze onzekerheid ontstaat enerzijds een nieuwe zoektocht naar identiteit, en anderzijds een belangstelling voor bewustzijnsontwikkeling, waarin religie en spiritualiteit weer een rol mogen spelen. Deze interesse wint aan invloed op het moment dat het besef groeit, dat het in die kennis om meer gaat dan om een achterhaald en reeds lang voorbijgestreefd mens- en wereldbeeld. Wellicht heeft het tanende geloof in het vooruitgangdenken ons ontvankelijk gemaakt voor een herwaardering van wat wij in onze grenzeloze hoogmoed als achterhaald beschouwden.

Er is een groot verlangen terug te keren naar het ontkende en om de zang van de vogelvrouwen en andere natuurwezens weer te horen resoneren in ons geërodeerde bewustzijn. Hoe kunnen we wat waardevol was in het verleden op persoonlijk niveau opnieuw doorleven en eigen maken? Kunnen we ons, nu het weer zomer wordt en de natuur om ons heen in al zijn vitaliteit ontwaakt, een dromende vorm van bewustzijn herinneren die ons beter toegerust leert: hoe nu verder?



Een nieuwe vredesprijs?

Over de krachttoer van een historische vredesactiviste

Tekst: Ine van Staveren | Beeld: Carnegie Stichting Vredespaleis, Uitgeverij Orlando

Onze Europese geschiedenis is volgens het schoolonderwijs dermate een historie van oorlogen, dat oorlogvoering bij het menszijn lijkt te horen. Toch zijn er volken zoals van Ladakh in Noord India, die al eeuwenlang in vrede leven. Zoals te lezen in mijn artikel 'Duurzame moederculturen en hun verborgen verleden' (KvdA 2020-2) staat conflictbeheersing centraal in het vreedzame Ladakh door onder andere bevolkingsevenwicht, vrouwelijke kwaliteiten en onverdeelde overerving van landbezit. Dit zijn kenmerken van oorspronkelijke matriarchale culturen, waarin voortdurend sprake is van actieve vredeshandhaving, en dat begint met de opvoeding in het voorkomen én oplossen van kleine conflicten. Naar die dynamische vredeshandhaving op wereldniveau streefde een historische vredesactiviste vanaf eind 19e eeuw, in de hoop op politieke steun van het vrouwenkiesrecht.

Contact met Alfred Nobel

Zo blijkt de Nobelprijs voor de Vrede van de vermogende Zweedse uitvinder en producent van het dynamiet Alfred Nobel, het gevolg te zijn van zijn vriendschappelijke contact met de jongere Oostenrijkse pacifiste Bertha von Suttner (1843-1914). Als adellijke dame was zij voor haar huwelijk enige tijd secretaresse op zijn kantoor te Parijs, maar zij werd een vredesactiviste nadat zij met haar echtgenoot als correspondenten in de Kaukasus, de verwoestingen van de Russisch-Turkse oorlog (1877-1878) had meegemaakt. Desondanks bleef zij in contact met Alfred Nobel. Enkel na het lezen van haar roman *Die Waffen nieder* (1889) over de aanklacht van een oorlogsweduwe, dat met vele drukken en vertalingen een groot succes was, kwam Alfred Nobel met het idee om een Vredesprijs in te stellen. Dat bevestigt ook de

recente en eerste onafhankelijke biografie over Alfred Nobel door Ingrid Carlberg.

Conflicten vermijden

Om oorlogen te voorkomen, zo stelde Bertha von Suttner, is niet alleen ontwapening belangrijk, maar juist voortdurende inspanningen om conflicten te vermijden of op te lossen. Door haar roman raakte ook de Russische tsaar Nicolaas II geïnspireerd om in 1899 de Eerste Vredesconferentie te organiseren, welke mede door onze minister van Buitenlandse Zaken De Beaufort in Den Haag plaatsvond. Het succes van deze vredesconferenties, waartoe vrouwen geen toegang hadden(!), doch Bertha von Suttner wel salon hield voor gelijkgestemden, vormden de basis voor de latere Volkerenbond en Verenigde Naties.

Vredespaleis en oorlog

Ook de Amerikaanse staalmagnaat Andrew Carnegie was een groot bewonderaar van Bertha von Suttners vredescongressen in zijn land en haar pleidooi voor een internationaal Hof van Arbitrage bij dreigende oorlogsconflicten. Zodoende schonk hij geld voor de bouw van het Vredespaleis in Den Haag. In 1905 ontving Bertha von Suttner, als erevoorzitter van het Internationaal Bureau voor de Vrede (IPB), de Nobelvredesprijs en in 1913 woonde zij, als enige vrouw naast Koningin Wilhelmina, de opening bij van het Vredespaleis.

Hoe invloedrijke vrouwen door de gangbare geschiedschrijving worden genegeerd, blijkt uit Von Suttners onbekendheid in ons land. Daarbij blijft het tegenstrijdig dat een vredesprijs de naam draagt van de fabrikant van zoveel



oorlogsleed, want door de kapitale verdiensten uit zijn wapenfabrieken werd Alfred Nobel ook 'de handelaar des doods' genoemd.

Ruim een maand voor de uitbraak van de WO1 in 1914, overleed Bertha von Suttner. Jarenlang had ze gewaarschuwd voor de gevaren van de internationale bewapening en de grote belangen van de wapenindustrie. Helaas heeft haar wereldwijde vredesinzet de twee grote wereldoorlogen van de 20ste eeuw niet kunnen voorkomen.

Vrouwenkiesrecht

Wel continueerde haar vredeswerk tijdens het eerste Internationale Vrouwen Vredescongres in Den Haag in 1915, met de oprichting van het Internationaal Comité van Vrouwen voor Duurzame Vrede. Voor de organisator Aletta Jacobs en de vrouwelijke deelnemers was wereldvrede namelijk een belangrijk onderdeel van het vrouwenkiesrecht geworden en Jacobs onderschreef Bertha von Suttners pleidooi: '... alleen door de invoering van het vrouwenkiesrecht in alle landen, kan aan de onmenselijke oorlogen een eind worden gemaakt en daarom moeten vrouwen medezeggenschap krijgen in het parlement'.

Hetgeen deze vrouwelijke activisten, ondanks hun historische gebrek aan kapitaal en stemkracht, wisten te bereiken is imposant, maar de gedwongen samenwerking met mannen als Alfred Nobel en Andrew Carnegie, die hun kapitaal bovenal opbouwden door oorlogvoering, is ook tragisch en veranderlijk.

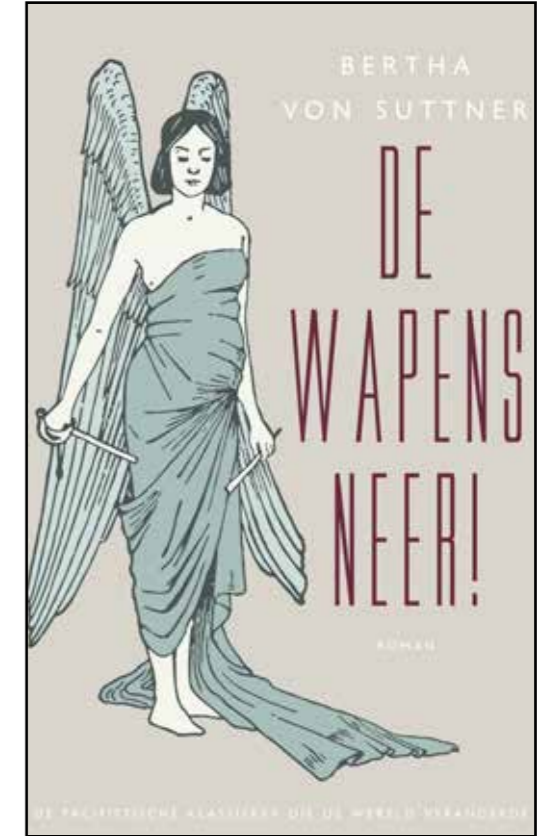
Wie ontvangt de prijs eigenlijk?

Uit de recente publicatie van het boek *The Real Nobel Peace Prize. A Squandered Opportunity to Abolish War* (2023) door de vooraanstaande Noorse jurist, vredesactivist en criticus Frederik Heffermehl, blijkt dat die Vredesprijs al decennialang niet wordt toegekend, zoals Alfred Nobel dat expliciet in zijn testament bepaald had, namelijk aan '... personen die het meest succesvolle werk hebben verricht voor broederschap tussen de naties, voor vermindering of afschaffing van bestaande legers en voor het houden en bevorderen van vredescongressen'. Juist omdat die vredesbeweging zo afhankelijk is van financiering, had Bertha von Suttner dit tevens bij Alfred Nobel bepleit.

Tijdens Frederik Heffermehls decennialange campagne voor een rechtvaardige toekenning van de echte Vredesprijs, conform Nobels testament, als een kans om oorlog af te schaffen, kreeg Heffermehl steeds meer steun (ook wereldwijd) van veel rechtsgeleerden, waaronder een Noorse opperrechter, én van twee voormalige voorzitters van de commissie voor de Vredesprijs en een oud-secretaris van het Nobelcomité. In zijn lange alternatieve lijst voor die prijs staan bijvoorbeeld Aletta Jacobs én de Vrouwenvredesconferentie van 1915, maar ook het Peace Research Institute in Oslo.

Vredesinzet van prominente vrouwen

Met de internationale vredesinspanning en arbitrage als belangrijkste doel voor ons vrouwenkiesrecht, lijkt de vredesinzet van hedendaagse kapitaalachtige en invloedrijke



vrouwen van weinig belang, terwijl hun inzet juist de doorslag kan geven in huidige vredesprocessen. Daarom zou aandacht voor die belangrijke vrouwenhistorie en de naam van Bertha von Suttner verbonden aan een geldprijs voor vredeswerk, de rol van prominente vrouwen voor vredesacties kunnen ondersteunen.

Onderschriften bij foto's: Bertha von Suttners borstbeeld in het Vredespaleis (2013), haar roman *De Wapens Neer* (nieuwe uitgave 2019) en aan haar schrijftafel (1911) Foto's B. von Suttner: Carnegie Stichting Vredespaleis; boekcover: uitgeverij Orlando

Bronnen: Wikipedia; vredespaleis.nl; atria.nl; rosavzw.be; ad.nl; isgeschiedenis.nl; sp.nl; duitlandnieuws.nl; historischnieuwsblad.nl; geschiedenismagazine.nl; vredesmuseum.nl; worldbeyondwar.org; realnobelpeace.org/realcandidates

© Ine van Staveren is 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



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.

OLIFANTEN AANGEBODEN

Wie nog plek heeft voor een olifant in de achtertuin kan terecht bij Botswana's president Masisi. Hij dreigt 20.000 olifanten naar Duitsland te sturen. De landen hebben ruzie over de import van ivoor, die de Duitse regering aan banden wil leggen. Masisi wijst op het grote aantal olifanten in Botswana; volgens hem lopen er 130.000 rond, en ze vertrappen alles. Een verbod op de trofeeën zou de armoede in het land verergeren - al beweren sommigen dat het geld helemaal niet terecht komt bij de bevolking of de nationale parken. De president houdt vol. Hij stuurde al achtduizend olifanten naar Angola, Mozambique kreeg er honderden aangeboden en onlangs was Engeland aan de beurt met het dreigement tienduizend olifanten naar het Londense Hyde Park te sturen wegens een mogelijk Brits verbod op de trofeeënimport. Hoe de president dat dreigement wil uitvoeren blijft een raadsel.

GEEN CAVA MEER

We zullen onze leefwijze moeten veranderen als we de klimaatcrisis willen temperen. Geen leuk vooruitzicht, maar de eerste tekenen dat we daartoe worden gedwongen vinden we in de Spaanse regio Catalonië. Daar heeft cava producent Freixenet het voornemen 80% van de werknemers met verlof te sturen wegens gebrek aan druiven. Daar heerst al drie jaar een verwoestende droogte die de oogsten laat verdorren. Geen cava meer is vooral voor de Belgen slecht nieuws, want dat land is de grootste afnemer van de Spaanse bubbels ter wereld. De prijzen zullen wel omhoog schieten waardoor veel cavadrinkers moeten afhaken. Ook de concurrent Codorniu heeft het waarschijnlijk moeilijk, maar die heeft nog geen arbeidsstop aangekondigd.

GIF IS GOED

Ingrid Becks-Vermeer, directeur van 'pesticiden waakhond' Ctgb, vertelde met droge ogen bij Zembla: er waren geen aanwijzingen dat de onkruidverdelger glyfosaat kankerverwekkend is. Velen wisten toen al dat Becks-Vermeer jokte, want ze had al aangekondigd dat ze voor de zomer zou stoppen. Het vernietigende oordeel van het Europese Hof van Justitie verklaart waarom zij vroegtijdig de achteruitgang heeft gevonden. Het Hof beschuldigt Ctgb van zware tekortkomingen en bevestigt ook de stelling van klager Pesticide Action



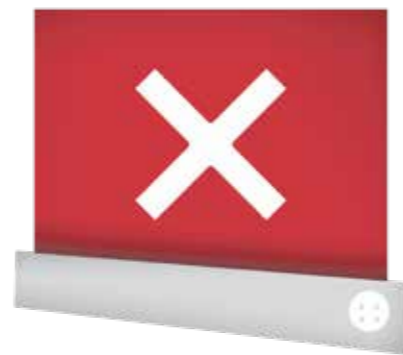
Network (PAN): Ctgb negeert bij de beoordeling van onkruidverdelgers de belangrijkste effecten en ook worden de meest moderne inzichten niet gebruikt. Zo heeft Ctgb eerder drie nieuwe chemische pesticiden goedgekeurd: Closer, Dagonis en Pitcher. Dat zijn pesticiden die zijn samengesteld uit een cocktail van extreem giftige stoffen. Ik kreeg zelf al eerder kritiek van deze dubieuze toezichthouder na een kritische noot in deze rubriek, dus ben ik blij met de steunbetuiging van het Europese Hof.

DE TRANSITIEMEDAILLE

Kirsten Kossen van de ASN Bank vraagt aandacht voor het volgende. In rijke westerse landen werd in 2023 voor het eerst meer elektriciteit opgewekt met schone energie dan met vervuulende fossiele brandstoffen. Die cijfers worden terecht bejubeld maar de schaduwkant wordt niet benoemd. Het betreft ernstige schendingen van mensenrechten die gepaard gaan met de enorme opmars van hernieuwbare energie. Denk aan de productie van polysilicium voor zonnepanelen, waarbij de wreed onderdrukte Oeigoerse bevolking wordt ingezet. Of het delven van koper voor windturbines in Zambia dat zorgt voor forse vervuiling van grond, water en lucht, waardoor de bevolking niet meer in haar levensonderhoud kan voorzien. Of kobalt uit Congo, nodig voor batterijen. Inwoners worden gedwongen hun huis te verlaten om plaats te maken voor mijnen. Bedreigingen, misleiding en zelfs seksueel geweld worden niet geschuwd. Duurzame energietransitie slaagt alleen als we rekening houden met schending van mensenrechten en schade aan de natuur. Beide kanten van deze medaille verdienen dezelfde aandacht.

STOP SNACKRECLAME!

Foodwatch luidt de noodklok: kindermarketing voor ongezonde voedingsmiddelen vormt een ernstige bedreiging voor de volksgezondheid. Kinderen worden dagelijks blootgesteld aan een bombardement van reclames voor snacks en dranken die bijdragen aan overgewicht. De overheid moet haar verantwoordelijkheid nemen en krachtige maatregelen treffen. Foodwatch roept daarom op tot onmiddellijke invoering van strenge wetgeving tegen kindermarketing voor ongezonde voeding gericht op jongeren tot achttien jaar en lanceert een petitie. 17% van alle kinderen en jongeren van 2 tot 25 jaar in 2022 had overgewicht. In sommige wijken is dit zelfs één op de drie kinderen. Dat verhoogt het risico op verschillende (chronische) ziekten, waaronder diabetes type II, hart- en vaatziekten, dementie en kanker. Het falende beleid geeft de voedingsindustrie, met hun immense budgetten voor junkfoodmarketing, vrij spel. Zelfregulering en reclamecodes blijken ontoereikend om de Nederlandse jeugd te beschermen tegen de agressieve tactieken van deze bedrijven. Van alle reclame voor voedingsmiddelen in Nederland is 75% voor junkfood. Foodwatch roept alle ouders, opa's en oma's op om mee te doen met de petitie via www.foodwatch.nl.



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

DUITSERS BOEREN BIO

Nederlandse boeren hebben het moeilijk, maar onze oosterburen geven het goede voorbeeld. Duitsland telt steeds meer boeren die op biologische wijze bezig zijn met land- en tuinbouw en veehouderij. Dat meldt het Duitse federale statistiebureau Destatis. Die aantallen zijn sinds 2020 duidelijk toegenomen. Volgens het statistiebureau waren er in 2023 ongeveer 28.700 bedrijven actief met biologische land- en tuinbouw; een stijging van 10 procent in vergelijking met 2020. Nu is ruim een op de tien landbouwbedrijven in Duitsland op biologische wijze werkzaam met gewassen. Daardoor wordt ook meer grond gebruikt voor biologische land- en tuinbouw. Landbouwminister Adema zou daar eens een kijkje kunnen nemen...

OPLOSSING: STATIEGELDBAK

Statiegeld op blikjes en plastic flessen is een succes, maar zorgt ook voor rijen bij de innameautomaten in supermarkten. Daar wordt gelukkig aan gewerkt, maar de blikjes- en flesjesrovers vormen wel een probleem. Vooral daklozen zien de vuilnisbakken aan voor een interessante inkomstenbron en graaien er lustig op los. Dat betekent veel rommel op straat en daar is al te veel van. Ook hier is een oplossing voor die is bedacht door Artforimpact in Amsterdam. Zij ontwikkelden de statiegeldbak, waarin je blikjes en flesje kunt deponeren en wie daar behoefte aan heeft kan ze zo meenemen en inleveren. Dan hoeft je zelf niet in de rij te staan en wie geld nodig heeft doe je daar een groot plezier mee | statiegeldbak.nl.



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



KLIMATIGEN DOE JE ZO

Veel mensen denken dat hun eigen ecologische voetstap er vrijwel niet toe doet. Een druppel op de gloeiende plaat? Niet dus. Hoe meer mensen hun leefwijze aanpassen, des te sneller verdwijnt het klimaatpook. Particulier initiatief is dus meer dan welkom. Neem nou Henk Tetteroo en zijn vriend Henk Frigge. Zij publiceren het Persoonlijk Duurzaam Jaarverslag. In die brochure van 28 pagina's informeren ze over hun eigen activiteiten om de natuur en de planeet te koesteren. Onder het motto: een beter milieu begint bij iedereen, geven ze tips en beschrijven ze wat ze zelf ondernemen om de aarde voor het nageslacht te bewaren. Hun PDJ 2022 is getiteld KLIMATIGEN, oftewel: te veel, te vol, te vuil. Een prijzenswaardig initiatief. Wie nieuwsgierig is naar dit persoonlijke jaarverslag stuurt een mailtje aan h.tetteroo@gmail.com. Dan laat Henk je weten hoe je in het bezit van dit bijzondere bulletin kunt komen.

200.000 CHOCOLADEREPEN

Na een lange en zware reis van bijna zes maanden van de Dominicaanse Republiek naar Nederland (4143 zeemijlen=7673 km), meerde het zeilend vrachtschip de Tres Hombres op 30 april aan bij Chocolatemakers in de haven van Amsterdam. Aan boord: 143 zakken cacao, dat is maar liefst tien ton biologische Trinitario cacao's. Goed voor zo'n 200.000 repen. Hevige stormen, veel tegenwind, het zat dit jaar niet mee. Toch wist kapitein Anne-Flore het schip veilig naar Europa te zeilen. Sinds 2012 wordt elk jaar een flinke lading cacao



naar de chocoladefabriek van Chocolatemakers gevaren. Oprichter en eigenaar Rodney: "Bij alles wat we doen en maken zijn duurzaamheid en smaak onze vertrekpunten. Toen we hoorden van de Tres Hombres, hebben we meteen samenwerking gezocht. Dat schip is vernoemd naar drie vrienden die droomden van duurzaam vrachtvervoer over zee. Met zelf opgeleide mensen zeilen ze elk jaar van Europa naar de Caraïben. Ze lossen de cacao aan onze eigen kade, pal naast de fabriek, energiezuiniger kan niet."

POWERUP FESTIVAL

De jeugd heeft de toekomst en daarom nu maar eens aandacht voor een club aanstormend klimaatalent, verenigd in de Jonge Klimaatbeweging. Hoe kun je de jeugd beter bereiken dan met een festival? En dat is dus precies wat ze gaan doen. Op 1 juni organiseert de Jonge Klimaatbeweging samen met JongRegio het PowerUp festival! PowerUp 2024 is hét klimaatfestival voor alle jongeren, of je nou klimaatgroentje of klimaatexpert bent. Met dit festival wil de beweging informeren over klimaatverandering, maar vooral ook inspireren en enthousiasmeren voor een duurzame toekomst. Er liggen tenslotte ook veel kansen in klimaatverandering! Het festival vindt plaats op zaterdag 1 juni bij De Sering in Amsterdam Sloterdijk. Zangeres Fré treedt op, evenals het kwartet Tape Toy. De catering is uiteraard duurzaam en er is een kledingmarkt als statement tegen fast fashion. Gaan!



Boeken

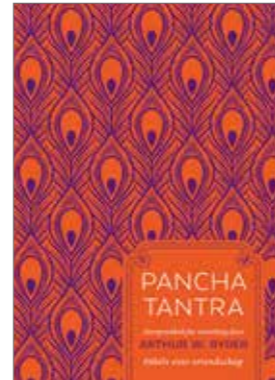
Voor uitgevers:
Wilt u ook in deze rubriek vermeld worden?
Neem dan contact op via
kees.slagter@krantvandeearde.nl



Leugens die je jezelf vertelt

Heb je het gevoel dat je vastzit in je leven? Vraag je je af waarom? In Leugens die je jezelf vertelt onthult psychotherapeut Jon Frederickson op welke manieren we onszelf voor de gek houden en hoe we daar uit kunnen komen. Aan de hand van tientallen verhalen en voorbeelden laat hij zien hoe de ogenschijnlijke oorzaak van onze problemen bijna nooit de echte oorzaak is. Daarnaast onthult hij waar we echt bang voor zijn en hoe we dat onder ogen kunnen zien.

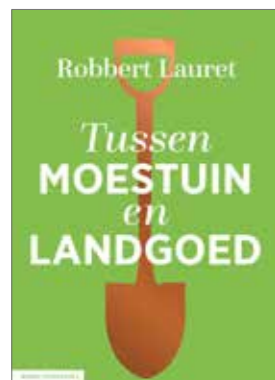
Leugens die je jezelf vertelt | Jon Frederickson | Uitgeverij AnkhHermes | € 23,50



Panchatantra

De Panchatantra is een antiek epos uit Kasjmir en bestaat uit vijf boeken vol fabels en versjes. Het bonte palet aan verhalen vormt een niti-shastra, een humoristisch en praktisch leerboek over niti, Sanskriet voor 'wijze levenshouding'. De eerste twee boeken van de Panchatantra, die in deze editie zijn opgenomen, gaan over de onschatbare waarde van vriendschap: het is zeldzaam en noodzakelijk om voortreffelijke en verstandige vrienden te hebben en te houden.

Panchatantra | Oorspr. vertaling door Arthur W. Ryder
Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50



Tussen moestuin en landgoed

Een inspirerend leesboek over ervaringen met jaarrond telen van groente en fruit, met liefde voor traditionele technieken, authentiek materiaal en oude rassen. De vele uren wieden, snoeien, planten en stekken leveren mooie resultaten op. Door de band die met je tuin ontstaat, oogst je veel meer dan alleen groente en fruit.

Tussen moestuin en landgoed | Robbert Lauret | KNNV Uitgeverij | € 24,95



De Verlangelijst

Marise komt terecht in de met nevelen omhulde wereld van het online vreemdgang. Ze besluit er serieus werk van te maken en geniet van de macht en aandacht. Gedreven door nieuwsgierigheid stelt zij haar huwelijk in de waagschaal en kiest voor haar Verlangelijst.

De Verlangelijst | Marise van der Boom | Marise Media | € 19,99



Vier handen op een lege buik

Met het verhaal van Nicole & Alexander

In 'Vier handen op een lege buik' vertellen ouders in twaalf verhalen over het verlies van hun kind(eren) en de impact die dit op hun relatie heeft. Zeven ouders in dit boek zijn nog samen, vijf ouders niet. In dit boek vertellen de ouders welke aspecten van de rouw van invloed zijn geweest op hun relatie en welke moeilijkheden en uitdagingen ze in het rouwproces zijn tegengekomen.

Vier handen op een lege buik | Bjorn Visser | Stichting Rouwkost | € 24,95



Alcohol, wat doet het met ons?

In vergelijking tot andere verslavende middelen is er iets opmerkelijks met alcohol: het is voor de meeste mensen doodnormaal om het te gebruiken. In deze brochure wordt met andere ogen naar alcohol gekeken. Wat doet het bij de mens, in lichaam, ziel en geest? Waarom werkt het verslavend? Hoe verloopt het proces van verslaafd worden? Wat zit er achter de verslaving en op welke manier kun je de strijd met de verslaving aangaan? Deze brochure helpt en verheldert.

U kunt deze brochure bestellen via www.gezichtspunten.nl
€ 5,- exclusief portokosten.

Agenda

Donderdag 20 juni, Botanische Tuin Kralingen

Stichting Natuurstad Rotterdam stimuleert duurzaam denken en handelen door middel van recreatie, educatie en participatie. Op onze 8 bijzondere kinderboerderijen en 14 inspirerende (school)tuinen ontdekken en leren bezoekers, jong en oud, alles over de natuur, het milieu en duurzaamheid. Op 20 juni: tekenen en schilderen met kunstenaar Sonja van Dolron in Botanische Tuin Kralingen! Elke keer een ander materiaal om uit te proberen. Je leert alles over de regels van beeldende kunst in het platte vlak. Van beginner tot gevorderde, deze lessen zijn voor iedereen.

natuurstad.nl

22 juni Driebergen Opleiding Natuurvoedingskunde

In de omgang met voeding is ieder mens uniek. Wat voor de één een oplossing is, hoeft dat voor een ander niet te zijn. In de opleiding Natuurvoedingskunde is dit het uitgangspunt. Je leert over natuurvoeding als vitale basis voor zowel mens als Aarde en verdiept je in het belang van voeding voor gezondheid en welzijn.

14 juni Spreken en presenteren vanuit je hart

22 juni en 13 september Natuurvoedingskunde

27 september Vrouwenkracht

kraaybeckerhof.nl

Zondag 21 juli, Schieveen

Boswachterssprekuren bij de Belevenisboerderij Schieveen

Vrijwillige boswachters van Natuurmonumenten houden een spreekuur bij de Belevenisboerderij Schieveen. Kinderen én volwassenen mogen hier alles vragen over het Rotterdams platteland en de diersoorten die hier voorkomen.

Kom jij ook vragen stellen aan de boswachter?

natuurmonumenten.nl

8 mei t/m 24 juli 15:50 en 21:30 uur EO-NPO 1-NPO Start Planet Earth III

Planet Earth III laat de kijker zien hoe de natuurlijke wereld ons blijft verrassen. Maar dit derde deel laat ook zien hoe deze wereld onder invloed van de mens onherkenbaar is veranderd en getransformeerd. In deel III wordt getoond hoe dieren zich op een buitengewone manier aanpassen om de nieuwe uitdagingen waarmee ze worden geconfronteerd te overleven. De impact van klimaatverandering en menselijk handelen op de natuur wordt op een prachtige maar confronterende manier in beeld gebracht.

t/m eind februari 2025 Den Haag

Tentoonstelling De Groene Camera en Fungi: Web of Life

Tot en met februari 2025 in Museon-Omniversum de tentoonstelling De Groene Camera 2024 met de mooiste natuurfoto's uit Nederland en België. Daarnaast wordt in de zomer de natuurfilm Fungi: Web of Life vertoond op het 840 m2 grote koepelscherm van het filmtheater.

museon-omniversum.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, Ronald van Marlen, Gerrie Strik, Emmelie van Dongen, Elwira Stuur, Frank Landman, Jan Rotmans, Arno voor de Poorte, Marijke de Koning, Kelly en Richard van der Hoek, Ine van Staveren, Lieve Aarde: Blanche Beijersbergen. **Bio Magazine:** Foto cover: Sheena Schouwink, Rineke Dijkkinga, Leah Groeneweg, Esther Keddeman, Maartje Borst, Lisette Kreisler, Pieter ter Steeg, Geraldina Metselaar, Marise van der Boom, Kemal Rijken, Annelijn Steenbruggen, Bert van Ruitenbeek.

Advertenties en samenwerkingen: Albert Poutsma
Vormgeving & Opmaak & Social Media: Putri Reeb
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
Stichting Dag van de Aarde
IBAN: NL21ABNA0617736146



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.
Abonnementen: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest,
tel. +31(0)251-25 79 24. www.aboland.nl

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

- verkoop@udea.nl (klanten Udea)
- service@odin.nl (klanten Odin)
- info@bionoord.nl (klanten Bio Noord)
- redactie@krantvandeearde.nl (overigen)

© 2023 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

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

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.



BOEKEN / KINDERBOEKEN van
A-ntroposofie tot Z-ingen

Prachtig duurzaam SPEELGOED

Meer dan 5000 KAARTEN

www.deboekrijzutfen.nl

DE BOEKERIJ Nieuwstad 55
7201 NL Zutphen 0575-515212



Tonzon: De slimme keuze voor jouw isolatie

Bescherm je huis tegen kou én hitte.



TONZON

Koel in de zomer, warm in de winter - TONZON Raamisolatie

Ramen zijn vaak de zwakke plek in de isolatie van woningen en gebouwen. Ze laten in de zomer veel zonnewarmte binnen en in de winter veel warmte naar buiten, wat leidt tot hogere energiekosten. TONZON biedt diverse oplossingen met een dubbele functie: zonwering in de zomer en warmte-isolatie in de winter.

Voordelen van TONZON Raamisolatie:

- Efficiënte isolatie: Houdt de warmte binnen in de winter en de hitte buiten in de zomer.
- Verbeterd comfort: Geen koude tocht in de winter en een koelere woning in de zomer.
- Eenvoudige installatie: Zelf te installeren in een handomdraai.
- Milieuvriendelijk: Verminder uw CO₂-uitstoot en draag bij aan een duurzame toekomst.



TONZON heeft zich gespecialiseerd in het verbeteren van de warmte-isolatie van ramen. TONZON biedt verschillende oplossingen, waaronder Zilvertape voor rolluiken, Zonwerende Isolatiefolie voor rolgordijnen en Lamellenfolie voor bestaande lamellen. Meer informatie op www.tonzon.nl

“Na de installatie van TONZON raamisolatie merkte ik direct een verschil. In de zomer blijft mijn huis heerlijk koel, terwijl het buiten heet is. Ook in de winter geen koude tocht meer langs de ramen”, zegt Marjan

Lagere energiekosten en een warm huis?

TONZON zorgt al 44 jaar voor de warmste vloer met de hoogste besparing.

Met TONZON Vloerisolatie bespaar je effectief energie en creëer je een aangenamere temperatuur in huis. Deze vloerisolatie is gebaseerd op andere natuurkundige principes en isoleert effectiever dan andere vloerisolaties. Door de Thermoskussens wordt de vloer sneller warm en houdt de vloer de warmte langer vast. De vloer wordt zelfs warmer dan de luchtlaag vlak boven de vloer. Met het vierkamer Thermoskussen bereik je zelfs een $R_c > 7 \text{ m}^2\text{K/W}$. Bij niet geïsoleerde vloeren met vloerverwarming kan de besparing oplopen tot $18 \text{ m}^3 \text{ gas/m}^2$.

TONZON biedt ook een dubbele aanpak: naast de vloerisolatie 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.

Isoleer nu, terwijl het rustig is, en zit er comfortabel bij deze winter.

Kies voor de warmste vloer, de hoogste besparing en het beste voor het milieu.
Meer informatie op www.tonzon.nl



Scan de QR-code

ZOMER 2024

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



MEDITERRANE QUINOA PLAATTAART

CHEF-KOK ALAIN CARON OVER BIODYNAMISCHE BOEREN



Hoe we voor onze aarde zorgen is belangrijker dan ooit. Iedere dag kiezen we bewust of onbewust voor de toekomst die we willen zien. Daarom maken we bij TerraSana biologische en plantaardige voeding, die goed is voor jou én de aarde. In het hart van ons werk zit onze 100% notenpasta. Puur en duurzaam gemaakt in eigen huis, met geen ingrediënt te veel. We willen die wereldwijde positieve verandering, waar elke hap niet alleen goed smaakt, maar ook goed doet. Voor jou en onze prachtige aarde.

Choose positive!

terrasana.nl

INHOUD

- 4 **Nieuws**
- 5 Opinie en debat
- 7 Renáta's Choice
- Recepten**
- 8 Mediterrane quinoa plaattaart
- 9 If you can't beat it, eat it
- 11 Gegrilde perziken met custard en frambozen
- 13 Wildplukfeest, wildplukquiche
- Vrouw**
- 14 Verzorgingsproducten voor baby's en jonge kinderen
- 15 Open en bloot praten over seksualiteit
- Landbouw**
- 16 Duurzame handelsmissie naar Vietnam ook zonder koning geslaagd
- Demeter**
- 18 Bestaansrecht, maar voor wie eigenlijk?
- 19 Paradijsje in de Betuwe
- 20 Chef-kok Alain Caron over biodynamische boeren
- 22 Demetergids
- 23 BioGids

ZOMER 2024

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



NIEUWS

Biodynamische landbouwbeweging 100 jaar

100 jaar geleden, rond Pinksteren 1924, werd de startimpuls gegeven voor het ontstaan van de biodynamische landbouwbeweging, die ondertussen wereldwijd verspreid is. Al 100 jaar is biodynamische (BD) landbouw koploper in landbouwinnovatie vanuit een holistische visie.

Ook in Vlaanderen en Nederland groeit de biodynamische beweging en geeft zij een realistisch antwoord op de vele knelpunten waar de conventionele landbouw op vast loopt. Op veel vlakken gaat de BD-landbouw ook structureel verder dan de normen voor de bio-landbouw.

Dat doet zij door zorg te dragen voor een levende bodem, respectvol om te gaan met de integriteit van plant & dier, harmonisch samen te werken met de natuur, verbindende lokale gemeenschappen te creëren en eerlijke voedselprijzen te hanteren (geen kosten af te wentelen op de samenleving).

We laten dit eeuwfeest niet ongemerkt voorbij gaan. Daarom nodigen we je uit om kennis te maken met biodynamische landbouw en -voeding op één van de activiteiten die tussen maart 2024 en maart 2025 worden georganiseerd.

bdvereniging.nl/100jaar | demeter.be

Klacht ingediend

Europa verplicht landen om het gebruik van bestrijdingsmiddelen in grondwaterbeschermingsgebieden (voor drinkwaterwinning) en de beschermde Natura 2000-gebieden te stoppen of te minimaliseren. Provincies zijn nu hoofdvantwoordelijk voor de bescherming van deze gebieden, maar staan het gebruik van veel, vaak zeer giftige, bestrijdingsmiddelen toch toe. Dit is zorgelijk omdat zich in deze gebieden veel teelten bevinden, waarbij vaak intensief wordt gespoten, zoals aardappels, bloembollen en peren. Met als gevolg: er komen zeer giftige bestrijdingsmiddelen in deze kwetsbare gebieden, hoge kosten voor drinkwaterzuivering en schade aan de natuur. Omdat Nederland hiermee het Europees recht schendt heeft Natuur & Milieu een klacht ingediend bij Europa over het Nederlandse beleid.

natuurenmilieu.nl



Wat kan je eigenlijk leren van een voedingsetiket?

De BioAcademy heeft in samenwerking met de Biowinkelvereniging (vereniging voor alle bio winkels in Nederland) hard gewerkt om de eerste gratis leermodule te creëren speciaal voor de consument en daarnaast ook specifiek voor het winkelpersoneel van de biowinkels. We proberen in de behoefte te voorzien waar de biologische consument meer wil weten en het personeel van de biowinkels nog meer betrokken kan zijn in service en kennisdeling.

Consumenten in de biowinkel zijn een stuk kritischer dan een gemiddelde supermarktconsument. Ze willen alles weten over de mooie producten. Wist je dat je een groot deel van deze vragen kunt beantwoorden als je weet hoe je een etiket moet lezen? Speciaal voor de leergierige consument: 'Wat kun je leren van een etiket?'

www.bioacademy.nl

OPINIE EN DEBAT

Wie is er bang voor (ultra)-processed food, alcohol, geroosterde groente of natuurlijke honing?

Tekst: Pieter ter Steeg | Beeld: Bigstock

Bent u ergens bang voor? Jammer, angst is een slechte raadgever. Hoe kweken we risicobewustzijn? Kennis van goed (wit) en kwaad (zwart) en daar naar te handelen. Mijn mening is overigens dat we te veel zwart-wit (kwaad-goed) denken. Begrijpen we risico's en hun context, dan kunnen we in verbindend grijs denken. Wie zwart-wit, absoluut denkt, is ook onvoldoende nieuwsgierig en stelt geen vragen. Wie heeft zich overigens al afgevraagd waarom honing en geroosterde groente in dit rijtje staan?

Honing

Zullen we met honing beginnen? Eitje zult u denken. Wie is er immers bang voor bijtjeshoning? Twee anekdotes uit mijn Preventieve Tandheelkundetijd in Nijmegen:

1. Kinderen van een gezin kregen geen snoep, maar hadden toch cariës? De ouders konden zich niet voorstellen dat honing, een 'natuurlijk' product, kwaad kon!
2. Een verpleegkundige aan het RadboudMC wilde een patiëntje in een isolatieballon na een beenmergtransplantatie verwerken met honing. Wist u dat honing hitte-resistente Clostridium botulinum sporen kan bevatten, die kunnen ontkiemen en uitgroeien in de darmen en daar dodelijk neurotoxine produceren. Wist u dat baby's tot een jaar daarom geen honing mogen?

Groenten

Geroosterde groenten. Wist u dat veel recepten in kookboeken kankerverwekkend zijn? Bijna standaard wordt 200 graden in 30 minuten aanbevolen. Bij aardappelen is toch al lang bekend dat er boven de 180 graden acrylamide kan worden geproduceerd, maar wie weet dat in een portie geroosterde bietjes of zoete aardappelen 40 x ADI (Acceptable Daily Intake) kan zitten en dat er nog meer wortel- en knolgewassen zijn, waar roosteren bij een te hoge temperatuur acrylamide geeft en dat 180 graden ook niet eens veilig is.

Alcohol

Alcohol, eigenlijk zou u hier wel bang voor moeten zijn en zeker als u op leeftijd bent. Alcohol is een van de belangrijkste oorzaken dat mensen vallen en langdurig in het ziekenhuis of in een verzorgingshuis belanden. Vreemd dat in coronatijd werd geklaagd over de overbelaste zorg terwijl een alcoholverbod in twee opzichten daar had geholpen: mensen waren minder vaak gevallen en anderhalve meter afstand houden is veel gemakkelijker zonder alcohol op. In Japan was de nr. 1 oorzaak van besmetting wel bekend: sociale contacten met alcohol op... Alcohol is ook nog kankerverwekkend. Bij een consumptie van een glas per dag stijgt de kans op borstkanker bij vrouwen al met 13%. Een veilige alcoholconsumptie is maar twee eenheden per week!

Niet altijd slecht

Processed food klinkt verdacht, maar als we het gewoon bewerkt voedsel noemen, neem koken, is het al meteen veel onschuldiger en kan het zelfs gezond zijn. Processed tomaten hebben een hogere voedingswaarde dan rauwe tomaten, omdat er meer lycopene vrij komt. Bewerkt vlees is overigens niet onschuldig en kan darmkanker veroorzaken.

Ultra-processed food heeft een slechte naam en dat is niet zonder reden, als het doel verschuift naar maximaal geld verdienen. Margarine is het ultieme voorbeeld, waarbij de transvetten in Nederland vorige eeuw alleen al 5.000 doden per jaar aan hart- en vaatziekten veroorzaakten. En transvetten maar ook te veel linolzuur ook hun steentje hebben bijgedragen aan de dementiegolf. Bij Parkinson is er niet alleen een associatie met landbouwgif, maar ook met linolzuur en suikerconsumptie gevonden. Verder is er vaak te gesleuteld aan zout, vet en suikerverhouding in processed food dat je er meer van eet dan goed voor je is. Hebben we het niet over alle kostenreductie-operaties bij multinationals waarbij kwaliteit in kleine stappen werd afgebroken om winstmarges te vergroten.

Kies voor kwaliteit

Denk dus niet zwart-wit, maar weet wat je eet! Laat je niet door Onwetendheid, Gemakzucht of Geen Cent te Veul 'leiden'. Kies voor kwaliteit en maak bewuste geïnformeerde keuzes. Mijn vrouw en ik eten bij voorkeur biologisch maar vragen onze dochters wel om niet-biologische croissants van Fournil uit Amsterdam voor het Paasontbijt mee te nemen en pepen die op in de Airfryer (ook food-processing). Mijn vrouw maakt de banketbakkersroom met vanille-extract van onze favoriete vegetarische restaurantje Betty's (gaan helaas stoppen) en zo brengt een goddelijke Cromptouce ons in de 7e hemel.



Pick & mix Tapas

marqt

Tonijnsalade van duurzaam gevangen tonijn

Groene knoflook olijven rechtstreeks uit Italië verpakt op een Emmeloordse zorgboerderij

Rucolapesto ook lekker: spinazie - oude kaas pesto

Tapas en salades van Marqt; dat is lekker, gemak en puur. **Alle spreads, tapas, hummus en olijven zijn nu pick & mix met één ronde prijs**, zo combineer je nu eenvoudig en voordelig. Keuze uit meer dan 30 soorten. Laat de borrel maar beginnen! Te koop bij de bio speciaalzaak en Ekoplaza.



Tekst: Renáta Horenová | Portret: Alex Schröder

Renáta's Choice Tips voor de zomer



Wapperend geluk

Waarom zo lekker?
Met de stoffen van **Pure Coverz** om je heen kan je met een gerust hart gaan slapen. Al hun stoffen en producten, zoals **bedden- en badgoed, woontextiel, tassen en naaigaren**, zijn gemaakt van **biologisch katoen**. Ze hebben zelfs knopen van de schil van de kokosnoot. Je kan je hart ophalen aan een mooi dekbedovertrek, handdoek of een hoeslaken. Of een stof uitkiezen om zelf aan de slag te gaan of voor het laten maken van een mooi gordijn. Maak iemand blij met een stapel zacht, biologisch tafel- en keukenlinnen. Of jezelf met een lekkere badjas. Houd ze dit jaar in de gaten: voor hun 15 jarige jubileum hebben ze mooie acties op www.purecoverz.nl

Wie maakt het?
Monique Zoon, afgestudeerd aan de Modevakschool, heeft in 2009 Pure Coverz opgericht. Ze zag de wereld achter de gangbare stoffen- en klerenwereld, vol met gif en oneerlijke handel. Alle stoffen die zij verkoopt, worden volgens het GOTS-keurmerk geproduceerd. Dit betekent biologische katoenteelt, zonder kunstmest en schadelijke bestrijdingsmiddelen zoals pesticiden. Maar het betekent ook een eerlijke prijs voor de boeren. Haar bedrijfspaneel heeft zonnepanelen, gebruikt groene energie en het afval wordt al jaren gerecycled. Monique is mijn stoffenheld!

www.purecoverz.nl

Houd het hoofd koel

Waarom zo lekker?
Voor de koude dagen hebben we al veel nieuwe manieren om de warmte binnen te houden, maar hoe houd je de hitte het beste buiten de aankomende maanden? Met de **zonwerende folie** van **TONZON** kan je dit seizoen goede vrienden blijven met de zon. De folie hang je als rolgordijn op aan de binnenkant, achter je raam. Deze zilverkleurige folie reflecteert ongeveer 91% van het zonlicht weer naar buiten. Dit betekent dat het licht niet geabsorbeerd en omgezet wordt in warmte en dat je huis hierdoor lekker koel blijft. Heerlijk slapen zonder wakker te liggen van de hitte! En ook nog eens goed voor de koude dagen. Lees hier meer over op www.tonzon.nl

Wie maakt het?
Ton Willemsse, de oprichter van TONZON, is meester in het vooruitblikken én in isoleren. Deze pionier ontwikkelt in 1980 een unieke en duurzame isolatietechniek voor de vloeren. Later bedenkt hij slimme manieren om onder andere ook muren, daken, een complete cv-ketel én ramen te isoleren. Zijn isolatiesystemen voor de woning zijn niet volumineus, waardoor ze niet milieubelastend zijn. Hun effect is wel groot: ze zorgen goed voor je portemonnee en ook goed voor de natuur. Duurzaam lintje voor Ton!

www.tonzon.nl

Toveren met wilde viooltjes

Waarom zo lekker?
Zelden zin in om schoon te maken? Met deze **Wilde viooltjes allesreiniger** heb je daar nooit meer last van. **The Good Witch** heeft de beste ingrediënten uit de natuur verzameld. Zoals deze wilde viooltjes, die je doen wegdromen tijdens een goede poetsbeurt van je hele interieur. Of bij een snelle schoon-tover-actie van je aanrecht na het koken van een heerlijke maaltijd. De inhoud is vegan en bevat geen parabenen of kleurstoffen. Het is biologisch ook afbreekbaar, zonder microplastics en kunstmatige geur- en kleurstoffen. Bovendien hervulbaar. Tover alles sprankelend en streeploos. De fles is handzaam: lekker sproeien maar!

Wie maakt het?
The Good Witch vult jouw kastje met de beste en heerlijkst ruikende huishoudproducten. Voor je witte, zwarte- én bonte was, je vaat, je toilet én met hun allesreiniger voor al je andere plekken die je dagelijks lekker op wilt frissen. Alle producten worden in Nederland gemaakt en verpakt in gerecyclede flessen, met de geuren van sinaasappel & jasmijn, kersenbloesem & vanille of wilde viooltjes. Uiteraard dachten ze ook aan het EU Ecolabel: dus minimale impact op het milieu tijdens productie, gebruik maar ook tijdens afvalverwerking. 'It's a kind of magic'.

www.ekoplaza.nl

Dé diamant van de keuken

Waarom zo lekker?
Truffelliefhebbers opgelet! De 100% natuurlijke en biologische **Olijfolie & Truffel** van **Bio Planète** is een uniek duo. De truffel, ook wel de diamant van de keuken genoemd, wordt mooi gecombineerd met olijfolie van hoge kwaliteit, zoals we dit van deze oliemakers gewend zijn. Voor dit Italiaanse olieduo wordt de onevenaarbare Alba-truffel in koudgeperste olie van dit mooie land gelegd. Dit proces, waarbij de truffels hun prachtige aroma vrijgeven, heet maceratie. Wat je krijgt is pure culinaire magie! Bovendien is deze lekkernij beoordeeld met de Planet Score: er wordt rekening gehouden met milieueffecten bij de productie. Chapeau!

Wie maakt het?
De jarenlange ambachtkunst van Judith Faller-Moog en haar team van Bio Planète zorgt voor zo'n 70 soorten oliën: koudgeperst, biologisch én biologisch-dynamisch! Elke olie heeft zijn eigen geschiedenis. Keine Masse, aber Klasse, zoals ze het bij deze Duitse onderneming zeggen: kwaliteit boven kwantiteit. Dit geldt voor hun producten maar ook voor de samenwerkingen die ze aangaan. Gelijkwaardigheid, fair prijzen en vertrouwen staan hoog in hun vaandel.

www.bioplanete.com



MEDITERRANE QUINOA PLAATTAART

Alsof je pizza eet!

Tekst: Rineke Dijkina | Beeld: Rineke Dijkina & Saskia Palma

Ingrediënten

Basis bodem plaattaart

- 200 gram gekookte volkoren quinoa
- 100 gram volkoren meel (bijvoorbeeld mengsel van haver & boekweit)
- 250-350 gram (diepvries) spinazie, melde, brandneteltoppen etc.
- 100-125 gram fijngesnipperde ui
- 1-2 tenen knoflook
- 7-8 gram gemalen rozemarijn (je kunt ook zelf prima gedroogde rozemarijn malen) of anders een flinke hand verse fijngesneden rozemarijn
- paar draaien peper en ca. 12 gram zout
- 25 gram olijfolie olijfolie
- 4 losgeklopte biologische eieren
- Eventueel 150 gram geraspte bio kaas

Bereidingswijze

1. Kook de quinoa volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Pel de uien en knoflook en snijd (of haksel) deze heel fijn. Fruit ze aan in olijfolie.
3. Was de spinazie of andere groene blaadjes (of ontdooi de diepvriesspinazie en laat het goed uitlekken) Fruit deze even een minuutje mee met de uien.
4. Doe de gekookte quinoa, groente en de rest van de ingrediënten (met uitzondering van de kaas) in een kom en proef even. Voeg naar hartenlust nog iets van de ingrediënten toe.
5. Als het lekker op smaak is, voeg je de eieren toe.
6. Verdeel het mengsel gelijkmatig over bakpapier op een bakplaat. Plaats de bakplaat in het midden van een voorverwarmde oven op 140-150 graden. Haal na ca. 25-30 minuten uit de oven. 7. Zet de oven uit. Verdeel de kaas erover en zet nog heel even terug in de oven. Laat een paar minuten staan tot de kaas gesmolten is. Haal uit de oven en besmeer met pesto.
8. Garneer de plaattaart rijkelijk, zie topping suggesties hieronder. Voor het opdienen nog een flinke scheut olijfolie erover sprenkelen. Serveer met een warme groente of een salade. Als je iets overhoudt: koud is het ook een heerlijke lunch!

TIP: Wil je een deel invriezen? Laat de pesto en de topping dan achterwege tot je de plaattaart werkelijk gaat eten.

Topping Suggesties

Groene of rode pesto, een flinke scheut olijfolie, geroosterde zonnebloempitten, noten, verse groene kruiden/blaadjes, kiemen, microgroenten, asperges, artisjokken, gegrilde paprika, gefruite uien, zongedroogde tomaten, edelgistvlokken, olijven, wat mozzarella, eetbare bloemblaadjes etc.

Leuk om te weten?

Mijn absoluut favoriete keuken is de Mediterrane. Een goede pizza, echt niet te versmaden! Maar lekker en gezond combineer ik toch wel heel graag. En dan valt een echte pizza helaas toch vaak af door het gebrek aan voldoende vezels, gezonde vetten, langzame koolhydraten en groenten. Daarom bedacht ik deze 'pizza' die heel wat positieve eigenschappen heeft: veel chlorofyl (pesto, brandnetel, boerenkool, spinazie, melde of andere groene blaadjes), langzame koolhydraten, voldoende eiwitten (ei, quinoa etc), gezonde vetten (olijfolie) ruimschoots kruiden en op een gezonde temperatuur* gebakken. En het mooie is ook, een overgebleven stuk 'pizza' is een fantastische lunch voor de dag erna.

Tip: Door de 'pizzabodem' op 140-150 graden te bakken en de kaas er pas over te doen als je de oven al uit hebt, ontstaan er veel minder zogenaamde AGEs (vrije radicalen). Minder van deze AGEs komt ons hart-vaatsysteem ten goede.

En wat ik nog leuker vind aan deze pizza: elk seizoen biedt andere groenten en kruiden. Zo kun je met dit basisrecept van de bodem in elke maand van het jaar totaal iets anders op tafel 'toveren'. In de winter eet ik het zelf ook weleens met geroosterde wintergroenten.

IF YOU CAN'T BEAT IT, EAT IT

Tekst: Rineke Dijkina | Beeld: Leah Groeneweg

Zodra het april wordt, verheug ik me op mijn 'pizza tijd': ik leg in het voorjaar en de zomer altijd een voorraadje "pizzabodems" aan van quinoa met spinazie, frittata-achtige bodems met haverkorrels of bloemkool plaattaarten die ik als 'pizza' beleg. Voor mij zijn dit 'pizzas' waar ik mijn creatieve ei helemaal in kwijt kan. En razendsnel aan tafel zit na een lange werkdag. Elke 'pizzabodem' krijgt een andere topping, wat er maar voorhanden is aan lekkers van het seizoen. En een mooie finishing touch, want bloemblaadjes ontbreken nooit op mijn 'pizzas'.

Onkruiden ontsnappen aan de slakkenplaag

Ik had het nieuwe pizza seizoen in mijn hoofd al geopend. Bijna hadden we sla, rucola, radijs, raapstelen, spinazie, etc. Maar het lot besliste anders... wat een enorme slakkenplaag hadden we zeg! En de grondtemperatuur was veel te laag voor een goede kieming van veel zaden. Mijn pizza visioenen moesten maar even weer in de kast. Tot ik bedacht dat het complete onzin was, wat ik dacht. Heerlijke, malse voorjaarskruiden zijn er immers meer dan plenty. Want hoe lastig het voor menigeen ook is dat het sinds oktober 2023 zoveel geregend heeft: de natuur lijkt helemaal opgeleefd en uitbundig losgebarsten door de vele regen. Wat veel groen! En die voorjaarskruiden, daar komen de slakken nauwelijks aan. Bovendien hebben we een explosie aan vlezige winterpostelein door de regen van de afgelopen tijd. En wat te denken van de heerlijke malse jonge lindeblaadjes, daar kan geen enkele slasoort qua smaak mee concurreren, vind ik.

Melde overwint de hitte en droogte

Bovendien had ik nog een enorme voorraad melde-blad in de vriezer: wat hebben we in de hete zomerweken van 2023 veel gedaan om de melde de baas te worden op het land. Het deed het ongelooflijk goed tijdens de zeer hete en droge periode. Daar waar we toen overal om ons heen gele, dorre en soms verwelkte planten zagen, tierde de melde welig en groeide als... onkruid! Ik ging op onderzoek uit in de literatuur. Dat leidde ertoe dat we heel wat blad hebben ingevroren en gedroogd. Niet wetend dat het zo goed van pas zou komen in het koude/natte voorjaar van 2024.

Die melde, dat kan toch niet alleen maar toeval zijn? Wat bezit deze plant aan krachten dat hij zo gedijt bij zulke droge en hete omstandigheden? En hoe kan zo'n grote plant overleven als je hem uit de grond trekt en met slechts één wortelhaar verbonden blijft met de aarde? Wat als onze aanname dat melde 'de grote plaag van de zandgronden voor boer en tuijnier' feitelijk niet klopt? Dat het mogelijk een plant is die door zijn zeer diepe wortelstelsel onze gewassen meehelpt om te overleven, door water en voedingsstoffen voor ze aan te trekken uit diepere bodemlagen. Of wie weet verbetert hij het bodemleven zodanig dat ons gewas sterker en robuuster wordt? En wat als de eeuwenoude wijsheid van kruidenskundigen een grote kern van waarheid bevat? Zij stelden namelijk dat



planten die je omgeving domineren, jou waarschijnlijk iets te bieden hebben. Nou, wat mij betreft heeft ie ons zeker iets te bieden. Ook qua voedings- en gezondheidswaarde, overigens. Niet voor niets heeft de plant een rijke historie als eetbaar gewas. Het werd eeuwenlang als voedsel gebruikt: Als thee, als vervanger van spinazie en de zaden werden gebruikt om brood van te bakken. 'Hongerbrood' werd het genoemd omdat er, uit gebrek aan geld voor meel, brood mee gebakken werd.

Gewas of onkruid?

Wie denkt "Het zal allemaal wel, ik ga geen onkruid eten": menigeen eet inmiddels wel regelmatig de volle broer van melde: quinoa! Die noemen we alleen 'gewas' in plaats van 'onkruid'. Ik besloot de familieleden in één pizzabodem te verwerken: quinoa plaattaart met melde in plaats van spinazie. Zie het recept verderop in dit magazine.

De Engelsen slaan met de melde (en veel meer onkruiden) de spijker op de kop met hun spreekwoord: "If you can't beat it, eat it". Een mooie uitdaging voor ons allemaal om eens vanuit een andere invalshoek naar allerlei zaken in ons leven te kijken. Waarmee ik overigens totaal niet bedoel dat akkeronkruiden onze akkers moeten overnemen. Integendeel. Dat leidt alleen maar tot flinke misoogsten.. We zijn immers sterk geneigd om de strijd-via symptoombestrijding- aan te gaan met allerlei ziekten, plagen en ongemak. Maar wellicht ligt in het probleem soms ook de oplossing. De oude Indianenspreuk hieronder is misschien veel vaker de moeite van het onderzoeken waard. De mooie foto van de melde is van Leah Groeneweg, die in elke editie van dit magazine prachtige tips, recepten en wetenswaardigheden over onkruiden deelt.

*De mens kan niet bestaan als alles wat onplezierig is wordt verwijderd
In plaats van begrepen.*

Rineke

www.rinekedijkina.nl



Nieuw!



Genieten

van het lekkerste ijs

vegan



Kies voor zacht vanillerooms met een karamel zeezout swirl en een knapperig laagje chocolade met stukjes hazelnoot. Of ga voor vegan romig cashewijs in twee smaken met een knapperig laagje vegan chocolade. Verkrijgbaar bij Ekoplaza en de bio speciaalzaak.

100% puur en natuurlijk
zonder kunstmatige toevoegingen

www.icecreamfactory.nl

GEGRILDE PERZIKEN MET CUSTARD EN FRAMBOZEN

Ben je klaar met het grillen van je vegan worstjes en burgers? Laat de BBQ-kolen nog maar even gloeien, want er komt nog een toetje aan dat ook graag een kusje aan het BBQ-rooster geeft! Dit dessert viert de smaken van de zomer en is een aangename mondverfrisser in allerlei sterke hartige plantaardige smaken.!

Tekst: Maartje Borst
Beeld: Lisette Kreischer



Ingrediënten, voor ca. 4 personen

- 400 ml haver-, soja- of amandelmelk
- 25 g custardpoeder
- 3 el gecondenseerde kokosmelk (of indien je die niet kunt vinden gewoon suiker)
- rasp van 1/2 biologische citroen
- 125 g frambozen
- 1 el suiker
- 2 perziken of nectarines, rijp maar nog wel stevig
- 1 tl agavesiroop
- 2 el amandelschaafsel, licht geroosterd

OVERIGE BENODIGDHEDEN

- zeef



FAMILY.EAT.PLANT.

Dit recept komt uit *Vlam in de Plant*, het nieuwe BBQ boek van Maartje Borst en Lisette Kreischer. Met de geweldige vega(n) BBQ-recepten uit *Vlam in de Plant* laat je groenten schitteren op de grill! Met Spicy Aubergines on a Stick, Roasted Broccoli met Romesco of Mexicaanse maisribbetjes geef je groente en fruit een hoofdrol. Alle recepten zijn vegan maar uiteraard ook heerlijk voor vega's & flexi's! Nu te koop of bestellen bij je favoriete on- en offline boekhandel.

Bereiding

Verwarm 300 ml van de melk in een steelpan tot tegen de kook aan. Roer een glad papje van de overige 100 ml met het custardpoeder. Voeg het custardpapje al roerend toe aan de hete melk en breng die aan de kook. Blijf roeren en zet het vuur laag zodra het melkmengsel kookt. Laat een paar minuten doorkoken, tot de custard er glad, mooi gebonden en licht glanzend uitziet. Eenmaal volledig gebonden en gaar begint de custard weer iets te verslappen en ziet hij er niet meer dof uit, dat stadium wil je bereiken. Draai het vuur uit en roer vervolgens de gecondenseerde kokosmelk (of suiker) en citroenrasp door de custard. Doe over in een afsluitbare bak, laat afkoelen tot kamertemperatuur en zet vervolgens in de koelkast om verder op te stijven en af te koelen.

Maak vervolgens de frambozen coulis door 75 gram frambozen met de suiker zachtjes en kort op te koken in een steelpan, tot de frambozen stukgekookt zijn. Haal de coulis door een zeef om de pitjes te verwijderen.

Creëer een directe hete zone op de BBQ.

Halveer de perziken of nectarines. Bestrijk de snijvlakken met de agavesiroop. Grill ze met de snijvlakken naar beneden enkele minuten, totdat ze mooie grillstrepen hebben gekregen.

Roer de custard los, schep op een mooie schaal en leg de perziken erin. Verdeel de coulis, de overige frambozen en het amandelschaafsel erover.



Tekst en Beeld: Leah Groeneweg

Wil je de lente en zomer optimaal beleven? Doe dan mee met het feest dat de planten, bloemen en dieren elk jaar weer vieren. Geniet van de overvloed van deze maanden. Nodig insecten, vogels en andere dieren uit in jouw tuin door er inheemse wilde planten te laten groeien en bloeien. Maak verschillende biotoopjes, een houtwal en nest- en schuilgelegenheid. Zorg voor opvang van water en het feestterrein is compleet.

Heb je maar een kleine tuin of een balkon? Ook dan kun je jouw eigen feestterrein maken door voor zo veel mogelijk biodiversiteit op de vierkante meter te zorgen. Elke meter telt!

Jouw omgeving zal steeds diverser worden en meer en meer leven aantrekken. Jij kunt gaan wildplukken uit je tuin en het voedsel delen met de dieren. Het zevenblad verandert van lastig onkruid in een heerlijke groente en de zweefvliegen kunnen zich laven aan de bloemen van het zevenblad. Brandnetel verandert in een superfood voor jou en wordt kraambod voor de rupsen van veel verschillende vlinders. 'Lastpakken' als harig knopkruid en melganzenvoet kunnen een ereplaatsje op jouw bord krijgen. En bloemen als madeliefje, teunisbloem en roos verhogen de feestvreugde van zowel mens als dier.

Inspiratie voor het feest nodig? Maak een wildplukquiche met eieren van je eigen kippen, eetbare wilde planten uit je tuin en nodig een groepje vrienden uit om samen te delen in de feestvreugde.

Wildplukquiche

Ingrediënten

- 1 vergiet vol harig knopkruid, smalle weegbree, vogelmuur, kleine veldkers en melganzenvoet
- 8 eieren
- scheut olijfolie
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 courgette
- 1 paprika
- 6 zongedroogde tomaten
- 3 eetlepels edelgistvlokken
- peper en zout
- eetbare bloemen zoals de bloemen van zevenblad, teunisbloem, madeliefje en harig wilgenroosje

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden Celsius.

Pel en snipper de ui en de knoflook. Snijd de wildpluk, courgette, paprika en zongedroogde tomaten in stukjes.

Kluts de eieren in een kom.

Fruit de ui en de knoflook in een wok of grote koekenpan. Bak de courgette even mee.

Roer het dan door de geklutste eieren en voeg de wildpluk, paprika en zongedroogde tomaten toe.

Breng op smaak met peper en zout.

Giet in een ovenschaal en bak ongeveer 35 minuten tot het gaar is. Bestrooi voor het opdienen met de edelgistvlokken en garneer met eetbare bloemen.

Aandachtspunten bij het wildplukken:

1. Weet wat je doet en wees er zeker van dat je de goede plant hebt. Ook in jouw tuin kunnen giftige planten staan
2. Pluk op een schone plek, ver van industrie, autoverkeer, bestrijdingsmiddelen en de populaire honden-uitlaatplek van de buurt
3. Pluk alleen veel voorkomende eetbare planten. Zeldzame en beschermde planten laat je staan
4. Zorg voor wederkerigheid. Maak van je tuin een wilde tuin of laat een stukje verwilderen. Zaai of plant inheemse wilde planten die van nature in jouw omgeving voorkomen en die biologisch geteeld zijn. De bijen, vlinders en andere dieren zullen je dankbaar zijn

Tim en Leah van In Het Wilde Weg organiseren onder andere themawandelingen eetbare wilde planten, natuurbelevingsactiviteiten en kanotochten in Drenthe en Groningen. Daarnaast verzorgen zij een jaaropleiding eetbare wilde planten en een jaarprogramma Being Nature, waarbij verbinding met de natuur centraal staat.

Kijk voor meer informatie op hun website www.inhetwildeweg.nl.

VERZORGINGSPRODUCTEN VOOR BABY'S EN JONGE KINDEREN

Tekst: Esther Keddeman | Beeld: Esther Keddeman/Bigstock



Er zijn veel verschillende verzorgingsproducten op de markt die zijn gericht op speciale doelgroepen. Is dit nodig? Volstaan verzorgingsproducten voor iedereen? In de meeste gevallen geldt dit zeker. De specifieke doelgroepen zijn voornamelijk bedoeld voor de marketing van de producten. Echter voor verzorgingsproducten voor baby's en kinderen tot 3 jaar geldt dit niet. Daar zijn verschillende redenen voor, namelijk:

- Een babyhuidje is vier tot vijf keer dunner dan de huid van een volwassene. Hierdoor wordt een verzorgingsproduct sneller doorgelaten door de huid en opgenomen in het lichaam.
- Een babyhuid produceert minder talg dan de huid van volwassenen. Talg heeft een beschermende functie, dus bij minder talg is de beschermende functie lager.
- Tevens zitten de huidcellen van een baby minder dicht op elkaar dan de huid van een volwassene en is de hoorlaag minder dik. Oftewel de babyhuid is nog meer 'open' dan de huid van een volwassene. Met als gevolg dat stoffen makkelijker worden opgenomen door een babyhuid dan bij volwassenen.

Doordat de huid van baby's en kinderen nog niet helemaal volgroeid is, en de beschermende functie van de huid nog niet optimaal is, is de kans groter dat er huidirritaties ontstaan. En dat wil je het liefst vermijden.

Door de verminderde bescherming van de babyhuidjes zijn er strengere wettelijke eisen gesteld aan verzorgingsproducten voor deze groep. De wettelijke eisen verbieden het gebruik van verschillende ingrediënten of bepaalde hoeveelheden van ingrediënten waarvan bekend is dat ze huidirritaties kunnen veroorzaken. Oftewel, verzorgingsproducten die geschikt zijn voor kinderen onder de 3 jaar zijn huidvriendelijker. Belangrijk om te weten is dat verzorgingsproducten onder de 3 jaar ook heel goed gebruikt kunnen worden door iedereen die ouder is

dan 3 jaar. Dus heb je als volwassene een hele gevoelige huid, check dan ook eens een van de merken geschikt voor baby's.

Als je vervolgens kijkt naar de meest voorkomende huiduitslag bij baby's en kleine kinderen, is dat luieruitslag. De mate van uitslag kan sterk variëren, van rode billetjes tot zelfs blaasjes en open wondjes. Dit kan behoorlijk vervelend zijn.

Hoe ontstaat luieruitslag?

Het is belangrijk te weten dat de huid dunner is in en rond het luiergebied, waardoor deze sneller kan irriteren dan bijvoorbeeld je armen of benen. Luieruitslag kan diverse oorzaken hebben:

- **Langdurige blootstelling aan vocht:** De huid raakt sneller geïrriteerd in een vochtige omgeving van urine en ontlasting.
- **Wrijving:** Luiers die niet goed aansluiten, veroorzaken wrijving en kunnen de huid irriteren.
- **Doorkomen van tandjes:** Dit vergt vaak veel energie van baby's, waardoor de weerstand kan verminderen en de huid gevoeliger wordt.
- **Voeding:** Bepaalde voedingsmiddelen, zoals zure vruchten en sterke kruiden, kunnen via de ontlasting de huid irriteren. Dit kan ook via borstvoeding gebeuren.
- **Gevoelige huid:** Sommige baby's hebben van nature een gevoeliger huid die vatbaarder is voor luieruitslag.
- **Bacteriële- of schimmelinfecties:** De warme, vochtige omgeving in luiers bevordert de groei van bacteriën of schimmels. Een schimmelinfectie ontstaat vaak na langdurige irritatie van de huid.

Hoe behandel je luieruitslag het best?

Voorkomen is altijd het beste, maar vrijwel elk kind krijgt er wel een keer mee te maken. De volgende stappen kan je dan het best ondernemen:

- **Luchten, heel veel luchten:** Wij zijn hier voorstander van, laat de huid goed drogen aan de lucht door je baby een tijdje zonder luier te laten kruipen of lopen.
- **Regelmatig verschonen:** Vervang de luier regelmatig, bij voorkeur direct na het plassen of poepen. Op die manier is de huid zo kort mogelijk in aanraking met een vochtige omgeving.
- **Milde reiniging zonder chemicaliën:** Gebruik zachte doekjes zonder chemicaliën en wrijf niet te hard. Tip: gebruik wasbare billendoekjes, zoals van BilliesBox.
- **Beschermende crème of zalf:** Een luiercrème met de juiste ingrediënten zoals zinkoxide, zorgt voor een indrogende werking en een vet ingrediënt, die een barrière vormt tussen de urine en de huid. Let op: als de huid wondjes heeft, kunnen crèmes pijnlijk zijn. Tip: de 100% natuurlijke billencreme van Petit&Jolie. De crème bevat zinkoxide, bijenwas en wolvet. Tevens bevat de billen crème sesamolie, wat ontstekingsremmend werkt.
- **Juiste pasvorm van de luier:** Zorg dat de luier goed aansluit om wrijving te voorkomen.
- **Wasbare luiers:** Deze zijn zachter en bevatten geen chemicaliën, waardoor ze milder zijn voor de huid.



OPEN EN BLOOT PRATEN OVER SEKSUALITEIT

DURVEN, MAAR OOK DOEN

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Marise van der Boom

Volgens de schrijfster Marise van der Boom wordt er veel te weinig over seksualiteit gesproken. Geef tussen de lakens duidelijker aan wat je zou willen. "Dat is fijn. Je wordt er blij van en het geeft je energie."

Seksualiteit is kwetsbaar en intiem. Het is niet iets waar je zo maar open en bloot over praat. Terwijl dat wel iets is wat we zouden moeten durven, maar ook moeten doen. "Je hoeft niet per se elke nacht alle hoeken van de slaapkamer te zien," redeneert schrijfster Marise van der Boom (pseudoniem). Ze moet lachen en gaat verder met haar betoog. "Al val je 's avonds in slaap in elkaars armen, ook dat is intimiteit. Ook dat is goed. Als je er maar over praat met elkaar tijdens de act in bed en niet 's avonds op de bank bij een wijntje. Vertel wat je fijn vindt. Durf te experimenteren. Doe eens wat anders. Het gaat je plezier opleveren en een bloeiende relatie!"

Geen pamflet voor vreemdgaan

De 49-jarige Marise is getrouwd, moeder van twee kinderen en baasje van twee teckels. Ze begon een jaar geleden onder een andere naam aan een boek over haar buitenechtelijke escapades. "Hoewel mijn man ervan weet, wil ik onze kinderen en de familie in bescherming nemen. Mijn boek De verlangenlijst is overigens geen pamflet geworden voor vreemdgaan," vervolgt Marise. Bovendien vindt de schrijfster het anders dan kant-en-klare porno, terwijl er best wat stomende scenes in voorkomen. "Het is een spannende roman over een vrouw, die zich overgeeft aan haar lusten." Marise werkte ruim twintig jaar in de ouderenzorg, toen ze besloot het roer om te gooien. "Ik ben meer van het zorgende, dan van het genezende," vertelt ze bij een kopje koffie op maandagochtend in een knusse lunchroom. "Ik had al een bijbaantje in de thuiszorg, toen ik geneeskunde studeerde." Gaandeweg liep ze volledig vast in het zorgsysteem. De zorg is compleet onbeheersbaar geworden, meent Marise. "Ouderen moeten nog langer thuis wonen en hun kinderen draaien op voor de zorg. Je gunt toch iedereen een veilige plek, waar die zijn of haar laatste dagen kan slijten?"

Tweede liefde

In die periode belandde Marise toevallig op de website van Second love. "Dat was toen nog relatief nieuw en er werd veel reclame voor gemaakt. Het is geen datingsite zoals Tinder, maar een site waar je zoals de naam al zegt, een tweede liefde kunt ontmoeten naast je relatie." Op zoek naar een tweede liefde was Marise allesbehalve. "Ik heb een goed huwelijk en een fijn gezin. Misschien was het uit pure verveling, of omdat ik meer wilde dan alleen ervoor zorgen dat thuis alles op rolletjes liep." Willens en wetens maakte ze een profiel aan met een onherkenbare foto. Vervolgens nam ze een kijkje op de site. "Ik kwam in een achtbaan terecht en ben erin gestapt," aldus de schrijfster.



"Ik kreeg er energie van en mijn zelfvertrouwen een boost"

Marise werd overrompeld door de hoeveelheid mannelijke aandacht. De mannen op Second love proberen vrouwelijke bezoekers te verleiden met foto's, gevatte oneliners en aanlokkelijke uitnodigingen. "Als vrouw heb je het er voor het uitzoeken. Per dag kreeg ik wel dertig tot vijftig berichtjes van mannen uit alle lagen van de bevolking." Vooral de berichten waarin mooie taal wordt gebruikt, kunnen het hart van de schrijfster bekoren. Er is één man die eruit springt. "We hadden vrij snel een klik. In hem vond ik ook iets van mijzelf. Hij schreef mooi, poëtisch en kon citeren uit klassiekers. Na een paar weken hebben we afgesproken. In aanvang ging het niet om de seksualiteit, dat werd een voortvloeisel van ons samenzijn. Het deed me goed. Ik kreeg er energie van en mijn zelfvertrouwen een boost."

Het liegen en geheimhouden waren de keerzijde van haar tweede liefde. Net als de angst om betrappt te worden. "Zijn partner is er na een klein jaar achter gekomen," vertelt Marise. "Ook ik heb de affaire thuis opgebiecht. Natuurlijk was mijn man in het begin boos. Gelukkig zit het tussen ons nog altijd goed. Wat ik jammer vind, is dat we weer terug zijn in een monogame relatie. Misschien wil ik meer. Hoe mooi zou het zijn als ook mijn man seksueel vrijer zou kunnen denken? Wie weet wat voor plezier we zouden kunnen hebben, als hij een leuke vriendin vindt," zegt ze met een knipoog. Of Marise daarover nog een boek gaat schrijven, betwijfelt ze. "Maar wie weet, want volgens mij is het hard nodig. We zijn op het gebied van seksualiteit preutser dan ooit."



DUURZAME HANDELSMISSIE NAAR VIETNAM OOK ZONDER KONING GESLAAGD

Minister Van der Wal over groene agro-transformatie in de Mekong Delta

Tekst: Kemal Rijken | Beeld: Ministerie van LNV

Demissionair minister Christianne van der Wal voor Natuur en Stikstof leidde in maart een economische missie in Vietnam, waar duurzaamheid en ecologisch verantwoorde landbouw voorop stonden. Ondanks het ontbreken van de koning – Vietnam had het bijbehorende staatsbezoek afgezegd – was de reis geslaagd. “Dit illustreert onze gezamenlijke inzet voor wederzijdse groene groei en duurzame ontwikkeling in verschillende sectoren.”

U bent in maart mee geweest op missie naar Vietnam. Hoe kijkt u in zijn algemeen op deze reis terug?

“Ik kijk erg positief terug op de missie naar Vietnam. Het was inspirerend om met zeventig Nederlandse bedrijven en organisaties naar een land te gaan dat op het eerste oog heel anders lijkt, maar waar we best veel overeenkomsten mee delen. We zijn allebei deltalanden én allebei toegangspoorten voor internationale handel. En we worden, net als veel andere landen, geconfronteerd met de gevolgen van klimaatverandering, zoals extreme weersomstandigheden en een stijgende zeespiegel. Voor laaggelegen landen zoals Vietnam en Nederland brengt dit grote uitdagingen met zich mee. Het was erg nuttig en inspirerend om tijdens de economische missie te zien hoe Nederlandse bedrijven hun kennis op dat gebied delen met Vietnam, en wat wij andersom van Vietnam kunnen leren.”

En wat op ecologisch gebied heeft u het meest getroffen?

“Tijdens het bezoek heb ik mooie projecten en initiatieven gezien. Als ik er eentje zou moeten uitlichten, dan zou dat mijn bezoek aan Nedspice zijn. Dat bedrijf richt zich op duurzame

productie van specerijen en werkt daarvoor nauw samen met boeren. Zij benadrukken dat het opbouwen van duurzame ketens niet alleen ethisch verantwoord is, maar ook economisch verstandig én essentieel voor de toekomst. Door deze inzet wordt niet alleen het welzijn van boeren en boerengemeenschappen bevorderd, maar ook de ontwikkeling van toekomstbestendige producten gestimuleerd. Die zijn aantrekkelijk voor de markt vanwege de groeiende vraag naar duurzame productie met aandacht voor natuur. Ik vind het belangrijk dat we dit soort ondernemers ondersteunen. Als eerste de beweging inzetten is een kans.”

Een paar dagen voor uw reis werd bekend dat het staatsbezoek van koning Willem-Alexander aan Vietnam niet doorging. Waar was u toen u het hoorde? Wat vond u er zelf van? En wat heeft u of uw ministerie kunnen doen om de economische missie wel doorgang te laten vinden?

“Ik was op het ministerie. Uiteraard was ik, net zoals iedereen, erg verrast. Het is erg uitzonderlijk dat een staatsbezoek zo kort van tevoren wordt uitgesteld. Vrij snel daarna heb ik contact gehad met minister Mark Harbers van Infrastructuur en Waterstaat. Wij vonden het allebei belangrijk dat de economische missie, die hij en ik samen met VNO-NCW zouden leiden, door zou gaan. Het was voor alle betrokken bedrijven al vervelend genoeg dat het koninklijk paar niet meer aanwezig zou zijn. Voor bedrijven die in Vietnam zaken willen doen is het belangrijk dat er tijdens een missie bewindspersonen of staatshoofden aanwezig zijn, zodat we deuren kunnen openen en aan tafel komen bij de Vietnamese overheid.”

Een van de onderdelen van het programma was een bezoek aan Sustainable Food Systems. Kunt u ons vertellen wat dat was en waarom de missie daar naartoe ging?

“Tijdens het evenement Samenwerken aan duurzame voedselsystemen in Hanoi kwamen verschillende spelers uit onder andere de overheid en het bedrijfsleven samen om onze gezamenlijke inspanningen voor de ontwikkeling van duurzame voedselsystemen te bespreken. In de duurzame landbouw werken we al meer dan tien jaar samen, met een specifieke focus op de Mekong Delta. Die is in omvang en qua inwoneraantal vergelijkbaar met Nederland. Het gebied staat voor uitdagingen zoals toenemende verzilting en bodemdaling door de klimaatverandering. Omdat deze uitdagingen parallellen vertonen met die van Nederland, en wij over veel kennis en expertise beschikken, werken publieke en private organisaties hier land nauw samen met onze Vietnamese partners.”

Hoe heeft u het bezoek aan Sustainable Food Systems zelf ervaren?

“Ik vond het inspirerend en leerzaam en was enthousiast over de bijdragen van de Vietnamese minister Le Minh Hoan van Landbouw. Hij benadrukte tijdens het evenement de urgentie van een groene en duurzame transformatie van het agrarische systeem, met nadruk op innovatie en internationale samenwerking voor voedselzekerheid. En ook de vertegenwoordigers uit de publieke en private sector van zowel Vietnam als Nederland, die later met elkaar in gesprek gingen, stonden hierbij stil. Een mooi concreet voorbeeld vond ik ShrimpTechVietnam, een consortium dat het voor Vietnamese en Nederlandse belanghebbenden mogelijk maakt samen te werken voor een duurzamere Vietnamese garnalensector.”

Welke stappen zijn er met Sustainable Food Systems gezet? En wat was uw rol in het proces?

“We hebben de campagne Empower Youth4Food gelanceerd. Die heeft wil jongeren enthousiast maken voor landbouw en hen betrekken bij het vormgeven van duurzame voedselsystemen. Ik mocht de campagne samen met mijn Vietnamese collega aftrappen. In een speech heb ik benadrukt dat als we in de toekomst gezond en voedzaam voedsel willen blijven produceren, we nu in actie moeten komen tegen klimaatverandering en het verlies aan biodiversiteit. Nederland is lang goed geweest in veel en efficiënt voedsel produceren. Nu verschuiven we onze focus naar een duurzamere aanpak en we vinden het belangrijk om onze kennis daarover te delen met onze handelspartners. Dat biedt ook economische kansen voor ondernemers, want er is op de internationale markt veel interesse voor onze innovatieve en duurzame oplossingen.”

Wat doen Nederlandse bedrijven en instellingen allemaal nog meer in Vietnam op eco-agrarisch gebied?

“In onze focus op een duurzamere aanpak zetten we stappen naar een groene agro-transformatie in de Mekong Delta. Zo steunen we bijvoorbeeld de wisseling van intensieve rijstteelt naar duurzame productie van hoogwaardige producten, zoals fruit, vis en garnalen. Ook delen we kennis om zilte teelten



mogelijk te maken of kennis over een effectieve gebiedsgerichte inrichting voor de productie van garnalen. Hierbij maken we gebruik van oplossingen die van de natuur uitgaan, zoals het combineren van mangroveherstel met aquacultuur. Het verminderen van pesticidengebruik, zowel in de tuinbouw als de aquacultuur, is een ander voorbeeld van onze focus op een duurzame aanpak. Onze inzet is om voedsel, mens en natuur te integreren in een zogenoemde systeemaanpak.”

Hoe eerlijk gaan Nederlandse bedrijven en instellingen volgens u in Vietnam - een land in ontwikkeling - te werk?

“Onze overheid vindt internationaal maatschappelijk verantwoord ondernemen heel belangrijk. Dit is iets wat we actief onder de aandacht brengen bij Nederlandse partijen wanneer er contact met hen is. Bij de inschrijving voor een economische missie moeten organisaties hiervoor tekenen en bij de aftrap van de missie in Vietnam werd hier ook bij stil gestaan. Tegelijkertijd is het een eigen verantwoordelijkheid van organisaties om hier vorm en invulling aan te geven. Verder moeten ze zelf in lijn handelen met de regels van het land in kwestie. Van wat ik in Vietnam heb gezien, is dat veel Nederlandse organisaties zich hiervan bewust zijn, en maatschappelijk verantwoord ondernemen meenemen in hun activiteiten.”

Op welke zaken die uit deze economische missie voortkomen op eco-agrarisch gebied bent u het meest trots en waarom?

“Als leider van deze missie was het bijzonder om zoveel Nederlandse bedrijven te mogen vertegenwoordigen, die met hun innovaties, nieuwe technieken en expertise veel betekenen voor de publieke als private sector in Vietnam. Ik ben trots dat er tijdens het Mekong Delta Business Forum 2024 bijna twintig overeenkomsten zijn getekend tussen Vietnamese en Nederlandse bedrijven en organisaties. Het illustreert onze gezamenlijke inzet voor wederzijdse groene groei en duurzame ontwikkeling in verschillende sectoren zoals de land- en tuinbouw. En ik ben ook trots dat er al zoveel mooie, duurzame samenwerkingen zijn. Bedrijven die inzien dat verandering nodig is en daar actief aan bijdragen. Daar word ik heel enthousiast van.”

Bent u van plan om zelf nog eens terug te gaan naar Vietnam?

“Wie weet! Ik was er nog nooit geweest, en alhoewel je tijdens zo'n missie weinig tijd hebt om het land te ontdekken, was ik erg onder de indruk van de steden, de natuur en de mensen.”

BESTAANSRECHT, MAAR VOOR WIE EIGENLIJK?

Bestaansrecht is tegenwoordig een veelgehoorde term in de politiek. Maar bestaansrecht voor wie of wat eigenlijk?

- Voor dieren en planten?
- Voor mensen op de vlucht voor oorlog en armoede?
- Voor de allerrijksten?
- Voor de gewone Nederlander?
- Voor minderheden?
- Voor toekomstige generaties?
- Voor onze boeren?

Het cynische van dit rijtje is dat alleen op de vraag over het bestaansrecht van de allerrijksten volmondig ja geantwoord kan worden. Voor de overige groepen wordt het bestaansrecht steeds verder ondermijnd en afgebroken.

Multinationals vs. bestaansrecht

Terwijl we ecologisch gezien vrijwel alle grenzen van de draagkracht van de aarde hebben overschreden, blijft het aantal miljonaars en miljardairs gestaag toenemen, gefaciliteerd door de politiek en dankzij de immense (lobby)macht van multinationals. Shell, Unilever, Tata Steel, ING, Schiphol, Heineken, ga zo maar door. Daarmee heeft het multinationale bedrijfsleven de politiek inmiddels zover in haar greep, dat ze soms alleen nog door rechters tot de orde kan worden geroepen aan de hand van internationale verdragen voor rechten op 'bestaansrecht' en een leefbare omgeving. Onze 'last post' voor een sociale en leefbare wereld.

Elk jaar kunnen we in de rapporten van Oxfam Novib lezen dat de rijken rijker zijn geworden en de armen armer. In de rapporten van o.a. het Wereldnatuurfonds lezen we dat de biodiversiteit verder afneemt en ecosystemen instorten. Verder worden we steeds jonger en vaker chronisch ziek dankzij misleidende reclames voor suikerrijk, verslavend bewerkt voedsel en een leefomgeving die aan alle kanten wordt vervuild door landbouwgif en uitstoot van giftige stoffen door de industrie. En degenen die hiervan profiteren vervuilen met hun gedrag ook nog eens verreweg het meest.

Biodynamische Landbouw als tegenwicht

Gaat deze column nog ergens over biodynamische landbouw? Jazeker wel. Omdat de biodynamische landbouw voortkomt uit een beweging die naast zorg voor gezond voedsel in balans met de natuur, ook staat voor sociaaleconomische rechtvaardigheid. En dat kun je – in dit 100 jarig lustrum van de biodynamische landbouw – op veel van onze Demeter bedrijven terugvinden. Landbouwbedrijven die uitgaan van de intrinsieke waarde van planten, dieren en mensen en daar zorg voor dragen. Die levendige verbanden aangaan met mens en landschap in de directe omgeving. De term Bestaansrecht mogen we niet laten corrumperen door rechts populistische politici die zich voordoen als ver-

dedigers van de gewone man en daarbij gemakshalve de schuld van de meeste problemen bij de zwakste en relatief kleine groep asielzoekers leggen, maar ondertussen de vervuilers ongemoeid laten. Dat is onverenigbaar. Het waarborgen van bestaansrecht betekent dat je zorgt voor schone lucht, water, natuur en gezonde voeding. Ofwel dat je grenzen durft te stellen en vervuiling belast en goed gedrag stimuleert. Juist de industrialisering en schaalvergroting van de landbouw zorgt er bijvoorbeeld voor dat er steeds minder boeren overblijven. En toch weet bijvoorbeeld de BBB met haar voorvrouw het beeld op te roepen van opkomen voor de boer en de gewone man. Het is niet goed voor de Boer, niet voor de Burger en het is geen maatschappelijke Beweging, maar voortgekomen uit de belangen van de intensieve veehouderij.

Naar een gezonde samenleving

Ons geluk hangt echt niet af van het recht van het individu om straks weer 130 km per uur te mogen rijden of van goedkoop vlees voor de barbecue. De uiteindelijke prijs van dit soort kortzichtig beleid waar we uiteindelijk in de vorm van welvaartsziekten, dierenleed en verlies aan natuur collectief een heel hoge prijs voor betalen. Een prijs die juist de 'gewone' man zal betalen. Wat we nodig hebben zijn politici en burgers die durven opstaan tegen misleidende reclame voor ongezonde voeding, tegen het gebruik van landbouwgif, tegen de intensieve veehouderij, tegen de vervuiling van onze waterbronnen door overbemesting en voor een gezonde samenleving.

De werkelijke betekenis van bestaansrecht kun je zien en beleven op onze biodynamische bedrijven met ruimte voor de natuur, de zorg voor gezonde voeding en een fijne omgeving voor mensen. Een levende landbouwcultuur! En daarmee eilandjes van hoop in toch wel bange dagen.

Kijk voor de agenda met activiteiten op www.bdvereniging.nl/100jaar



PARADIJSJE in de Betuwe

Willemien Brouwer (1998) gaat haar vierde seizoen in als ondernemer van Fruitweelde. Dit biodynamische fruitteeltbedrijf in de Betuwe heeft ze eind 2020 kunnen overnemen, mede doordat Aardpeer en BD Grondbeheer de 3,7 hectare grond hebben gekocht. Willemien heeft de fruitboomgaard omgevormd tot een fijne plek, die jonge mensen van over de hele wereld aantrekt.

Foto Annelijn Steenbruggen

Willemien teelt frambozen, bramen en allerlei soorten bessen. Ook experimenteert ze met nieuwe teelten, zoals roze vlierbloesem. Van november tot en met februari heeft ze het relatief rustig. Het winterwerk, zoals snoeien en oude struiken vervangen, kan ze alleen af. Maar in het piekseizoen, van juni tot eind oktober, werken er soms wel dertig mensen mee met oogsten: "Dat zorgt voor structuur en gezelligheid, daar gedijd ik heel goed op. Ik ga er zelf ook beter van werken."

Vrijwilligers

De vorige eigenaar van Fruitweelde werkte onder andere met Poolse arbeiders. Willemien heeft een ander personeelsbeleid: "Ik werk voornamelijk met vrijwilligers en stagiaires van over de hele wereld. Ze komen vanuit Duitsland, Frankrijk, Turkije, Griekenland, Brazilië, Japan, Australië en Nieuw-Zeeland. De meesten zijn tussen de 17 en 25 jaar en willen een leuke ervaring in het buitenland. Ze vinden mij via Wwoof, een internationaal netwerk van biologische boerderijen. De stagiaires blijven meestal een half jaar, de vrijwilligers twee tot vier weken. Voor hun verblijf heb ik negen pipowagens, wooncontainers en stacaravans neergezet. Werken met vrijwilligers is echt heel anders. Ik ga ze niet aansporen om sneller te plukken, en dat is goed voor de sfeer. Het wordt altijd een hechte en gezellige groep. Ik vind het leuk om dat mogelijk te maken."

Goed gevoel

Toen Willemien vier jaar geleden in het avontuur van Fruitweelde stapte, wist ze nog niet zoveel over biodynamische landbouw: "Ik had er gewoon een goed gevoel bij. Nog steeds vind ik het lastig om uit te leggen. Het begrip is voor iedereen anders. Mijn biodynamische collega's hebben allemaal een eigen uitleg. Ik wil vooral dat mijn bedrijf een fijne plek is: voor mensen om te werken, voor dieren om te leven en voor planten om te zijn. Dat ik zo een paradijsje kan creëren, dat ik daar invloed op heb, en dat ik anderen kan inspireren om dit ook te doen, op welke schaal dan ook, al is het een bloem in je voortuin, geeft mij energie!"

Aardpeer

Hoe ziet Willemien de toekomst van de biodynamische landbouw? "Dat hangt af van wat wij zelf doen," zegt ze. "Met 'wij' bedoel ik de hele mensheid. Boeren kunnen alleen biodynamisch voedsel produceren als consumenten het kopen." Het is wel belangrijk om het verhaal te blijven uitdragen, voegt ze eraan toe: "Ik geef rondleidingen en laat mensen zien hoe mooi het hier is." Voor de groei van de biodynamische landbouw ziet ze een sleutelrol voor Aardpeer en BD Grondbeheer weggelegd: "Betaalbare grond maakt het voor jonge ondernemers, zoals ik, mogelijk om een rendabel boerenbedrijf te starten. Zonder hen had ik hier niet gezeten."

Dit artikel verscheen in de Jubileumspecial van Demeter Magazine 1924-2024, ter ere van 100 jaar biodynamisch. Kijk voor alle jubileumactiviteiten, zoals allerlei uitjes naar de boer, op bdvereniging.nl/100jaar.

DONATEUR VAN BD GRONDBEHEER

Draag actief bij aan de groei van het natuurvriendelijke landbouwareaal. Met jouw donatie maak je impact. Natuurvriendelijke landbouw herstelt bodems, biodiversiteit, landschap en klimaat. Als welkomstcadeau ontvang je biologische dahlia-knollen voor in je tuin of in een pot op je balkon. Mooi voor jou, belangrijk voor de bijen! Doe mee en ga naar: bdgrondbeheer.nl/donateur



Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter



Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding





Chef-kok Alain Caron over biodynamische boeren:

'Ze praten bijna met de aarde'

Foto: Sheena Schouwink

Alain Caron ontvangt mij hartelijk met een stevige handdruk in Cantine de Caron, één van zijn vier restaurants in Amsterdam die hij samen met zijn vrouw en twee zonen runt. Het voormalige fabrieksgebouw in het Westerpark is sfeervol ingericht met witgedekte tafels, houten stoelen en imposante vazen met verse bloemen. Net als in het tv-programma draagt Alain zijn karakteristieke pet en vertelt hij zijn verhaal met een charmant Frans accent.

// Ze planten en oogsten, maar laten ook elke keer de aarde rusten. Telkens als ze dat doen, kan de aarde ademen'

Alain is in Parijs geboren en getogen. De liefde voor de keuken heeft hij van huis uit meekregen. Zijn moeder vond het eten op school niet goed en kookte elke dag voor haar gezin een driegang lunch en 's avonds kwam daar nog een driegang diner achteraan. "Ze was half Italiaans en maakte de meest geweldige pasta's en desserts", vertelt Alain. "Ja, ze was in alles goed. Ook in het verwerken van restjes, ze gooide nooit iets weg. Ik heb uitgerekend dat ze meer dan 200.000 maaltijden voor ons heeft gekookt."

Verliefd

Naast zijn middelbare school stond de beste koksschool van Frankrijk. Daar wilde Alain heen, maar werd er niet aangenomen. Met een omweg kwam het koksvak alsnog op zijn pad. Via vrienden vond hij werk in een restaurant, waar hij drie jaar onder leiding van topchefs heeft gekookt: "Dat is mijn opleiding. En ik heb een serieuze achtergrond van mijn moeder meegekregen."

Alain werd verliefd op een Nederlandse vrouw en zo kwam hij hier terecht. Maar zijn stijl van koken is en blijft Frans: "Geen poespas. Geen tierelantijnen. Daar heb ik geen zin in. Het is moeilijker om een hele kip te braden dan om met pincet blaadjes op een bord te doen." Zijn tv-carrière begon ooit bij het programma *Tineke* en daarna rolde hij door naar diverse andere series, zoals *Uitgekookt* en *Masterchef*. In 2013 werd Alain gevraagd voor *BinnensteBuiten*. "Vanaf de start ga ik al op bezoek bij boeren en kleinschalige producenten", vertelt hij. "Ik heb een script en stel ook eigen vragen. Ruim driehonderd afleveringen heb ik al gemaakt en het is nog steeds leuk. Ik leer hoe je karnemelk maakt, hoe je worst maakt, hoe je bier brouwt, hoe je artisjokken oogst. Ik kom in hun leven. Zij doen de deur voor mij open en vertellen mij alles. Dat is een cadeau! Het minste dat ik kan teruggeven is respect, echt luisteren naar wat

Chef-kok Alain Caron bezoekt voor het tv-programma BinnensteBuiten kleinschalige voedselproducenten die de meest mooie producten maken. Ter plekke bereidt hij een gerecht, waarin hun artisjok, yoghurt of boerenkaas de hoofdrol speelt. Op zijn toer door Nederland bezoekt hij regelmatig biodynamische boeren. Wat valt hem op aan de smaak en teeltwijze van Demeter producten? Demeter Magazine vraagt het de chef-kok persoonlijk.

Tekst: Annelijn Steenbruggen

Foto: Sheena Schouwink

ze willen zeggen. En ik heb ontdekt dat Nederland, als je een beetje zoekt, alles heeft op het gebied van voeding."

Praten met de aarde

Bij BinnensteBuiten komt Alain ook regelmatig bij biodynamische boeren. Wat valt hem op bij deze boerderijen? "Het zijn mensen die niet alleen in functionaliteit en geld verdienen denken", aldus Alain. "Ze vragen zich af: hoe kunnen wij onze dingen doen en de aarde goed laten? Ze planten en oogsten, maar laten ook elke keer de aarde rusten. Telkens als ze dat doen, kan de aarde ademen. Dat heb ik geleerd, dat vind ik heel mooi. Biodynamische boeren hebben doorgaans geen verwarmde kassen waarin de mens alles bepaalt voor de plant. Ze werken buiten bij de aarde. Ze voelen de aarde, praten bijna met de aarde. Ook zijn ze heel goed met dieren. Ze geloven in iets en kunnen daar poëtisch over praten. Het doet me goed om zulke mensen te ontmoeten."

Biodynamische boeren hebben iets minder opbrengst, weet Alain inmiddels: "Maar hun producten zijn van topkwaliteit. De dieren lopen buiten en krijgen goed eten, dat levert fantas-

tisch vlees op. Ik heb artisjokken, kruiden en groentes geproefd dat je echt zegt: 'wauw!' Mensen willen gezond en mooi zijn en 150 jaar worden. Maar tegelijkertijd eten ze zoveel troep en vieze producten. We moeten minder eten maar wel meer kwaliteit, en ook meer betalen voor kwaliteit. Als we dat doen, dan komt het wel goed met de planeet."

Échte rijkdom

Alain is eerlijk: "Ik ben bewust, maar niet 100% duurzaam. We koken met de seizoenen, ik denk wel 80%. We kopen rechtstreeks bij de boer via Lindenhoff en dat is vaak biologisch. Ik heb een keer een leverancier weggestuurd omdat hij teveel plastic verpakkingsmateriaal had. Dat soort dingen doen we." In zijn oprecht sympathieke omgang met zijn omgeving, is Alain misschien duurzamer dan hijzelf vermoedt: "Goede mensen om je heen hebben. Dat is échte rijkdom. Ik respecteer zowel de afwassers als chef-koks evenveel, en zij respecteren mij. Ik houd van iedereen en ik weet zeker: iedereen houdt van mij. Ook mijn gasten wil ik graag blij maken en aandacht geven. We zijn allemaal voor een korte periode op deze planeet. In die paar dagen

dat je hier bent, ga je niet dom doen. Dan maakt het juist wél uit dat je goed voor elkaar en de aarde zorgt."

Dit artikel verscheen in de Jubileumspecial van Demeter Magazine 1924-2024, ter ere van 100 jaar biodynamisch. Kijk voor alle jubileumactiviteiten, zoals allerlei uitjes naar de boer, op bdvereniging.nl/100jaar.

// Hun producten zijn van topkwaliteit. Ik heb artisjokken, kruiden en groentes geproefd dat je echt zegt: 'wauw!'



Screenshots van enkele uitzendingen van BinnensteBuiten (KRO-NCRV, elke werkdag 19:05 uur op NPO 2). Linksboven legt Siete Neefs uit hoe hij in een koude kas radijsjes teelt en allerlei soorten sla. Bij kruidenbedrijf Het Blauwe Huis (rechtsboven) heeft Alain vele kruiden en bloemen in een salade verwerkt. Bij gemengde boerderij Gaos (links onder) maken de mooie koeien veel indruk op Alain. En wat een prachtige artisjokken bij boerderij Overesch (rechts onder).

BOER

t Leeuweriksveld CV – Emmen
 A.B.M.de Winter – Oostvoorne
 B. Steenbergen – 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
 Burdineplaats – Nes gem. Heerenveen
 CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse (B)
 De Beersche Hoeve – Oostelbeers
 De Boomgaard - Zeeland
 De Eemstuin - Uithuizermeeden
 De Hooge Kamp – Beemte Broekland
 De Kraanvogel – Esbeek
 De Stadshoeve – Amsterdam

Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. – Stompwijk
 Metamorphosis – Ens
 Meulwaeter – Kruiningen
 Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
 Mts Gerritsma Smink – Elahuzien
 Mts Mooij-de Lange – Castricum
 Ohio – Drachten
 Overkempe, De Seizoenen - Olst
 PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard
 Pluimveebedrijf de Bruijn - Leunen
 Schoonderbeek – De Glind
 Saalland - Lelystad
 Timpelsteed – Engwierum
Tuinbouwbedrijf FJJ 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
 Wilhelminahoeve - St Philipsland
 Wijngaard Dassemus – Chaam
 Zonnehoeve – Zeewolde

BOERENVERWERKER

BioNico BV – Warnsveld
 Boerderij Ruimzicht – Halle
 Boer 'n Buffel Keizersrande - Diepenveen
 Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
 Bioboerderij 'Landleven' - Onstwedde
 De Bolster BV – Epe
 De Buitenplaats – Eenigenburg
 De Donsenkamp – Rekken
 De Hendenspol VOF – Driebergen
 De Kompenije – Drachtstercompagnie
 De Mueyehof - Nieuwerkerk
 De Noorderhoeve - Schoorl
Urtica De Vijfsprong - Vorden
 De Zaderij Coöperatie U.A. - Emmeloord
 Dijkgatshoeve, Raphaelstichting – Wieringerwerf
 Ekoboerderij Arink – Lieveelde
 Euroko Fruit BV – Helenaveen
 Firma Nieuw Bromo van Tilburg
 Waddenmax – Hornhuizen
 Fruitteeltbedrijf De Ring - Oud Sabbinge
 Fruitweelde - Ingen
 Kaasboerderij Noorderlicht - Noorderloos
 Maatschap Dames en Heren Vos - Kraggenburg
 Maatschap Nieuw Bonaventura - 's Gravendeel
 Mts Twisk - Dronten
 Novalishoeve - Den Hoorn
 Noorderbos VOF – Tiendeveen
 Pluimveebedrijf Boerveenshof - Gasselternijveen
 Ridammerhoeve – Amstelveen
 Saanenhof - Heeze
 Seaking Rotterdam BV – Ophemert
 Warmonderhofstede - Dronten

Widar Fonds VZW – Merksplas
 Wijngoed De Vallei – Westouter
 Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
 Zorgboerderij Naaberhoeve – 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) – Veendaal
 CIV Superunie BA - Beesd
 Chocolatemakers - Amsterdam
 Clearspring Ltd. - Haulerwijk
 Coöperatie 'Nautilus Organic' UA – Emmeloord
 Cordier NL - Zoetermeer
 Crisp BV - Amsterdam
 De Schakel Contractteelt BV – Helmond
 De Terp Squashpackers - Erichem
 Deli Harmony – Hedel
 Delta Wines B.V. - Waddinxveen
 Do-it BV - Barneveld
 Ecomild - Hengelo
 Eleadora SRL BV - Kraainem (B)
 Eisenga Kaas BV - Oosterwolde
 Eosta BV - Waddinxveen
 Ets. Mandy-Mapol - Uccle (B)
 Fairtrasa Holland BV - 's-Gravenzande
 Flivolof BV - Espel
 Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek
 Gebr. Rademaker BV - De Hoef
 Global Organics Europe BV – Nijkerk
 GoodFoods B.V. – Roden



H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse (B)
 H.A. Schoutentransport – Hoogerheide
 Hagranop BV - Nagele
 Hampstead Organic B.V. – Roden
 Harvest House BV - Maasdijk
 Heegsma BV – Lemmer
 Hofweb - Biddinghuizen
 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

SIGuRIDna - Wognum
 Sligro Food Group Nederland BV - Veghel
 Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
 TSH BV - Roeselare (B)
 Tradin - Amsterdam
 Twisk Organic Trade BV – Dronten
 vanRijnsingensource BV – Helmond
 WeGrowOrganic - Zeewolde
 Xenia Europe BV - Oss

VERWERKER

Aaldering Bio ui – Biddinghuizen
 Aardappelgroothandel Jansen-Dongen BV – Tilburg
Agrico (afd Bioselect) – Emmeloord
 Agrifirm NWE BV - Apeldoorn
 BD Graan BV - Middenmeer
 Beetz BV – Zeewolde
 Bio Beta BV – Zeewolde
 Bio Brass - Zeewolde
 BioRomeo BV - Ens
 Cheesepack - Arkel
 Craft Dairy VOF - Tweede Exloërmond
 De Grote Kamp BV - Volkel
De Traay - Lelystad
 De Woeste Grond – Sellingen
 Flevosap BV – Biddinghuizen
 Fritz Vanlerberghe - Passendale (B)
 Gourmet BV – Grootebroek
 Green Organics BV - Dronten
 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 – Veendaal

Polderfresh Verwerking – Espel
 Respect4food BV - Made
 Ruveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
 Thybert bvba - Oedelem
 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 Genneper Hoeve - Eindhoven
 De Heerlijkheid Groot Weede - Hoogland
 De Hondspol VOF - Driebergen
 De Kollebloem - Sint Lievens-Esse
 De Kraanvogel - Tilburg
 De Kromme Lepel - Bergen op Zoom
 De Lepelaar - Sint Maarten
 De Mueyehof - Nieuwerkerk
 De Noorderhoeve, Raphaela 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 Wessende Maan C.V. - Deinze - België
 De Zonnehorst - Punthorst
 Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht - Den Hoorn

Eindelienge - Ritthem
 Ekoboerderij de Lingehef – Randwijk
 Hoeve Frisque - Neerijse
 Huldenberg (B)
 Fruittuinvanvest – Amsterdam
 Gerbranda State - Pietersbierum
 Harmanahoeve - Harlingen
 Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
 Het Derde Erf - Soest
 Horaholm Maatschap Westers - Hornhuizen
 Biodynamische Kaasboerderij
 Noorderlicht - Noorderloos
 Kwekerij Eko Logisch - Roelofsarendsveen

Land en Boschzigt - 's -Graveland
 Loversdale BV – Oostkapelle
 Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge
 Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma – Ruten
 Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel

Natuurlijk Genoegen vof - Driehuizen
 Noorderbos VOF - Tiendeveen
 Ouwendorperhoeve - Garderen
 Overesch Ecologische Landbouw - Raalte
 Overkempe, De Seizoenen - Olst
 Pluimveebedrijf Boerveenshof - Gasselternijveen

Ridammerhoeve – Amstelveen
 Saanenhof - Heeze
 Scorlewald, Raphaelstichting – Schoorl
 Seaking Rotterdam BV - Ophemert
 Sonnevanc - Beemster
 Sprankenhof – Udenhout
 Stichting Thedinghsweert – Tiel
 t Leeuweriksveld CV - Emmen
 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

De Aanzet
 De Buurtboer BV
 Biocivius Oostpoort
Delicious Food - Westerstraat
 Ekodis Natuurmarkt
 Ekoplaza JP Heijestraat
 Ekoplaza Haarlemmerdijk
 Ekoplaza Waterloooplein
 Ekoplaza Elandsgracht
 Ekoplaza Scheldestraat
 Ekoplaza van Swindenstraat
 Ekoplaza Osdorpplein

Ekoplaza Marathonweg
 Ekoplaza AJ Ernststraat
 Ekoplaza Weteringschans
 Ekoplaza Zeilstraat
 Foodmarkt Bilderdijkstraat
 Fruittuin van West
 Marco's Groentespecialzaak
 Marqt Beethovenstraat
 Foodmarkt Haarlemmerstraat
 Marqt Braziliië Oostelijke Handelskade
 Marqt Hoofdorpweg
 Marqt Linnaeusstraat
 Marqt Olympiaplein
 Odin Bos en Lommer
 Odin Ceintuurbaan
 Odin Czaar Peter
 Odin Westerpark
 Odin Zeeburg
 Soup en Zo 3 Nieuwe Uilenburgstraat
 Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
 Stadsmarkt de Pijp
 Streekmolens

Flevoland-Gelderland-Overijssel
 Han's Natuurvoeding – Almelo
 De Aadijk - Almelo
 Ekoplaza - Almere
 Odin - Almere
 Ekoplaza - Apeldoorn
 Gimsel - Apeldoorn
 Ekoplaza Velperplein - Arnhem
 Reformhuis de Vries - Sneek
 Reformhuis – Tuitjenhorn
 Ekoplaza - Winschoten

Noord-Holland exclusief 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 - Hoofdorp
 Ekoplaza - Hoorn
 Reformhuis Kuiltboer - Ijmuiden
Natuurwinkel - Overveen
 Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid - Schagen
 Ekoplaza - Schoorl
 Ekoplaza Hermitage - Zaandam

Amsterdam
 De Aanzet
 De Buurtboer BV
 Biocivius Oostpoort
Delicious Food - Westerstraat
 Ekodis Natuurmarkt
 Ekoplaza JP Heijestraat
 Ekoplaza Haarlemmerdijk
 Ekoplaza Waterloooplein
 Ekoplaza Elandsgracht
 Ekoplaza Scheldestraat
 Ekoplaza van Swindenstraat
 Ekoplaza Osdorpplein

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
 Marqt Beethovenstraat
 Foodmarkt Haarlemmerstraat
 Marqt Braziliië Oostelijke Handelskade
 Marqt Hoofdorpweg
 Marqt Linnaeusstraat
 Marqt Olympiaplein
 Odin Bos en Lommer
 Odin Ceintuurbaan
 Odin Czaar Peter
 Odin Westerpark
 Odin Zeeburg
 Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat
 Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
 Stadsmarkt de Pijp
 Streekmolens

Zuid-Holland
 Ekoplaza - Alphen aan den Rijn
 Bergsen 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 Luthofstraat – Rotterdam
 Ekoplaza Berge 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
Reformhuis Zonnepoort - Den Haag
 De Zonnestaal - 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
 Willem en Drees – Cothen
 Aries Landwinkel - Heeze
 Ekoplaza - Helmond
 Hof van Heusden – Heusden
 Gedeelde Weelde - Maastricht
 Bioduin - Koudekerke
 De Grote Verleiding - Kruiningen
 Ekoplaza - Maastricht
 De Tuin van Broeder Ludovicus - Middelburg
 Simply Delicious - Oosterbeek
Broeders gezondheidswinkel & Biologische supermarkt - Oosterhout NB
 Ekoplaza - Oss
 Ekoplaza - Roermond
 Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen
 Ekoplaza De Gaard - Utrecht
 Ekoplaza Nachtegaalstraat - Utrecht
 Ekovers - Utrecht
 Landgoed Rhederoordafd. Future groep - Utrecht
 Moestuyn Maarschalkerweerd BV - Utrecht
 Odin Biltstraat - Utrecht
 Odin Rio de Bio Adelaarstraat - Utrecht

België
 Het Natuurhuis - Antwerpen
 De Dobbelhoewe - Schilde
 Het Natuurhuis Zuid NV - Antwerpen
 EkoPlaza - Berchem
 Ekoplaza - Gent
 EkoPlaza - Leuven
 Gezondheidswinkel het Zonnetje - Maasmechelen
 Het Natuurhuis - Merksem
 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 geproefd en uitgeprobeerd?
 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 – Haarlemmerplein
 vr: 09:00 - 17:00 uur
 Amsterdam – Minervaplein
 za: 09:00 - 17:00 uur
 Woensdrecht - Dorpsstraat
 08:00 - 12:00 uur
 Zutphen - Lange Hofstraat
 do: 09:00 - 13:00 uur
 Zwolle - Melkmarkt
 vr: 08:00 - 13:00 uur

Amstelveen - Rembrandtweg
 di: 09:00 - 16:00 uur
 Apeldoorn - parkeerplaats
 Asselsestraat/W. Druckerstraat
 do: 09:00 - 14:00 uur
 Assen - Nieuwe Huizen
 za: 09:00 - 17:00 uur
 Breda - Veemarkt
 di: 09:00 - 13:00 uur
 Den Bosch - Markt
 vr: 09:00 - 13:00 uur
 Den Haag - Hofweg
 wo: 09:00 - 18:00 uur
 Den Haag - Lange Voorhout
 wo: 09:00 - 18:00 uur
 Deventer - Brink
 za: 09:00 - 16:30 uur
 Doetinchem - Raadhuisstraat
 di: 09:00 - 13:00 uur
 Drachten - Raadhuisplein
 do: 09:00 - 16:00 uur
 Ede - Marktstraat
 za: 09:00 - 13:00 uur
 Eindhoven - Wilhelmijnplein
 vr: 09:00 - 16:00 uur
 Emmen - Marktplein
 vr: 09:00 - 17:00 uur
 Enschede - van Heekplein
 za: 09:00 - 16:00 uur
 Groningen - Vismarkt
 di, vr en za
 09:00 - 17:00 uur
 Haarlem - Botermarkt
 vr: 09:00 - 17:00 uur
 Hoofdorp - Marktplein
 vr: 09:00 - 16:30 uur
 Leeuwarden - Wilhelmijnplein
 vr: 09:00 - 17:00 uur
 Leiden - Aalmarkt
 wo: 08:00 - 17:00 uur
 Lelystad - Lelycentrum
 di: 08:30 - 18:00 uur
Maastricht – De Ruitersijl
za: 13:00 - 15:00 uur
 Nijmegen - Kelfkensbos
 za: 09:00 - 14:00 uur
 Roermond - Stationsplein
 wo: 13:30 - 18:00 uur
 Rotterdam - Noordplein
 za: 09:00 - 17:00 uur
 Rotterdam - Noordplein
 za: 10:00 - 16:30 uur
 Utrecht - Vredenburgplein
 vr: 10:00 - 18:00 uur
 Wageningen - Markt
 za: 09:00 - 17:00 uur
 Woensdrecht - Dorpsstraat
 08:00 - 12:00 uur
 Zutphen - Lange Hofstraat
 do: 09:00 - 13:00 uur
 Zwolle - Melkmarkt
 vr: 08:00 - 13:00 uur

Kraaybeekerhof academie | zaalhuur
 Voeding voor lichaam, ziel & geest
 www.kraaybeekerhof.nl

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

watMooi 


ontdek
de nieuwe
collectie

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl