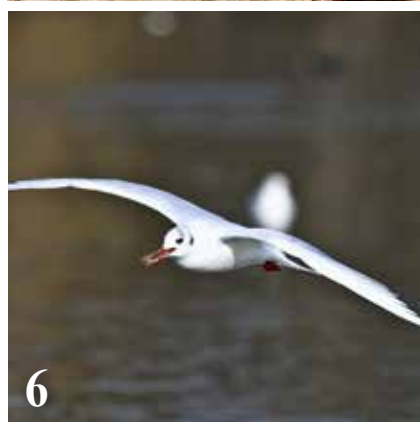


Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



6

"Zilvermeeuwen hebben geleerd Japanse oesters open te krijgen"



13

"Ik hoop dat volwassenen inzien dat het anders moet, hun eerbied en verwondering hervinden en hun groene handen uit de mouwen steken"



B17

"Veel 'nee' zeggen, is een remedie tegen depressie"



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

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 5-13 | Cultuur 16-21
Inspiratie 22 | Nieuws 24 | Boeken 26
Agenda en Colofon 27 | Fotowedstrijd 28
B1 t/m B27 BioMagazine

JAARGANG 19, 2024-4, NAZOMER
Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeAarde.nl





**Kwaliteitsproducten voor
vrijescholen en kleuterklassen**

De beste kwaliteitsproducten voor een eerlijke prijs. Dit bereiken we door intensieve samenwerking met leveranciers, sociale werkplaatsen, klanten en wederverkopers. Zo doen we samen zaken met respect voor milieu en medemens.

mercurius
art makes sense

www.mercurius-international.com



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

Jaargang 19 | Nazomer 2024

IN DEZE KRANT

Natuur

- 5 Stokstaartje is soms net een mens
- 6 Meeuwen, geliefd of verguisd?
- 8 Brief aan de Aarde/Torment
- 9 Zullen we ooit de natuur weer omarmen?
- 10 Weg met de tuinschutting
- 11 Gemeente stop met macien!
- 12 Wolfsdreuvik, een verborgen pareltje
- 13 Zomeridylle



Cultuur

- 16 Interview Andrey Gugin
- 18 Nu te zien in Voorlinden: Ron Mueck
- 20 Arooj Aftab verliest zichzelf graag in de donkere nacht

Inspiratie

- 22 Moeders, dochters, feminisme
- 24 Nieuws op z'n Frans
- 26 Boeken
- 27 Agenda en Colofon
- 28 Fotowedstrijd LandschappenNL

B1 t/m B27 Bijlage BioMagazine




LAND GOED Fair

Live-muziek, workshops en entertainment!

Foodtrucks en gezellige terrassen

Spektaculaire demonstraties

Toffe ondernemers met mooie producten

Leuk voor kids!

Bestel hier alvast jouw tickets en skip de rij!

21 T/M 25 AUGUSTUS
HEERLIJKHEID MARIËNWAERDT, BEESD

LANDGOEDFAIR.NL



VRUJE HOGE SCHOOL NL

Weet jij al wat je wil? Ontdek het!

LIBERAL ARTS TUSSENJAAR

FEEL GOOD

Duurzaam reizen in Duitsland

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

Duitsland
Altijd gastvrij
www.germany.travel



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

Saxon Switzerland, Hiking in the Elbe Sandstone Mountains - GMB / Jens Wegener



Een schattige, vertederende en ruige hartendief Stokstaartje is soms net een mens

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Bigstock

We leven in gevaarlijke tijden en dan is het opletten geblazen. Er is dreiging alom. Het is daarom raadzaam om waakzaam te zijn. We kunnen een voorbeeld aan het stokstaartje, een rank, wijsneuzerig en uiterst alert diertje. Dat moet wel uitkijken, want het is een geliefde prooi voor een roofvogel of een slang. Toch is dat lieve imago maar schijn. Het kan er thuis ruig aan toe gaan.

We kennen het beeld. Het stokstaartje staat rechtop op een hoog punt en de angstige ogen speuren nerveus de horizon af. Het kleine kopje flitst van links naar rechts. De oren gespist op verdachte geluiden. Het doet denken aan mensen die een drukke weg moeten oversteken. Of op een bankje in het park zitten en gluren naar alles wat beweegt. Het stokstaartje scoort hoog op de lijst van favoriete diersoorten. Dat heeft waarschijnlijk alles te maken met de weerspiegeling van ons eigen gedrag. Onzin natuurlijk, want die projectie van de grotemensenwereld op het dierenrijk gaat natuurlijk een beetje mank. In dat rijk geldt de wet van de sterkste. Eten of gegeten worden. De meesten van ons gaan daar gelukkig wat relaxter mee om. Toch is het interessant om de focus op de leefwereld van het stokstaartje scherper te stellen. Wat weten we van dat aandoenlijke diertje?

Alarm slaan

Je zou denken dat het nieuwsgierigheid is, maar dat is het zeker niet. Het is een

veiligheidsmaatregel om te voorkomen en te beschermen. Ieder verdacht geluid of beweging in de Zuid-Afrikaanse woestijn of het struikgewas is voor de schildwacht op de uitkijpost een reden om alarm te slaan. Dan vlucht de horde soortgenoten onmiddellijk terug naar het hol. Als een stokstaartje een vijand ziet, slaat hij alarm door hard te gillen. Voor iedere vijand is een ander geluid bedacht. Zo laat hij de anderen weten of er een jakhals of een havik op de loer ligt. Als ze worden aangevallen, graven ze met hun pootjes in het zand en maken grote stofwolken waarmee ze zich aan het oog van de aanvaller onttrekken.

Kortom, een benauwd, onrustig bestaan van deze zenuwlijders. De rol van de schildwacht is noodzakelijk. De rest kan veilig naar voedsel zoeken. Na verloop van tijd wordt die afgelost door een ander. Een soort ploegendienst om ieder maagje gevuld te houden. En dan het gedrag van de jonkies. Mensenouders hebben de handen vol aan stoeiende kinderen die elkaar

en het meubilair slopen. Haal ze maar eens uit elkaar voordat het echt uit de hand loopt. In een stokstaartjesgezin is dat ruziemaken heel normaal. De rivaliteit is een leerschool, want als ze opgroeien zullen ze opgewassen zijn tegen een andere agressieve groep stokstaartjes. Dat kunnen gevechten op leven en dood zijn, waarbij het er heftig en ruig aan toe kan gaan. Ook hier geldt het recht van de sterkste.

Lieve woordjes

Weg is opeens dat lieve imago. Het is oorlog en daarvan kennen we helaas te veel beelden in ons huidige tijdsbestek. Toch duikt dan weer een weekmakend verschijnsel op: de aanblik van een stokstaartbaby. Een groot hoofd, een mollig lijfje en grote, vragende ogen emotioneren ons onmiddellijk. Ook dat heeft een praktische reden. Het is noodzakelijk verliefd te worden op een baby om de overleving van het hulpeloze wezentje te kunnen garanderen. Kijk maar eens wat mensen doen als ze hun hoofd in een kinderwagen steken. De lieve woordjes en kreten van verrukking zijn niet van de lucht. Die aanblik lokt immers zorgzaamheid uit, en dat is precies wat de kleine nodig heeft om op te groeien. Vinden ze een schorpioen een lekkere snack? Dan hakt moeder eerst de giftige staart van het insect af. De overeenkomsten tussen stokstaart en mens zijn evident. Soms ecologisch noodzakelijk en soms ook dezelfde bloeddorst, zij het in een sociale en waakzame setting.

Taakverdeling

Stokstaartjes gebruiken hun staart als steuntje als ze rechtop staan. Het lijkt dan net een stokje. Vandaar hun naam. Ze zijn ongeveer 30 centimeter groot, hebben een kleine neus en zwarte kringen onder hun ogen. Op hun rug, schouders en staart lopen zwarte strepen. De onderbuik is wit. Een stokstaartje kan zichzelf ermee opwarmen. Via hun buik komen ze op temperatuur. Hun oren zijn afsluitbaar, zodat er geen zand in kan komen. Ze eten spinnen, insecten, wormen en andere kleine dieren en wisselen dat af met wortels en knollen. De gemiddelde leeftijd van deze diertjes is dertien jaar. Stokstaartjes leven in de woestijn van Zuid-Afrika. Het liefst wonen ze in de oude hollen van andere dieren, zoals grondeekhoortjes. Waarom zelf een huisje bouwen als je in het huisje van een ander kunt wonen? Maar lui zijn stokstaartjes niet. Ze maken zelf ook hollen maken en graven er soms wel vijftig in één ochtend. Ze leven in groepen met zo'n dertigtal bij elkaar. Ieder heeft een eigen taak in zo'n groep. Sommige stokstaartjes passen op de baby's en blijven bij de hollen. Andere gaan op jacht naar eten. Er zijn ook onderwijzers. Zo serveert mamma levende insecten om hun kroost te leren hoe ze die moeten vangen en verorberen. En hoe de jonkies zich moeten voorbereiden op hun toekomstige, onrustige bestaan.



Meeuwen (Laridae) - Geliefd of verguisd?

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock

Het grote verspreidingsgebied en de veel voorkomende hybridisatie leidt tot grote genetische spreiding tussen soorten en heeft waarschijnlijk een rol gespeeld bij de vorming van de vele soorten. Meeuwen zijn vogels net als kraaien en ganzen, die bij veel mensen weerstand oproepen. Weerstand die gevoed wordt door nepnieuws en eeuwenoude vooroordelen. Vogels, waarvan we menen dat er te veel van zijn of vogels, die andere (jonge) vogels opeten of vogels die schade aanrichten. De feiten, verkregen door wetenschappelijk onderzoek laten een veel positiever beeld zien.

Fantastische vliegers

Meeuwen zijn middelgrote tot grote witte langvleugelige vogels met grijze of donkere rug en vleugels, forse rode of gele snavel en stevige van zwemvliezen voorziene poten. De achterteen ontbreekt of is erg klein. Het zijn fantastische vliegers, ook bij stormwind. Ze kunnen zowel zweven als klapwieken en rusten vaak op het water maar zwemmen weinig. De geslachten zijn vrijwel gelijk. Gemiddeld zijn mannetjes iets groter dan vrouwtjes. Zomer- en winterkleed verschillen. In het voorjaar tijdens de balts zijn de vogels op hun mooist. Met een zuiver wit verenkleed en felgekleurde poten, snavels en monden door een betere doorbloeding.

In 100 jaar van twee naar dertien soorten

Rond 1900 kende Nederland slechts twee meeuwen als broedsoort; de Kokmeeuw en de Zilvermeeuw. Tegenwoordig zijn dat er tien. Kokmeeuw, Zilvermeeuw, Kleine Mantelmeeuw en Stormmeeuw zijn algemene broedvogels. De Zwartkopmeeuw is een snel toenemende en

de Dwergmeeuw een schaarse broedvogel. De Drieteenmeeuw is broedvogel op olieplatforms in de Noordzee en een regelmatige doortrekker. De Grote Mantelmeeuw is een schaarse broedvogel en een talrijke wintergast, vooral langs de kust maar regelmatig ook in het binnenland. Twee steeds vaker in het winterhalfjaar waargenomen familieleden van de Zilvermeeuw zijn de Geelpootmeeuw en de Pontische meeuw.

Van beide soorten zijn hybride broedgevallen met de Zilvermeeuw in Nederland aangetroffen, vooral langs de grote rivieren. De oorzaak van hybridisatie is mogelijk het gebrek aan soortegen partners. Je ziet dit elke keer als een nieuwe meeuwensoort in ons land voet aan de grond wil krijgen. Dat is begonnen met de eerste kleine Mantelmeeuwen en nu dus ook met de Geelpoot- en Pontische meeuwen. Bijna altijd is het vrouwtje van deze mengparen een Zilvermeeuw. De Dwergmeeuw tenslotte is een talrijke doortrekker. De Kleine en Grote Burgemeester zijn zeldzame wintergasten.

De Long Call en andere bijzondere geluiden

Sommige soorten zijn buiten het broedseizoen overwegend zwijgzaam. Meeuwen zijn vooral in kolonies luidruchtig en maken verdragende krijsende, kekkerende en miauwende geluiden ook wel kliauwen genoemd. Zilvermeeuwen, Kleine Mantelmeeuwen en Stormmeeuwen lopen bij imponeergedrag als onderdeel van de balts rond met uitgestrekt lichaam en hals, opgezette nek, schuin omlaag gerichte snavel en iets hangende vleugels onder het roepen van de zogenaamde Long Call. Dat is een staccato baltsroep waarbij door alle meeuwen de kop achterwaarts wordt gegooid en de snavel wijd wordt geopend en de felrode mondkleur wordt getoond.

Meeuwen zijn alleseters maar individueel ook specialisten zoals patatmeeuwen!

Meeuwen horen als groep tot voedselgeneralisten. Individueel zijn meeuwen echter voedselspecialisten. Meeuwen die gewend zijn aan een bepaalde voedselbron zullen alleen op

een andere overstappen wanneer een voedselbron vermindert of geheel verdwijnt. Bijvoorbeeld met het verdwijnen van vuilnisbelten. Zo bestaan er ook echt patatmeeuwen. Meeuwen die dagelijks de grote steden bezoeken en dan vooral de omgeving van snackbars. Het voedsel is zeer divers; van vis, krabben, kreeftachtigen, schelpdieren, insecten, wormen, aas, eieren, zaden, vruchten tot huishoudelijk en industrieel afval. Zilvermeeuwen eten verhoudingswijs meer mosselen (braakballen met veel schelpengruis), die ze vooral op strekdammen verzamelen. Kleine Mantelmeeuwen eten meer vis (braakballen met veel schubben en graten) die ze vooral achter vissersschepen oppikken. Van overboord gezette vis en andere kleine zeedieren worden de kleinere prooien door kleine zeevogels en de grotere prooien door grote zeevogels opgepikt.

Kleptoparasitisme en kannibalisme

Grote meeuwen als Grote Mantelmeeuw, Zilver- en Kleine Mantelmeeuw nemen als ze de kans krijgen kleinere meeuwen hun voedsel af (kleptoparasitisme). De laatste jaren eten grote meeuwen ook steeds meer jonge soortgenoten, weide- en watervogelpullen en muizen zo is uit braakballenonderzoek gebleken. Grote Mantelmeeuwen vangen ook volwassen watervogels en kleine meeuwen. In kolonies van Zilver- en Kleine mantelmeeuwen zijn er ook meeuwen die zich specialiseren in het roven van eieren en jongen van soortgenoten. Soms neemt dat kannibalisme grotere vormen aan en gaan alle meeuwen zich aan kannibalisme te buiten. Waarschijnlijk bij het optreden van plotselinge voedselschaarste bijvoorbeeld wanneer in het weekend de vissersvloot niet is uitgevaren.

Pindakaas en Japanse oesters

Het opgespoten vogeleiland in het Haringvliet ligt bezaaid met glasscherven, die bleken te zijn uitgebraakt door de daar broedende meeuwen. Die scherven bleken afkomstig te zijn van een naburig glasverwerkingsbedrijf. De meeuwen hadden een voorkeur voor glas van pindakaas. De pindakaas werd verteerd en het glas werd verpakt in gras uitgebraakt. Sommige meeuwen hadden een uitgescheurde keelzak of een gespleten tong. Maar de schade was wonderwel beperkt. Sommige soorten zoals de Zilvermeeuwen hebben geleerd Japanse oesters, die te hard zijn om met de snavel open te krijgen, van grote hoogte op steen te laten vallen om zo bij vlees te kunnen komen.

Zee- en landmeeuwen en gemeenschappelijke slaappleaatsen

Sommige meeuwensoorten zijn sterk aan kust en zee gebonden, andere soorten komen tot ver in het binnenland voor, maar altijd in de buurt van water. Van soorten die zowel aan de kust als in het binnenland voorkomen, is het broedresultaat van kustvogels significant beter. Vis, krabben en schelpdieren zijn hoogwaardiger

voedsel dan huishoudelijk afval. Meeuwen zijn zeer plaats- en partnervast. Ze hebben altijd dezelfde partner, broeden, foerageren en overwinteren op exact dezelfde plaatsen. Ze wisselen alleen van partner, broed- of foerageerplaats wanneer deze verdwenen is of als ze daar geen succes meer hebben. De meeste soorten zijn deels standvogel deels trekvogel. Vooral juveniele trekken weg en verblijven tot volwassenheid aan de Atlantische- of Middellandse zee kust. In broedkolonies worden vrijwel geen onvolwassen meeuwen aangetroffen. In de winter wordt hun plaats, zowel langs de kust maar vooral in het binnenland ingenomen door grote aantallen meeuwen uit Noordoost-Europa. Deze wintergasten hebben vaste slaappleaatsen, waar soms tot meer dan duizend meeuwen (Kokmeeuwen, Zilvermeeuwen en Stormmeeuwen) samenkomen en in de morgen over de wijde omgeving uitzwermen. Slaappleaatsen komen vooral voor op grotere wateren maar zijn ook vastgesteld op daken van gebouwen op industrieterreinen. Ze zijn daar veiliger voor vossen hebben geen last van stroming of golfslag. Niet veilig zijn ze daar voor Grote Mantelmeeuwen die op slaappleaatsen vaak Kokmeeuwen vangen.

Kleine Mantelmeeuwen en de christelijke zondagsrust

Kok- en Zilvermeeuwen namen in de zeventiger jaren nog explosief toe, om daarna fors in aantal te dalen. Hoofdzakelijk door minder voedselaanbod, deels door intensivering van de landbouw. Maar ook door predatie van vossen die de laatste decennia veel op de grond broedende kolonies compleet hebben opgeruimd. De Kleine Mantelmeeuw (broedvogel sinds 1926) die vooral zeevis eet, is sterk in aantal toegenomen. Waarschijnlijk als gevolg van de opkomende boomkorvisserij met grote hoeveelheden overboord gezette bijvangst en niet toegestane vis. De toename van de Kleine Mantelmeeuw t.o.v. de afname van de Zilvermeeuw heeft mogelijk te maken met ecologische verschillen tussen beide meeuwen. Kleine Mantelmeeuwen zijn trekvogels en ook opportunistischer. Ze foerageren zowel op zee als op vuilnis, weiden en akkers. De Zilvermeeuw is meer standvogel en foerageert vooral op het strand en steden in het binnenland. Zilvermeeuwen blijven ook dicht bij de kolonie dan Kleine Mantelmeeuwen die ver op zee foerageren en voedselvluchten van honderden kilometers op een dag maken. In het winterhalfjaar trekken Kleine Mantelmeeuwen naar het zuiden tot Spanje en Noord-Afrika. In het binnenland neemt de Kleine Mantelmeeuw nog steeds toe, terwijl de Zilvermeeuw achterblijft.

Van grondbroeders naar dakbroeders

Meeuwen nestelen meestal in gemengde kolonies (sympathisch broeden) op de grond

bij water of op randen van klippen en rotsen aan de kust. Kokmeeuwen broeden zowel in kolonies aan de kust als ver in het binnenland van Europa. In de tweede helft van de vorige eeuw zijn Zilvermeeuwen ook in de oostelijke helft van Nederland gaan broeden en vrijwel altijd in kolonies van Kokmeeuwen. Na 1990 gevolgd door Kleine Mantelmeeuwen die het in het binnenland beter doen dan Zilvermeeuwen. Beide meeuwen broeden tegenwoordig ook op platte grinddaken van huizen en bedrijfsgebouwen en op eilanden in het binnenland om te ontsnappen aan vossen. Meeuwen zijn zoals veel zeevogels van nature sociaal monogaam maar niet altijd seksueel monogaam. Tijdens de balts draaien ze rondjes om elkaar en de vrouw bedelt dan om voedsel. Dat wordt uitgebraakt door de man en bevestigt de paarband. Meeuwen bouwen stordige nesten van allerlei materiaal, afhankelijk van wat voorhanden is. 1 legsel, maar bij verlies meestal vervangend legsel van 2-3 eieren. Meestal donker olijf- of geelbruin gevlekt. Bij noordelijke soorten veel lichter gekleurd maar zwaarder gevlekt dan bij meer zuidelijke soorten.

De gevlekte jongen met lang zacht dons worden de eerste dagen gekoesterd maar verlaten meestal na 1-2 dagen het nest en verstoppen zich in de begroeiing voor zover deze aanwezig is. Totdat ze kunnen vliegen drukken ze zich bewegingloos bij gevaar. De jongen pikken aan de snavelpunt (of rode snavelklep bij Zilvermeeuwen) van de ouders om hen tot opraken van voedsel te bewegen. Beide ouders braken halfverteerd voedsel op de grond en voeren het aan de jongen. Grotere jongen pikken het voedsel zelf op. Naarmate de jongen groter worden, wordt steeds vaker kwalitatief beter voedsel (o.a. vis) gevoerd.

Aangeboren gedrag voorkomt val van rotsen

De bekende bioloog en etholoog Nico Tinbergen heeft een experiment gedaan om uit te zoeken of het verschillende gedrag van kuikens van de op de grond broedende Stormmeeuw en de op rotsrichel broedende Drieteenmeeuw is aangeboren of aangeleerd. Bij alarmroep van de ouders rent een kuiken van een Stormmeeuw naar de dichtstbijzijnde begroeiing en blijft daar doodstil zitten. Het kuiken van een Drieteenmeeuw daarentegen blijft gewoon zitten omdat hij anders van de richel zou vallen. Verwisseling van eieren toonde aan dat het verschillende gedrag is aangeboren. Oftewel verwisselde jonge Stormmeeuwen-kuikens vielen van de rotsen.

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.



TONZON Vloerisolatie

Doe het nu, doe het goed
Een energiezuinig, comfortabel en gezond huis

Vloerisolatie is van cruciaal belang bij het creëren van een energiezuinig, comfortabel en gezond huis. Met name in combinatie met vloerverwarming is goede isolatie van de vloer essentieel. TONZON biedt een innovatieve isolatiemethode met Thermokussens, gebaseerd op natuurkundige principes, die een isolatiewaarde van $R_c > 5 \text{ m}^2\text{k/W}$ garandeert.

Het is belangrijk om bij het isoleren van de vloer meteen goed te werk te gaan, zodat je voorbereid bent op de toekomst en later geen spijt krijgt. Hoewel de huidige subsidiënorm voor vloerisolatie een isolatiewaarde van $R_c = 3,5 \text{ m}^2\text{k/W}$ voorschrijft, adviseert Milieu Centraal een minimale waarde van $R_c = 5 \text{ m}^2\text{k/W}$ bij vloeren met vloerverwarming.

De Thermokussens van TONZON hebben een unieke eigenschap: ze zorgen ervoor dat de vloer sneller opwarmt en de warmte langer vasthoudt. Hierdoor kan de vloertemperatuur zelfs hoger worden dan de luchttemperatuur erboven. Dit zorgt niet alleen voor een comfortabelere temperatuur in huis, maar ook voor lagere energiekosten.

TONZON staat al 44 jaar bekend om het leveren van de warmste vloer met de hoogste besparing. Met TONZON Vloerisolatie bespaar je niet alleen effectief energie, maar creëer je ook een aangename temperatuur in huis. De Thermokussens isoleren effectiever dan andere vloerisolaties, waardoor de vloer sneller warm wordt en de warmte langer behouden blijft. Sterker nog, de vloer kan zelfs warmer worden dan de luchtlaag vlak boven de vloer. Met het vierkamer Thermokussen bereik je zelfs een isolatiewaarde van $R_c > 7 \text{ m}^2\text{k/W}$.



TONZON

Naast vloerisolatie biedt TONZON ook een dubbele aanpak. In combinatie met de Thermokussens wordt er een stevig zeil op de bodem van de kruipruimte gelegd, genaamd Bodemfolie. Dit zeil voorkomt verdamping van vocht uit de kruipruimtebodem, wat resulteert in minder vocht in de woning en een optimale werking van de Thermokussens. Bovendien zorgen de Thermokussens en Bodemfolie ervoor dat leidingen en ophangbeugels veel langer meegaan.

Dit is het perfecte moment om te investeren in vloerisolatie, nu het nog rustig is. Op deze manier kun je deze winter comfortabel genieten van de voordelen die TONZON Vloerisolatie biedt. Tot eind augustus heeft TONZON een Speciale zomeractie!

Kies voor de warmste vloer, de hoogste besparing en het beste voor het milieu. Voor meer informatie over TONZON Vloerisolatie kun je terecht op www.tonzon.nl



Zullen we ooit de natuur weer omarmen?

Tekst: Frank Landman | Beeld: Bigstock

De neanderthaler leefde net als alle andere dieren in de bossen waar hij onderdeel was van het ecosysteem. De steeds verder gaande ontwikkeling van zijn hersenen stelde hem in staat andere keuzes te maken. Deze keuzes hadden onder andere te maken met veiligheid, hij kon zich steeds meer beschermen tegen predatoren die het mogelijk op hem gemunt hadden. Dit kun je nog scharen onder het kopje overleven in de natuur.

Functioneel comfort

De stap die eigenlijk de positie van de mens ten opzichte van de natuur definitief heeft verstoord, is de hunkering naar 'comfort'. De eerste mensachtigen waren 2,5 miljoen jaar geleden in staat een hakbijl te maken, vuur maken werd 2,3 miljoen jaar geleden uitgevonden, de speer 400.000 jaar geleden en ongeveer 100.000 jaar geleden begonnen we kleding te dragen.

Dit zou je nog een soort functioneel comfort kunnen noemen. Als je vandaag de dag kijkt, zijn we volledige doorgeslagen in dit comfort. Het heeft er toe geleid dat we de natuur niet meer zien als ons leefgebied, maar aparte plekken hebben ontwikkeld die we steden noemen. We wonen daar geïsoleerd van de rest van de natuur en laten natuur alleen nog gecultiveerd binnen door gedomicilieerde dieren als honden en katten of desnoods een vogel in een kooi.

Grote impact

De steden hebben grote stukken natuur verdrongen. Maar de ruimtebeperking door de steden is nog niet eens het grootste punt. De overgelaten ruimte is inmiddels grotendeels geregisseerd door de mens waardoor het vaak

ook geen natuur meer is. Ook de impact die de steden op de omgeving hebben is immens. De 'skyglow' (verlichting van de hemel door licht uit steden) verstoort het bioritme van dieren. Een oranje lichtkoepel waardoor er weinig tot geen sterren meer zichtbaar zijn. Daarnaast vervuult de uitstoot van schadelijke gassen vanuit de steden het milieu. Of de boomkap voor landbouw. En zo is er nog veel meer impact van het comfort van de mens voor de rest van de natuur.

De mens is hier de vreemde eend in de bijt en is zo dominant aanwezig dat hij een plaag is voor de rest van de natuur.

Ego en bezinning

Binnen de huidige situatie zal de mens deze comfortabele en gecontroleerde situatie nooit opgeven, daarvoor is zijn ego uiteindelijk te groot. Kun je dit de mens kwalijk nemen? Zou ieder ander dier dit ook hebben gedaan als het de mogelijkheden zou hebben?

Een holistische blik op de vraag leidt tot een constatering dat we dit blijkbaar met z'n allen zo gewild hebben, maar ook dat het er onnatuurlijk

uitziet en vooral dat het een totale disbalans is van een ecosysteem, één zo'n dier dat de rest van de natuur regisseert. Wellicht zal een nieuwe ijstijd het tij keren en zullen alle dieren samen weer een balans gaan vormen.

Toch wordt de wens, maar vooral de noodzaak voor de mens, om de natuur nu al te omarmen bij velen steeds groter. Dit vraagt een nieuw narratief dat nieuwe waarden laat zien, niet gebaseerd op eigendom maar eigenaarschap!

Vanuit de gedachte: 'De meest waardevolle dingen in het leven zijn gratis!'



Weg met de tuinschutting

Gemeenschappelijke binnentuin i.p.v. achtertuin

In NRC stond onlangs een artikel over hoe onze tuinschuttingen steeds hoger en algemener worden. Mensen zouden liever hun sociale heil elders zoeken dan bij de burens.

Tekst en Beeld: Rachele Eerhart

Een binnentuin: heerlijk!

Nu leef ik al sinds 2016 in een blok met een binnentuin zonder schuttingen. Er is over dit blok heel veel te zeggen qua gentrificatie, maar als ik zou moeten kiezen tussen deze binnentuin of 1/25e hiervan als achtertuin, dan zou ik het wel weten. Alle benedenwoningen hebben trouwens wel een privéterras van zo'n 15m2.

Grootste voordeel: het leven ontstaat er! Kinderen lopen in en uit, gesprekken ontstaan terloops, je gaat zitten en gaat weer weg, je helpt iemand eventjes, iemand helpt mij, ik tuinier wat, ik ruim wat op, ik geniet van jonge meesjes en zie dat de vlinders er weer zijn.

Allemaal ongeplande ontmoetingen, love it!

Spontane ontmoetingen

'Gemeenschap' in de buurt zou veel maatschappelijke problemen in de kiem kunnen smoren. Ook voor mensen die het ogenschijnlijk goed hebben. Denk aan (verborgen) eenzaamheid van bijvoorbeeld alleenstaanden en de psychische problematiek die dat kan veroorzaken. Dichtbij huis is er ruimte voor spontane ontmoetingen met mensen die je wél nog een andere keer tegen

kunt komen, zodat je sociale weefsel versterkt.

Helaas is er veel afstand geslopen in veel van de dingen die we elke dag doen: familie, werk, recreatie, reizen, etc. Zo zijn we een veel minder groot deel van onze tijd gericht op de plek waar we leven en de mensen die daar ook zijn. Prima zolang het goed gaat, maar als er bijvoorbeeld kinderen komen of er mantelzorg nodig is, dan kom je erachter hoe fijn het is om nabij huis een sterk sociaal weefsel te hebben.



Ik zou zelfs durven te stellen dat een hechtere gemeenschap vlakbij huis onze lifestyle duurzamer maakt. Omdat we minder consumptisme nodig hebben, omdat je minder vaak on-duurzaam hoeft te reizen, omdat je meer gaat delen én omdat we minder energie-intensieve zaken van de overheid vragen om voor ons te regelen omdat we het zelf oplossen.

Duurzaamheid, gezondheid, en gewoon geluk.



Gemeente stop met maaien!

Ruimte voor planten en insecten

Tekst en Beeld: Elwira Stuur

Als ik aan de voorzijde van ons huis uit mijn raam kijk, kijk ik uit over een parkje dat één grote bloemenzee is. Fantastisch. Maar 2 jaar geleden zag ditzelfde parkje er heel anders uit. Toen was er alleen kort gemaaid gras, dat in de zomermaanden direct dor en bruin werd. Er stonden een aantal walnotenbomen te verpieteren in de arme grond, gevormd door het bouwafval dat er gestort was. Er waren wat speeltoestellen aanwezig en een betegeld pad. Dat was het wel. Een 'groene' woestijn. Geen bloempje en beestje te vinden. Het gras was altijd megakort door een idioot streng maaibeeld van de gemeente. Om de 2 weken – liefst om 7 uur 's ochtends – werd alles gemillimeterd. Totaal onnodig. Met ook nog eens heel veel herrie. 'Dat moet toch anders kunnen', dacht ik.

Verandering door iets te doen

En nu kan ik genieten van een enorme rijkheid aan bloei en daardoor van allerlei insecten door 'strijd te leveren' en vooral te doen. Meerdere malen, als ik de maaimachines weer hoorde komen, rende ik het huis uit – vaak genoeg nog in een soort van pyjama - en sprong ik letterlijk voor de machine. Ik vroeg de maaiman (het was altijd een man) waarom hij het gras maaide. Het was immers al heel erg kort. 'Omdat het moet', was meestal het antwoord. Nou, die logica ontging mij volkomen. Na contact met de gemeente sprak ik af dat er 'op zicht' gemaaid zou worden. Dus gras van 8 - 10 cm hoefde echt niet gemaaid te worden. Maar dat 'op zicht'-maaien ging veel te vaak verkeerd. De routine bij de maaimannen zat er goed in en stevast werd er in de blind alsnog om de twee weken gemillimeterd.

Boomspiegels en paaltjes

Gelukkig kwam ik er al snel achter dat je wel heel gemakkelijk direct biodiversiteit kunt

realiseren door boomspiegels te adopteren en aan te leggen. Dat liet ik me geen 2x zeggen. Als een razende heb ik klinkers om de verpieterende walnotenbomen in cirkels gelegd. Gras eruit, wat goede grond erbij, zaaien maar en planten de grond in. Ik maakte de boomspiegels zo groot dat tussen al die cirkels de maaimachine precies niet meer door kon. 'Hè wat jammer nou'. Van de gemeente kreeg ik kleine houtenpaaltjes met een rode bovenkant. Die moest ik bij de boomcirkels plaatsen. Die paaltjes waren het teken voor de onderhoudsmannen om die stukken met rust te laten. Mooi. Als die paaltjes zo goed hun werk doen, dan kon ik daar vast veel meer mee. En zodoende heb ik er wat paaltjes bijgemaakt en heb ik her en der in het parkje stukken grond geclaimd. En dat werkte. Door de grote cirkels en de paaltjes was er minder onderhoud. Minder gemaai. En meer kans voor nieuwe biodiversiteit.

Verzet werkt

Inmiddels heeft de gemeente het ook beter begrepen, is mijn verzet opgepikt en is er door de gemeente inmiddels een nieuwe boom bijgeplaatst (in goede grond). Zijn er bollen en inheemse zaden de grond ingegaan en geniet niet alleen ik, maar de hele buurt van vogelwikke, gewone margrietten, korenbloemen, kaasjeskruid, kamille, duizendblad, knoopkruid, teunisbloemen en vooral de 2,7 meter hoge toortsen (verbascums) stelen de show. Missie geslaagd.

Wat een beetje rebellie en durf al niet te weeg kan brengen. En als iemand nu tegen me zegt: 'Als ik nu door het parkje loop, krijg ik gewoon kippenvel omdat het zo mooi is', dan was elke keer voor de maaimachine springen het meer dan waard. Ook jij kunt dit. De buurt vergroenen. Eigenlijk door gewoon te doen.



Wolfsdreuvik, een verborgen pareltje

Tekst en beeld: Yvette van den Berg

Diep verscholen in het bos tussen Hilversum en Lage Vuursche ligt een verborgen pareltje. Nog redelijk onbekend bij de meesten, want je kunt er alleen te voet komen. En zelfs al ben je er vlakbij dan zie je het kasteeltje pas als je de juiste kant op kijkt! Verwondering gegarandeerd!

'Wolfsdreuvik' roept de sfeer op van sprookjes. De betekenis van dit oud-Hollandse woord is Wolfsheuvel. Als je teruggaat in de tijd vind je de naam al op een kaart uit 1539. In die tijd leefden er nog volop wolven in het gebied. Tegenwoordig is dit anders, al is de wolf in 2024 nog wel gespot in de nabijheid van het torentje. Tot in de late middeleeuwen werd het zuidelijk deel van het Gooi beheerst door het Erfgooiersbos, een oerbos. Echter, toen de laatste goed gevormde eiken werden gekapt voor de bouw van het stadhuis van Naarden (1601-1604) en de schapen in het gebied zorgden voor kale vlakten, veranderde het landschap. De wind kreeg vrij spel en ontketende zandverstuivingen met behoorlijke hoogteverschillen. Akkers en zelfs dorpen dreigden bedolven te worden. Dat woeste heuvelachtige gebied is duidelijk te zien op de Gooilandkaart uit 1740.

Magisch en imposant

Inmiddels is er veel veranderd; dat geldt niet alleen voor de naam van het bos, maar ook de uitstraling ervan. Het huidige Smithuyserbos (in 1837 gekocht door Pieter Johannes Smithuysen) is zeer gevarieerd met een uitgebreid assortiment aan boomsoorten. 100 jaar later, in 1937 werd het bos verkocht aan Desiré Bouvy, kunsthistoricus en oprichter/directeur van het Museum Catharijneconvent in Utrecht. Bouvy nam een

jaar later de Larense architect Jan Rebel in de arm om Wolfsdreuvik te ontwerpen, want hij wilde niet zomaar een schuurtje in het bos om zijn spullen voor het bosonderhoud in op te bergen.

De rijke historie van het Erfgooiersbos tot het huidige productiebos en alle tussenvormen, is wat het landgoed maakt tot wat het nu is: magisch en imposant, waarbij de zonnestralen al dan niet met nevel de nodige sfeer oproepen in het glooiende bos. De kinderen van Bouvy zijn nu eigenaar van het eigenzinnige kasteeltje en het mysterieuze bos. Reinier Bouvy, voorzitter en bosbeheerder van Stichting Het Smithuyserbos, kwam begin 2024 in contact met mij. Ik stond in 2023 niet ver hier vandaan oog-in-oog met de wolf op slechts 10 meter afstand! Dezelfde wolf is recentelijk ook gespot in het Smithuyserbos. Is het toeval dat juist ik nu als Beschermvrouwe van Wolfsdreuvik mensen mag rondleiden in het bos en de toren?

Dichter bij de natuur

Met mijn bedrijf NatureBliss (vertaald: NatuurGeluk) organiseer ik exclusieve wandelarrangementen op maat voor groepen. Dat doe ik vooral in de omgeving van Lage Vuursche en nu dus ook in het Smithuyserbos waarbij mensen ook een kijkje kunnen nemen in het kasteeltje! Als inwoner van Lage Vuursche timmer ik alweer wat jaren aan de weg met

mijn onderneming als natuurfotograaf, gids en wandelcoach. Om mensen dicht bij de natuur te brengen. En soms natuur dicht bij mensen door middel van lezingen bij zorginstellingen en voor bedrijven.

Sinds 1 mei 2024 werken NatureBliss en Stichting Het Smithuyserbos samen en zullen er meer rondleidingen worden georganiseerd voor groepen tot 20 personen. Het bos en kasteeltorentje zitten vol verhalen, zoals de Gooische legende van de wolvin in de kerstnacht die zich op de Wolfsdreuvik afspeelt. Wij kijken er naar uit om anderen te laten delen in de magie van dit bijzondere stukje natuurgebied en de kasteeltoren. Het sfeertje in het bos zal menigeen verwonderen. Daarvan zijn wij heilig overtuigd.

"De rijke historie maakt het landgoed machtig en imposant"

Kijk voor meer informatie op <https://smithuyserbos.nl/> of neem contact op via info@naturebliss.nl of bel: 06 37 333 646 | www.naturebliss.nl

Krant  Aarde



Tekst: Susanne Hoebe | Beeld: Bigstock

Zomeridylle

Aan het begin van de zomer maakte ik een fietstocht door de Noord-Hollandse Schermerpolder. Hoewel ik aan de rand van deze polder ben opgegroeid, was ik hier meer dan twintig jaar niet geweest. We fietsten onder de stralende zon over een door het landschap slingerende dijk met aan onze ene hand de vaart en aan de andere zicht op lager gelegen stolpboerderijen, sloten en weilanden.

Eerst was ik blij dat ik hier weer was, maar al gauw voelde ik dat er iets niet klopte. De voortuin van een van de idyllisch gelegen boerderijen was bezaaid met gele bloemen. Het zag er vrolijk uit. Het weiland naast deze boerderij en de velden erachter waren echter kaal. Ook verder op onze fietstocht slechts kale groene grasmatten zo ver ons oog kon zien. Geen velden die rood kleurden van zuring of geel waren van boterbloemen. Geen zachte tinten groen en bruin van wilde grassen. Geen paarse en witte bloemetjes van klavers en madeliefjes zoals ik gewend was in mijn kindertijd. Of andere bloemen en planten waarvan ik de naam nu ben vergeten.

Oorverdovende stilte

Waar waren de weidebloemen gebleven? En de weidevogels, en de watervogels? "Ik zie ze toch echt niet vliegen," zei mijn fietspartner met een fronsende blik. "Ik ook niet!," zei ik. In water en weilanden was werkelijk geen leven te bekennen. Naast het geluid van een enkele motor of auto was er alleen maar stilte. Geen getsjilp, gekwetter of geroep. Gedurende de enkele uren durende fietstocht telde ik slechts twee reigers en twee eenden. Ook zeiden mijn fietskompaan en ik tegen elkaar: 'vroeger kon je geen dertig seconden lachend over de dijk fietsen of je had al vliegjes tussen je tanden!' Dat waren nog eens tijden.

Maar er was geen insect te bekennen. Er zoemde niets of niemand, behalve de elektrische fiets van een tegenligger. Later zagen we koeien in het grasfalt en ik had het met ze te doen. Zouden er nog krekels springen in het gras? Over hazen hoeven we het al helemaal niet te hebben. Die hebben hier allang hun eigen pad gekozen.

Waar is de verwondering gebleven?

De kleuters op mijn groep op de buitenschoolse opvang zetten met veel eerbied het kleinste slakje op hun hand en verwonderen zich gezamenlijk over zo iets bijzonders. Kijk, hij kruipt! We zitten middenin de stad, maar hebben een groen speelplein. De bessen aan een struik zijn ook bijzonder, wat een kleur! En ik zag een bij vliegen! En vindt een kind een dood insect dan komen ze er met z'n allen omheen staan. Hoe ziet hij er uit? En waarom vliegt hij niet meer? Bij kinderen zie ik een aangeboren eerbied en verwondering voor de natuur. Wanneer en waarom is die eerbied en verwondering verdwenen bij de mensen die de Schermerpolder hebben gemaakt tot wat hij nu is? Natuur, op wat gesnoeide koeien en rijen bespoten aardappelen en kolen na, verstoken van leven.

Ik wens mijn kleuters - en alle kinderen - toe dat zij hun liefde voor de natuur behouden en

meenemen tot in hun volwassenheid en daarmee door goede keuzes zullen bijdragen aan het terug laten komen van de levende natuur in Nederland. Maar nog meer wens ik ze toe dat ze daar niet op hoeven te wachten en dat volwassenen van nu inzien dat het anders moet, hun eerbied en verwondering hervinden, en hun groene handen uit de mouwen steken.

Susanne Hoebe is Pedagogisch Medewerker op een antroposofische BSO.

"Ik wens alle kinderen toe dat zij hun liefde voor de natuur behouden"

Krant  Aarde

TONZON Vloerisolatie

Doe het nu, doe het goed

Een energiezuinig, comfortabel en gezond huis



TONZON
SINDS 1980

ZOMERACTIES

Profi teer nu van ons zomervoordeel: **15% korting** op TONZON-producten bestel nu in de webshop. tonzon.nl/shop

Meer weten? scan de QR-code
of ga naar www.tonzon.nl/zomeractie



Effectieve vloerisolatie met Thermoskussens bespaart tot wel 40% energie

Vloerisolatie is essentieel voor een comfortabel en energiezuinig huis, vooral bij vloerverwarming. TONZON biedt een innovatieve isolatiemethode gebaseerd op natuurkundige principes met een isolatiewaarde beginnend bij **Rc > 5 m²k/W**. De Thermoskussens zorgen ervoor dat de vloer sneller opwarmt en de warmte langer vasthoudt, waardoor de vloertemperatuur zelfs hoger wordt dan de luchttemperatuur erboven. Met het vierkamer Thermoskussen bereik je zelfs een **Rc > 7 m²K/W**. TONZON is het meest mens- en milieuvriendelijke isolatiemateriaal.

Het is belangrijk om bij het isoleren van de vloer meteen goed te werk te gaan, zodat je voorbereid bent op de toekomst en later geen spijt krijgt. Hoewel de huidige subsidienorm voor vloerisolatie een isolatiewaarde van **Rc=3,5 m²k/W** voorschrijft, adviseert Milieu Centraal een minimale waarde van **Rc=5 m²k/W** bij vloeren met vloerverwarming.

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 jaar-abonnement 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,
Martie, Gouda

Lieve Aarde,

Dank je dat ik hier mag verblijven tijdens mijn leven. Dat je me draagt met je zwaartekracht, maar ook ondersteunt in lichtvoetigheid. Dat je me dag en nacht geeft. Elke dag licht van de zon en bij nacht het heelal van maan en sterren, waardoor ik ervaar dat ik onderdeel ben van een groter geheel.

Dank je dat je me voedsel geeft en water en zuurstof om te ademen. Waar jij me voedt denk ik te weinig aan het voeden, verzorgen van jou, daar mag ik zorg voor dragen.

Dank voor je wisselende landschappen en natuur, waarin ik telkens thuis mag komen en verstillen. Waardoor ik weer met mijn voeten gegrond raak en voel welke wegen ik mag gaan.

Dank je voor de dieren en de vogels die ons steeds toezingen op een nieuwe dag.

Laten we als mensen elkaar open tegemoet treden. Niet delen van jou toe-eigenen of landen bezetten, maar samen met elkaar zijn met open hart en open handen. Elkaar als broeders en zusters zien en reisgenoten in deze tijd.

Torment

The nuclear specter,
vast and dire,
Pales before the torment,
small malignities inspire.

A scornful gaze,
a belittling jest,
Opportunities concealed,
benevolence suppressed.

Sure. These minor malignities
won't scorch the earth,
Or mute the cries
of countless lives,

Yet, they do inflict suffering,
of untold worth,
Against which, we stand;
ill-equipped and hurt.

A nuclear threat may loom,
it often lies still,
Crafted to intimidate,
(how cynical!)
never designed to kill.

But daily, our malignities
inflict their human toll,
A reminder of the universal power,
mobilized by the human soul.

John Steven Wyse





Interview Andrey Gugnin

Samen en toch alleen

Tekst: Eric Schoones | Beeld: Boris Ščitar/Christoph Martin

Als concertpianist reist hij de wereld over, Wenen, Madrid, Sydney, Taipei, Singapore. Hij speelde veel in Rusland, zijn vaderland, maar sinds de oorlog is hij, met evenveel Oekraïense voorouders, daar niet meer teruggeweest. Ondertussen woont hij in Amsterdam en begint zijn oude droom van optreden in het Concertgebouw weer op te spelen.

Gefeliciteerd met je laatste overwinning in de Classic Piano International Competition in Dubai! Lijkt me een mooie kers op de taart, na het winnen van de International German Piano Award vorig jaar, het concours in Sydney in 2016, Gina Bachauer in 2014 en de tweede prijs in 2013 in Wenen bij de Beethoven International Piano Competition.

Ja, dat is zo. Ik besloot op het allerlaatste moment om mee te doen. Het uitbreken van de oorlog maakte me down en zorgde voor grote veranderingen in mijn leven en carrière. Aanvankelijk vestigde ik me in Zagreb, waar ik al veel vrienden had en de afgelopen jaren veel tijd had doorgebracht. Maar nadat ik mijn vriendin had ontmoet, verhuisde ik met haar naar Amsterdam en de aanpassing aan het nieuwe leven in Amsterdam is een uitdaging.

Voor de oorlog speelde ik vooral in Rusland, maar door het conflict nam ik de moeilijke beslissing om al mijn concerten daar te annuleren en ik ben sindsdien ook niet meer teruggekeerd. Te midden van alle onrust, verlangde ik

onverwacht terug naar concoursen, die in mijn voorstelling verbonden waren met meer 'normale' tijden. Ondanks het risico dat ik mogelijk geen prijzen zou winnen, waagde ik de sprong in het diepe en ik ben blij dat het allemaal goed is gekomen.

Je zei ooit dat een concours in het beste geval voelt als het geven van een concert.

Precies, en ook daarom wilde ik het nog eens proberen. Ik geloof dat mijn spel de laatste jaren is geëvolueerd en ik wilde mezelf testen om te zien of ik onder spanning de controle zou kunnen behouden en of ik mezelf vrijer zou kunnen uitdrukken binnen de strikte grenzen van een concours. Het bleek een onthullende ervaring en ik ontdekte dat ik nu beter in vorm ben dan voorheen.

Maar nu ben je te oud voor concoursen...
[Lacht] Ja, in Dubai was ik de oudste, dat was een extra risico, omdat concoursen zich op de jeugd richten. De jongste deelnemer was bijna half zo oud als ik... Voor de zekerheid speelde

ik het Derde Pianoconcert van Rachmaninoff. Zelfs als je het een tijdje niet speelt, blijft het wonderbaarlijk goed in je systeem en is het niet zo moeilijk om het weer op te pakken.

Een criticus zei over het tweede deel dat je 'zong met een zelden gehoorde diepte en noblesse - kwaliteiten niet vreemd aan studenten van wijlen Vera Gornostaïeva'.

Dat is een heel vriendelijk, maar ik probeer gewoon eerlijk te zijn.

"Ik houd van optreden. Ik kan me niet voorstellen dat ik iets anders zou doen"

Je lerares was legendarisch.

Ja, ze studeerde bij Heinrich Neuhaus en belichaamde werkelijk de tijdgeest. Ze had altijd verhalen over haar grote vrienden, Richter, Gilels en ze kende Sjostakovitsj ook persoonlijk. Zelf was ze ook een ster, en ze had een heel populair

tv-programma over klassieke muziek dat kijkers uit de hele Sovjet-Unie trok. Als ze je mocht, kon ze ongelooflijk behulpzaam zijn, maar ze was altijd heel eerlijk. Ze kon ook streng zijn, ze pushte ons om uit te blinken, en dat was goed voor mij want ik was niet zo ijverig, heel anders dan mijn klasgenoten en goede vrienden Lukas Geniušas en Vadym Kholodenko, die allebei al grote prijzen hadden gewonnen. Over Lukas gesproken, zijn vrouw, Anna Geniushene, is heel bijzonder. Ik ken haar al 15 jaar en heb haar unieke muzikale ontwikkeling gevolgd. Onlangs had ik de kans om met Vadym samen op te treden in de concertzaal bij de Fazioli-fabriek in Sacile, geweldig was dat want ik heb maar zelden de kans om bij te praten met vrienden.

Heb je een favoriete piano?

Niet echt, ik hou gewoon van goede instrumenten. In Italië speelden we natuurlijk op Fazioli, het gevoel, het toucher is geweldig net als de geprojecteerde klank. De laatste tijd ben ik een grote fan van de nieuwe Bechsteins en de nostalgische zachte klank werkte heel goed voor mijn Godowsky-album. In Amsterdam heb ik nu een nieuwe Bechstein in mijn appartement, die ik in Berlijn heb uitgezocht. Normaal gesproken heb je alleen geweldige piano's bij concerten, maar het meeste werk doe je thuis. Het is dus zo belangrijk dat je thuis kunt experimenteren en kleuren kunt vinden als je studeert.

Het is alsof ik nu een enorme boormachine heb om naar goud te graven, in plaats van een klein hamertje. En ik herinner me het festival Husum met een fantastische Steinway. In Duitsland zijn ze doorgaans uitstekend met echt unieke kleuren die je enthousiast houden op het podium. Kawai is heel prettig om op te spelen met een geweldig toucher, en ik ben vooral ook dol op een paar oudere Yamaha's die ik in Japan heb bespeeld. Het bespelen van al die verschillende piano's veroorzaakt geen stress, ik geniet ervan.

"Ik vind het fijn om het publiek bij de hand te nemen en de mensen mee te voeren in die prachtige denkbeeldige wereld die muziek is"

Je idee over interpretatie is geëvolueerd?

Ja, proberen om de bedoelingen van de componist zo nauwkeurig mogelijk te reproduceren aan de hand van de partituur is slechts één deel ervan, want muziek kan alleen echt leven in het moment en we kunnen ons niet losmaken van onze eigen tijd. Er zijn zoveel jaren verstreken sinds de grote meesterwerken werden geschreven en we kunnen niet doen alsof er niets is gebeurd. We moeten trouw blijven aan onszelf. Ik ben heel precies met de partituur en probeer een zo objectief mogelijk



beeld te hebben. Vervolgens wil ik op het podium aanwezig zijn en openstaan voor alles wat er op dat moment gebeurt. Ik speel dus niet volgens een vooropgezet plan.

Ook als je samenspeelt is het zo bevredigend om de gedachten van je medemusici als het ware te voorspellen en alles tijdens het concert spontaan samen te brengen, maar altijd eerlijk en oprecht. Ik vind het fijn om het publiek bij de hand te nemen en de mensen mee te voeren in die prachtige denkbeeldige wereld die muziek is.

Je wil een gedeelde ervaring, maar ik heb ook een ambivalent gevoel daarbij. Ik voel me verbonden met het publiek en tegelijk eenzaam op het podium. Ik ben zowel diegene die de muziek tot leven wekt en dat is inherent solitair, maar ook medeluisteraar naast het publiek. Op de een of andere manier ben je altijd alleen, hoe mooier de muziek, hoe meer je dat voelt. Het is bijna een religieus gevoel, en bij een goed concert overtreft de magie van het moment soms wat je je had voorgesteld. Dat is het meest betekenisvol voor mij, dat is waarom ik zo graag optreed.

Dan is het alsof je niet zelf speelt?

Absoluut, het gebeurt gewoon en dat is zo

betekenisvol. Ook bij kleine podia zie ik mensen die gekomen zijn omdat ze oprecht van de muziek houden en echt naar mijn concerten uitkijken. Dat is ontroerend en belangrijk voor mij. Een echt paar vertelde me dat ze hun zoon hadden verloren en dat de muziek hen hielp om ermee te leven, het had vrede in hun hart gebracht. Klassieke muziek is een inspiratie voor zovelen en soms beseffen mensen gewoon niet hoeveel ze van muziek zullen houden, en hoe de muziek het leven rijker maakt, als we er maar in slagen hun hart te openen voor de wonderen van de muziek.

Op zondag 17 november (16:00 uur) speelt Andrey Gugnin een recital in de serie Betoverende Pianisten in het Cenakel in Tilburg. Later in de serie recitals van Jure Jurakic (15 december), Anna Zassimova (19 januari) en Enrico Pace (16 februari).

www.cenakel.nl | gugnin.com

Dit interview is eerder verschenen in PIANIST www.pianistmagazine.nl

Nu te zien in Voorlinden: Ron Mueck

Zijn net echte mensen en dieren, of toch niet?

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Museum Voorlinden - Antoine van Kaam



Een klungelige pubermeid, reusachtige matzwarte honden en 100 witte schedels van 1 bij 1. Met de grootste overzichtstentoonstelling ooit van de Australische kunstenaar Ron Mueck, pakt museum Voorlinden uit en ons bij de lurven. "Mueck legt met zijn beelden twijfels, angst en onzekerheden bloot."

"Zeker de 'Wild Man' van Ron Mueck gaat mensen omverblazen," meent Barbara Bos, hoofd tentoonstellingen van Voorlinden. "Die drie meter grote man komt binnen. Net als al langer vele bezoekers van Voorlinden het echtpaar onder een parasol in hun geheugen hebben opgeslagen. Wie eenmaal de super-realistische beelden van Ron Mueck heeft gezien, vergeet ze niet snel." Hoewel de 66-jarige kunstenaar Ron Mueck geen specifiek doel heeft om ons te confronteren met vertwijfeling, onzekerheid of mededogen, zetten zijn sculpturen aan tot nadenken in een wereld waar alles lijkt te gaan over perfectie. Bos: "Het mooie van de kunstenaar is dat hij ons ogenschijnlijk echte mensen en dieren toont met echte emoties."

Bushalte

"Ron Mueck doet er alles aan om de werkelijkheid zo perfect mogelijk te benaderen," vervolgt Bos. "Soms gebruikt hij modellen om de verhoudingen goed te krijgen. Soms maakt hij foto's van mensen die hij ergens onderweg ziet staan of zitten. Bijvoorbeeld bij een bushalte. Mueck is een observeerder. Als je met hem in gesprek bent, heb je ook het gevoel dat je centimeter voor centimeter wordt opgenomen. Het resultaat van zijn werk is, dat je mensen ziet en toch ook weer niet. Of ze zijn metershoog, of juist heel klein. Het blijft gissen waar ze naar kijken. Hun levensechte ogen dwalen ins Blaue hinein."

Al maanden is Bos samen met Suzanne Swarts, directeur van het museum, druk met de voorbereidingen van de grootste overzichtstentoonstelling ooit van de Australische kunstenaar Ron Mueck. Een poppenmaker die onder meer werkte voor Jim Henson, poppenspeler en producent van The Muppet Show en Sesamstraat. In Voorlinden zijn 15 van de 48 beelden die Mueck tot nu toe maakte te zien. Van recent werk zoals de 3 matzwarte honden en de 100 witte schedels van 1 bij 1 meter, tot vroeg werk als 'Wild Man'.

Die 3 meter hoge 'Wild Man' is een sculptuur van silicone en fiberglas van een naakte man met een verschrikte blik. Hij zit op een krukje dat hij stevig vasthoudt, getuige de witte knokkels van zijn handen. Zijn voeten heeft hij schrap gezet. Van top tot teen lijkt hij levensecht. Je ruikt nog net geen angstzweet en blijft er gefascineerd naar kijken, in afwachting van. Ieder moment kan hij opspringen en de museumzaal uitrennen. Voorlopig moet hij nog even blijven zitten.

Doorbraak

Door een samenloop van omstandigheden krijgt Mueck 26 jaar geleden de kans om een van zijn beelden – 'Dead dad', een griezelig echt sculptuur van zijn overleden vader – te tonen bij de vermaarde Britse galeriehouder Saatchi. Mede dankzij zijn wereldberoemde



schoonmoeder, de kunstenares Paula Rego, wordt de wind onder zijn vleugels geblazen. Het indrukwekkende 'Dead dad' is niet te zien in de overzichtstentoonstelling, maar zorgde er wel voor dat op veertigjarige leeftijd de in Melbourne opgegroeide Ron Mueck doorbreekt als kunstenaar. Het maken van poppen heeft hij overigens niet van een vreemde. Ook zijn Duitse moeder doet het goed als poppenmaakster. Ze is zelfs zo succesvol, dat zijn Duitse vader haar voorbeeld volgt. Tegenwoordig is het werk van Mueck wereldwijd in musea te bewonderen.

Sinds zijn verhuizing naar the Isle of Wight, een eiland voor de zuidkust van Engeland, werkt Mueck gestaag verder aan zijn voorsnog compacte oeuvre. Ondanks dat de kunstenaar gebruik maakt van moderne technieken, waaronder 3D-software om alles exact op schaal te maken, is het een uiterst arbeidsintensief proces. Bos: "Ron Mueck is een perfectionist, maar ook een twijfelaar. Hij begint doorgaans met schetsen, soms boetseert hij eerst een schaalmodel alvorens hij het vergroot of juist verkleint. Ook te bewonderen tijdens de expositie is het levensechte baby'tje. Het past zo op een gemiddelde onderarm. Aanraken van de kwetsbare beelden is daarentegen ten strengste verboden. Hoe verleidelijk dat misschien ook lijkt."

Stilte

Barbara Bos en Suzanne Swarts bezochten de kunstenaar in zijn atelier. "Op the Isle of Wight heeft hij een sobere plek, waar je niet zomaar bent. We moesten een flinke reis afleggen," vertelt Bos lachend. "Het was bijzonder om te zien dat de kunstenaar daar vrijwel alleen werkt. In stilte. Jaren kan hij bezig zijn met het perfectioneren van een beeld. Met de drie zwarte honden is hij

bijvoorbeeld ruim tien jaar bezig geweest." Naast het verfijnen van het materiaalgebruik, is Mueck voortdurend bezig met de houding van zijn personages en de lichaamstaal die vaak zoveel vertelt.

Hoe verbeeld je angst voor de dood, twijfels over het leven, verdriet en onzekerheid? Bos: "Ik denk dat we nog veel van Mueck kunnen leren. Hij confronteert ons met de kracht van onze lichaamstaal. Zo zijn wij: mensen met al onze tekortkomingen en imperfecties, lijkt hij te willen zeggen. Het is iets," stelt het hoofd tentoonstellingen, "waar we misschien vandaag de dag nauwelijks nog kijk op hebben, terwijl die lichaamstaal zo veelzeggend kan zijn. Een van Muecks vroegere werken, de uit de kluiten gewassen pubermeid, is wat dat betreft zo herkenbaar. De onzekere en ietwat klungelige houding spreekt boekdelen."

Tegenwoordig razen we voorbij aan hoe iemand erbij zit of staat. We kijken op onze mobiel en zien voor het merendeel perfecte plaatjes. Het mooie vindt Bos dat de bezoeker zelf kan invullen of verzinnen wat het verhaal is van de getoonde mens- en dierfiguren. "Wat vertellen die beelden ons? Ik denk dat de tentoonstelling zich daarom bij uitstek leent om met kinderen te bezoeken. Mijn tweeling van tweeënhalf vond het geweldig. Leerlingen van een Wassenaarse basisschool die als eerste de tentoonstelling mochten bezoeken, vonden het indrukwekkend en ook een beetje beangstigend."

Vanaf 29 juni tot 17 november 2024 is de tentoonstelling van Ron Mueck in Voorlinden te bezoeken. Op de kaarten rust een toeslag van € 2,50. Het reserveren van een ticket met een starttijd is verplicht.



Arooj Aftab verliest zichzelf graag in de donkere nacht

Tekst: Angélique van Os | Beeld: Kate Sterlin

De donkere uren van middernacht bestaan uit zoveel meer dan plezier en uitgaan. Voor zangeres Arooj Aftab vormt de nacht haar grootste inspiratiebron. Dan komt ze écht tot leven. Op haar nieuwe album *Night Reign* (Verve Records) brengt ze een ode aan de nacht in al haar gedaanten.

Sinds het succes van *Vulture Prince* (2021), dat bekroond werd met een Grammy, gaat het zangeres Arooj Aftab (1985) voor de wind. Aftab is geboren in het Saoedi-Arabisch Riyad, opgegroeid in Pakistan en ruim tien jaar wonend in New York City. De vocaliste weet met haar warme, mystieke en dromerige stem een breed publiek te roeren dankzij haar emotionele sufi-voordrachten, gemixt met moderne ambient- en jazzinvloeden. En dat terwijl ze voornamelijk in haar moedertaal, het Urdu, zingt. Aftab gaf ruim 200 concerten in één jaar en ontving in 2023 twee Grammy nominaties en won een Edison Jazz Award voor het album *Love in Exile* met pianist Vijay Iyer en multi-instrumentalist Shahzad Ismaily. Met de release van haar nieuwe plaat *Night Reign* en een uitgebreide tournee voor de deur, staat haar wederom een drukke periode te wachten.

Arooj, *Night Reign* gaat over jouw liefde voor de nacht in al haar gedaanten. Laten we beginnen bij jouw stad New York; hoe

belangrijk is het nachtleven van de ‘city that never sleeps’ voor jou op dit album?

“New York heeft een heel eigen karakter. Het is een plek die wreed en hard kan zijn, maar ook inspirerend en uitbundig tegelijk. Ik woon er lang genoeg om te kunnen constateren dat veel van de nachtelijke kleuren van de stad terug te horen zijn op het album en in mijn muziek in het algemeen. De metropool heeft vele gezichten en is onlosmakelijk verbonden met de gewoonten en cultuur van zijn inwoners. Natuurlijk staat het bekend als uitgaansstad, maar New York heeft ook een gevoelige, verstilde kant. Het is een plek die je ’s nachts uitdaagt.”

Je vorige eigen album, *Vulture Prince*, ging over verdriet en heling na het verlies van je broertje. Met deze plaat lijkt je een nieuw hoofdstuk te zijn begonnen en je schreef *Night Reign* in minder dan een jaar. Waardoor ontwikkelde dit project zich zo snel?

“Het succes van *Vulture Prince* en *Love in Exile* gaven me zoveel inspiratie, dat het schrijven in

een stroomversnelling raakte. *Vulture Prince* heeft me enorm veel tijd gekost naast ander werk en omdat ik geen groot label achter me had staan zoals nu. Ik was ook op zoek naar een ander geluid, dus het is goed geweest dat ik me heb kunnen ontwikkelen daarin. Tijdens dat succes dacht ik: ik heb nog veel meer te vertellen. En omdat we met de band zoveel onderweg waren, veel boeiende mensen ontmoetten en inspirerende steden aandedden, schreef ik veel nieuwe muziek tijdens de tour in hotelkamers. Maar ik doe geen 200 shows meer, dat is gekkenwerk.”

Je bent dus een avondmens. Hoe komt dat voor jou tot uitdrukking?

“De laatste jaren zijn heel interessant geweest voor mij. Het is me duidelijk geworden dat het leven overdag minder leuk is. Belangrijk weliswaar, vooral om serieuze zaken te regelen. Echter, zodra de avond valt dan verwerk ik de dag en wordt de omgeving rustiger. Mensen trekken naar binnen en gaan het donker tegemoet. De

duisternis omhult de omgeving en daarbij zijn niet alle contouren zichtbaar. Die vaagheid, dat vind ik een mooi gegeven. Daarin verlies ik mezelf graag.”

Op het album staat het nummer “Raat Ki Rani”, dat in het Urdu ‘koningin van de nacht’ betekent. Het verwijst naar een bloem uit de Jasmijnfamilie die ’s nachts bloeit in Pakistan. Is deze bloem een metafoor voor jezelf of verwijst het naar een jeugdherinnering?

“Het laatste; ik heb in de jaren 90 een prachtige botanische tuin bezocht waar deze bloem bloeide. Zelf ben ik geen charmeur ’s nachts; eerder degene die wordt verleid. De bloem is degene die aantrekkelijk en mooi is. En toen ik het stuk schreef, kwam die herinnering boven en kreeg ik heimwee naar huis. Het is een ode aan het Pakistan van mijn jeugd, dat er nu niet meer is.”

Je hebt ook de klassieker “Autumn Leaves” opgenomen, en wel op geheel eigen wijze. Waarom eigenlijk?

“De standard staat al op mijn repertoire sinds ik mijn auditie bij Berklee (School of Music, red.) heb gedaan. Niemand zingt het eigenlijk nog en ik dacht met deze groove kan het goed werken. Met de bijdragen van Linda May Han Oh en James Francies is het erg mooi geworden. En de donkere dagen van de herfst sluiten goed aan bij het thema.”

Op het album staan ook twee songs, “Na Gul” en “Saaqi”, die geïnspireerd zijn op teksten van Urdu poëet Mah Laqa Bai Chanda (1768-1824) en op de Indische krijger Chand Bibi (1550-1599). Kun je wat meer over de achtergrond hiervan vertellen?

“Zes jaar geleden werd ik door een bevriende journaliste gewezen op de gedichten in Urdu van Bai Chanda. Ik kende haar werk niet. Ze bleek de eerste Indische vrouw te zijn die ooit literatuur had gepubliceerd in Urdu. Ze was ook een courtesane, beschermer van de kunsten, dansers én ze diende het koninklijke hof. Niemand had haar werk vertaald naar muziek, dus dat leek me een uitdaging. En dat was het ook, want ik begreep geen enkel woord van wat ze had geschreven! Het duurde lang voordat ik - dankzij vele vertalingen - haar teksten en betekenissen kon begrijpen. Ik wilde eerst een heel album aan haar werk wijden, maar hell no, dat is gekkenwerk! Ik heb het bij twee stukken gehouden. Het toeval wil dat Chand Bibi een vergelijkbaar verhaal heeft maar twee eeuwen eerder leefde. Zij was ook een feministe, een krijger en eveneens verbonden aan het hof. In de songs creëer ik een soort liefdesverhaal tussen deze vrouwen.”

Je werkt samen met diverse nieuwe gasten, zoals Cautious Clay, Kaki King, Joel Ross, Maeve Gilchrist en Marc Anthony Thompson. Waarom vroeg je specifiek hen voor deze plaat?



“Ik ben altijd verbaasd als muzikanten met mij willen samenwerken, het is een groot voorrecht. Kaki King’s muziek ken ik al sinds de jaren 90 en vind ik fantastisch. Bij Cautious Clay heb een song op een van zijn Blue Note platen mogen zingen. Toen hoorde ik dat hij ook fluit speelde. Ik vind zijn speelbenadering te gek en wilde dat graag op deze plaat een plek geven. Maeve is een van mijn favoriete personen, dus zij moest sowieso ergens een feature krijgen. En Marc Anthony Thompson is een legende, een genie. Voor mij is het van grote betekenis dat hij wilde meewerken.”

“Het is een groot voorrecht met andere muzikanten samen te werken”

Opnieuw werk je met pianist Vijay Iyer; in het nummer “Saaqi”. Met al deze collaboraties schep je wederom hoge verwachtingen, nietwaar?

“Dat klopt. Vijay speelt mee op een stuk waarin

ik een beetje vastliep. Ik ben blij dat hij het wilde doen, want hij is denk ik de enige die het zo mooi kan invullen. Zelf heb ik in dit nummer voor het eerst mijn adem als tool ingezet en mijn stem als vocalese gebruikt. Ondanks dat ik heel blij ben met het resultaat, ben ik tegelijkertijd doodsbang en gestrest. De verwachtingen zijn hooggespannen na de voorgaande successen, dus het moet nog beter dan wel minstens hetzelfde resultaat opleveren. Spannend is ook dat er zo ontzettend veel goede muziek uitgebracht wordt. Maar ik vind het tof, dus dan komt het vast wel goed.”

Arooj Aftab geeft in Nederland concerten tijdens Lowlands (17 augustus) en November Music (8 november).



Moeders, dochters, feminisme

Een gesprek tussen twee godinnen in de hemel

Tekst: Gerrie Strik | Beeld: Pexels

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 gesprek tussen de godin Demeter en haar dochter Persephone op een zonnig terras in het hemelse Utrecht.

Die ene planeet

Op een mooie zomerdag waarin de laatste zonnestralen de nog bleke gezichten van de mensen aftasten besloten de godinnen Dem en Pers dat zij iets aan hun haperende moeder-dochterrelatie moesten doen.

Zij spraken op een vrijdagmiddag af op het terras van café Claire, een cocktailbar voor hippe jonge vrouwen in het hemelse Utrecht en nadat zij onder veel plichtplegingen elkaars kleding, gewicht en haardracht hadden geïnspecteerd (Schat wat zie je er goed uit, staat je goed die haarkleur! Wat is het is een éénwigheid geleden!) bestelden zij hun geurige Kombucha, schikten hun hemelse gewaden en kwamen toch nog veel sneller dan hun sterfelijke evenbeelden ter zake: het hele heelal liep vrij aardig, maar die ene planeet waar zij nu net het beheer over hadden was een volkomen janboel aan het worden. Een blamage tegenover de anderen. Een affront tegenover hun vrouwelijke macht. Een

afgang voor de Moeders. Een teloorgang van de Dochters. Er moest iets gebeuren en wel nu!

Gouden generatie

Godin Dem leunde quasi ontspannen achterover, veegde een haarlok uit haar gezicht en stak van wal: "Weet je schat, er is een nieuwe generatie jonge vrouwen opgestaan die denkt ze een soort magische oplossing hebben. Dat ze niet zoals hun moeders zullen worden. En dat dat de reden is waarom het feminisme faalde: omdat die laatste generatie vóór hen net als hún moeders werd en het zich niet eens realiseerde. Maar deze generatie, die is anders. Zij gaan zich gewoon helemaal uit hun vrouw-zijn identificeren! - En dan is de klus geklaard".

"Hmmm," zei godin Pers, bedachtzaam aan haar vaporizer zuigend: "tja, er is dit X-account dat zegt dat 'als er geen vrouwen waren, vrouwen niet onderdrukt zouden worden.' Het is alsof ze zeggen: 'Nu zijn wij deze gouden generatie en we

gaan volledige menselijkheid bereiken, net zoals mannen."

"Alsof iedereen die bereid is al het zorgwerk te doen voor baby's en kinderen en ouderen, een soort idioot moet zijn!" baste Dem "in plaats van te begrijpen dat dat werk niet alleen op vrouwen wordt afgewenteld, maar dat dat werk het belangrijkste werk is dat er in de hele samenleving wordt verricht. We zagen het tijdens COVID toch? Plotseling zei iedereen: 'oh, realiseer je je wel, dat alle mensen waarvan we denken dat zij die shitbanen hebben, dat die de hele tijd het hele land draaiende hebben gehouden!' JA DUHU!"

Patriarchale Lichaamsontkenning

"Het is altijd hetzelfde liedje," snuift Pers, die zich vandaag zeldzaam in sync voelt met haar wel wat dominante moeder, "we hebben een stel mensen gecreëerd dat zich bezighoudt met Patriarchale Lichaamsontkenning - waarbij ze het standaard

mannelijke ding nemen en zeggen: 'we zijn allemaal vrij! We zweven naar de wolken' en dan komen die vrouwen eraan en bederven de pret door te zeggen: 'okay, en wie gaat de kinderen in leven houden?' "Dem snapt onmiddellijk waar haar dochter op doelt: "Niemand heeft door hoe radicaliserend moederschap is voor de meeste vrouwen. En ik kan het weten! Ineens blijkt het te gaan het over al het aardse, eigene, over vlees en bloed en poep in plaats van ideeën. Maar dan komt de progressieve linkerzijde langs en zegt: 'je zou worteltjes moeten prakken, mama's!' Dat is wat ze denken dat vrouwen moeten doen zodra ze kinderen krijgen. Ze zeggen: 'oh, je bent zoals die yogamoeders - waar we gewoon om lachen omdat het enige waar je om geeft is of je baby biologische worteltjes krijgt. Weet je, je bent gewoon triviaal!' Maar wanneer ze niet triviaal zijn, die moeders, dan zijn de rapen gaar. Dit is wat me momenteel echt dwarszit: er is bijna geen ruimte meer daarbeneden om te zeggen: kunnen we vrouw zijn en moeder en menselijk? En kunnen we praten over waar dit mannelijke standaardding van jullie vandaan komt? Maar nee!"

Pers sluit met een ferme klik haar vaporizer aan op de powerbank: "Zouden ze niet gewoon compassie hebben met jonge vrouwen die zich uit hun vrouw-zijn willen identificeren - die tweede golf feministen van jou? Mij is het wel duidelijk: veel van onze meest veelbelovende vrouwen beladden hartstikke in een tweestrijd omdat ze beseffen dat als iemand langs was gekomen toen zij achttien waren, en had gezegd: 'Hé, je wilt toch een mens zijn? We zullen je borsten afbinden, hier heb je je menselijkheid! Bingo!' Dan zouden ze er vol voor zijn gegaan. Ze hebben gewoon geluk gehad, dat het nog niet zover was."

Bruut aards lichaam

"Jawel," sprak godin Dem - zeldzaam verzoenend voor haar doen - "ze begrijpen best waarom dat zo aantrekkelijk is. Het heeft enorm lang geduurd voor ze zelf hun eigen vrouw-zijn omarmden. Wij hierboven dachten soms dat het er helemaal niet meer van zou komen. En, ja, nu kunnen ze dat ding niet overdragen aan jongere vrouwen omdat die hen ook niet kunnen horen, zoals zij hun moeders ook niet hoorden. Haar blik blijft even hangen bij de slanke handen van de ober die hun glazen bijschenkt: "Weet je nog dat ik de aarde afliep om jou te zoeken toen je geschaakt werd? Jij zat goed daar in de onderwereld. Ook jij at van de vruchten. Je wilde daar gewoon zijn."

Godin Pers verschikt de schouderbandjes van haar hemelse ensemble: "Ik kan het soms bijna bij mezelf voelen, vooral met dingen als borstafbinding en vrijwillige borstamputatie. Als je ziet hoeveel mensen achter het idee staan, dat sommige meisjes een soort 'geslachtsziel' hebben die gewoon niet compatibel is met het hebben van borsten. Maar bij Zeus! Ik kan me de

weezin zo goed herinneren van toen ik zelf nog mens was, om opeens zo'n bruuut aards lichaam te hebben. Ik voelde me absoluut gegeneerd dat mijn hemelse zelf was veranderd in iets dat leek op een dik vrouwmens. Het was gewoon alsof het niet ik was. Ik herinner me nog dat ik dacht dat ik mijn innerlijke zelf moest laten overeenstemmen met dat volle vrouwenlichaam, die volle borsten! Dat ik mijn goddelijke persoonlijkheid veranderde om meer promiscue en vrouwelijk te worden, om te rechtvaardigen dat ik er niet meer uitzag zoals ik me van binnen voelde: een nimf, puur geest. Het is gewoon zo gecompliceerd op aarde."

De kracht van vrouwen

Godin Dem wordt zelf ook een beetje emotioneel: "Als je denkt aan de patriarchale samenleving die wij voor ogen hadden! Ze hadden spirituele kracht, onze vrouwen. Die schonken wij ze. Als melk en honing, en met bakken. Wat we ze in ieder geval niet meegaven is een instinct om verschrikt te zijn door hun eigen vrouw-zijn. Dat zijn geen gevoelens waarmee wij ze hebben laten geboren worden hè, ze lopen ze daarbeneden op zodra ze uit de kinderklaren zijn." Ze knippert tegen de late zon en spreekt met beduidend meer compassie dan Pers van haar gewend is: "Pas na verloop van tijd beginnen ze te zien dat dit verhaal over hoe lichamen er niet toe doen gewoonweg niet waar is - maar het kost hen gewoon een veel tijd om het trauma te verwerken van de dingen die ze ervaren in hun tienerjaren - die hen naar dat soort onthechting drijven - en om dan een proces te doorlopen om hun vrouw-zijn terug te vinden, dat duurt lang. Was bij jou ook zo."

"Het verhaal dat lichamen er niet toe doen, is gewoon niet waar"

Godin Pers knipt geërgerd haar handtas dicht: "Er zit een bug in het aardse systeem," zegt ze, de toespeling van haar moeder negerend, "het is zo structureel handig om jongere vrouwen op te zetten tegen oudere vrouwen. Ik weet zeker dat Zeus erachter zit. Volgens mij is hij bang dat als zij te veel met oudere vrouwen smoezen deze vrouwen misschien wat van hun don't fuck with me aan jongere vrouwen doorgeven. En dan kunnen ze niet zo gemakkelijk gemanipuleerd worden om meegaand te zijn, omdat dat wordt ingegeven doordat ze zich meestal vreselijk over zichzelf voelen."

"He-mel-terg-end!" sprak godin Dem, en schudde haar zwartgrijze haren los. "Bij Zeus! Ze hebben onze sterke vrouwen inferieur gemaakt omdat ze deze kracht hebben waar ze niet mee



kunnen omgaan. En dan zeggen ze: 'omdat je inferieur bent en deze kracht hebt, zullen we je niet je volle menselijkheid geven. Maar als je je borsten amputeert dan lijkt je op ons, dan nemen we je serieus. We zijn namelijk afhankelijk van jou, dus we gaan doen alsof we niet afhankelijk van jou zijn. En elke keer dat we eraan herinnerd worden dat we afhankelijk van jou zijn, zullen we een enorme narcistische woede-uitbarsting from hell hebben.' Ze zuchtte diep "Hoe als ze gewoon allemaal accepteren dat ze allemaal afhankelijk van óns zijn. En dat we hen deze lichamen gaven en sterfelijk maakten. Maar nee. Nu willen ook nog onsterfelijk zijn!"

Godin Pers en godin Dem raakten bevangen door een on-godinnelijke somberheid. Hun relatie was verbeterd, dat wel, je zou kunnen zeggen dat er soort van verzoening plaatsvond op het hemelse terras op het moment dat ze beseften dat er binnenkort helemaal geen moeders meer zouden zijn op aarde. Ze moesten ingrijpen. Voor het te laat was. Maar hoe? Ze besloten beiden terug te keren naar hun respectievelijke hemelse domeinen, om zich te beraden over volgende stappen en spraken af elkaar zo snel mogelijk weer te zien.

Met dank aan de onvolprezen eeuwige inspiratie van Andreas Burnier.



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.

AI VERSLINDT STROOM

OpenAI's ChatGPT explodeerde na de introductie en bereikte binnen twee maanden al naar schatting 100 miljoen gebruikers. Achter de schermen is de technologie afhankelijk van duizenden gespecialiseerde computerchips. In de komende jaren kunnen ze enorme hoeveelheden elektriciteit verbruiken. In een middenweg-scenario zouden A.I. servers jaarlijks tussen de 85 en 134 terawattuur (Twh) kunnen gebruiken. Dat is vergelijkbaar met wat Argentinië, Nederland en Zweden elk in een jaar gebruiken, en is ongeveer 0,5 procent van het huidige elektriciteitsverbruik in de wereld. "We hoeven dit niet volledig buiten proporties op te blazen," zegt Alex de Vries, de datawetenschapper die de analyse heeft uitgevoerd. "Maar tegelijkertijd zijn de cijfers die ik opschrijf niet klein." De elektriciteit die nodig is voor A.I. zou de CO2-uitstoot in de wereld kunnen vergroten, afhankelijk van de vraag of de datacenters hun stroom uit fossiele brandstoffen of uit hernieuwbare bronnen halen.

WEER IN DE WAR

Het is zorgwekkend dat de planeet zo'n ongewone warmte heeft gekend voordat El Niño zijn hoogtepunt had bereikt, zegt een klimaatwetenschapper bij Berkeley Earth. El Niño is een terugkerend mondiaal klimaatpatroon dat doorgaans verband houdt met warmere omstandigheden in veel regio's. Het effect ervan is meestal het meest uitgesproken in de paar maanden na zijn piek, zodat wetenschappers verwachtten dat dit pas begin 2024 zou gaan gebeuren, maar de gemiddelde oceaantemperaturen in 2023 waren 0,25°C hoger dan die van het jaar daarvoor. De mens zal de verbranding van fossiele brandstoffen, waardoor klimaat verwarmende broeikasgassen in de atmosfeer vrijkomen, moeten vertragen en uiteindelijk stoppen. We nemen niet alleen nieuwe extremen waar, maar ook dat deze recordbrekende omstandigheden maar blijven doorgaan. Die hebben een onmiskenbaar effect op zowel de mens als de planeet.

MINDER MICROPLASTIC MOET

Een nieuwe Europese wet moet de hoeveelheid microplastics die in het milieu terechtkomt tegen 2030 met 30 procent verminderen. Het voorstel zal ook gaan om microplastics die vrijkomen bij

slijtage van banden en het wassen van kleding. Microplastics zijn onzichtbaar voor het menselijk oog. Toch zijn ze overal en vormen een groeiend probleem. Ze verstoren natuurlijke ecosystemen. Vissen en vogels krijgen microplastics binnen dat hun verteringssysteem verstoort. Hierdoor wordt het voortbestaan van 700 diersoorten bedreigd. Ook mensen ontkomen niet aan de gevaren en krijgen wekelijks vijf gram uit voedingsmiddelen binnen, net zoveel als het gewicht van een creditcard! Jaarlijks komt zo'n 42.000 ton met opzet en ongeveer 176.000 ton onbedoeld in het milieu. Regeringsleiders roepen de Europese Commissie op om op EU-niveau maatregelen te nemen om die troep in het milieu te voorkomen en te verminderen. Ook willen de landen uniforme systemen om microplastics in de lucht, het water en de bodem te monitoren om te controleren of de regels rondom plasticizing worden nageleefd en gehandhaafd. Vorig jaar kwam de Europese Commissie al met een voorstel om (plastic) verpakkingafval in heel Europa te verminderen.

OH, OH, DEN HAAG!

Eerst even mijn excuses aan voormalig demissionair minister van landbouw Pieter Adema. Ik gaf hem een rode kaart wegens slappe knieën omdat hij zich onthield van stemming over het verbod op glyfosaat in Brussel. Nu blijkt dat hij wel degelijk voor een verbod wilde stemmen, maar dat werd geblokkeerd door de VVD van Mark Habers, voormalig minister van Waterstaat. Glyfosaat veroorzaakt de ziekte van Parkinson op grote schaal, maar dat deert de VVD kennelijk niet. We moeten sowieso beducht zijn voor politieke partijen met een dubbele V en nog erger: met een driedubbele B. Het nieuwe kabinet schuift met groot gemak milieu-eisen van tafel en geeft de



voorkeur aan migratiebeleid. De Gezondheidsraad bracht een rapport uit waarin gewaarschuwd werd voor resistentie van schimmels tegen medicatie, onder meer door gebruik van schimmelbestrijders (fungiciden) in de landbouw. In politiek Den Haag heeft men er lak aan. En dan te bedenken dat de overheid zich dient te houden aan het voorzorgsbeginsel. Dat is risicomanagement waarbij, als een bepaald beleid of handeling mogelijk schade kan veroorzaken aan de bevolking of het milieu, het beleid of de actie in kwestie niet mag worden uitgevoerd. Timmer dat op de deur van de minister van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid.

WATER WORDT LUXE

Het oppervlaktewater lijdt behalve onder landbouwgif ook onder mestuitstoot, pfas, microplastics en medicijnresten. Slechts 1 procent van ons oppervlaktewater voldoet aan de minimale kwaliteitseisen. Ongeveer 40 procent van ons drinkwater wordt gewonnen uit oppervlaktewater. Ook grondwater is in gevaar. De drinkwatersector geeft geen prioriteit aan de watertransitie. Het huidige grondwaterbeleid is gebaseerd op de behoeften van de land- en tuinbouw. In natte periodes: zoveel mogelijk water afvoeren. In droge periodes: zoveel mogelijk water oppompen. Dat laatste is problematisch nu we door klimaatverandering steeds drogere zomers beleven, want er dreigt grondwaterschaarste. In de lente van het coronajaar 2020 was er al een leveringsprobleem. Het spande erom of er in de uiterste uiteinden van het leidingennet nog water uit de kraan zou komen. Meer dan de helft van ons drinkwater wordt gewonnen uit grondwater. Een ander waterbeleid is dringend nodig, maar ook hier is politieke prioriteit ver te zoeken. Kiezer, krab je eens achter de oren...



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

STOERE VLINDER

Met gehavende vleugels trof de Spaanse entomoloog Gerard Talavera de distelvlinders aan op het strand van Frans-Guyana. Ze waren duidelijk nog aan het uitpuffen van hun ongelooflijke reis. Talavera had nog geen idee hoeveel kilometers die vlinders net hadden afgelegd. In eerste instantie was hij verrast dat hij daar distelvlinders zag. Hij had wel gehoord dat mensen ze daar hadden gezien, maar kon dat bijna niet geloven. Deze oranje vlinders met zwarte vlekjes komen bijna overal ter wereld voor, maar niet in Zuid-Amerika. Toch telde hij er tien op dit strand. Gerard was vastbesloten uit te zoeken hoe zij na een extreem lange vlucht over de oceaan hier waren terecht gekomen. Dat de vlinders voldoende energie hadden om die vlucht zonder pitstops vol te houden, is een resultaat van efficiënt gebruik maken van de wind. Ze zweven een belangrijk deel van hun vlucht, en proberen niet te veel te fladderen. Zonder de wind hadden de vlinders niet meer dan 780 kilometer kunnen vliegen zonder op te branden, schrijven de onderzoekers. Rugwind of niet, het blijven super stoere vlinders!

MOT IN MOKUM

Vlinders zijn de lakmoesproef voor de teloorgang van de natuur. Sinds 1990 is hun aantal gehalveerd. Daarom is het zo jammer dat de Vlindertuin Mot in Mokum op het Buikslotermeerplein in Amsterdam plaats moet maken voor de bouw van een cultuurcentrum. De vlindertuin werd vier jaar geleden aangelegd in de wetenschap dat het tijdelijk zou zijn, maar toch... Het is een initiatief van Nicky Castricum



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



die de Vlinderman wordt genoemd. Die naam kreeg hij omdat hij naast deze tuin in Noord, met vrijwilligers nog een aantal vlindertuinen in Amsterdam beheert, ter bevordering van de biodiversiteit in de stad. Op het bijna negenhonderd vierkante meter grote perceel hebben ze laten zien dat het fantastisch gelukt is om een tuin vol inheemse planten, en een huisje waar cursussen worden geven, ecologisch te beheren. Buurtbewoners kregen de gelegenheid om op een zaterdagmiddag de planten uit te graven en mee te nemen. De Vlinderman verdient een plek in de Hall of Fame van de Krant van de Aarde.

IM PYTRIK REIDSMA (44)

Wie zeker een plek in deze galerij van milieuhelden verdient is wetenschapper Pytrik Reidsma. Ik las haar in memoriam in dagblad Trouw en herhaal vol waardering het afscheidsbericht dat ze twee weken voor haar overlijden verzond: een krachtige boodschap. Blijf vechten voor een betere wereld. Een groene wereld, met respect voor de natuur en duurzaamheid en gelijkheid. Laten we niet egoïstisch zijn en aan onze belangen op korte termijn denken, maar luisteren naar wetenschappers en andere experts die ons waarschuwen voor de huidige koers. Het bericht werd zo vaak gedeeld dat dochter Mare (10) zei dat haar moeder wel een influencer leek. De Friezin had als wetenschapper grote invloed, ook als rolmodel voor talrijke vrouwelijke studenten en onderzoekers in de agrarische sector. Ze deed haar veelzijdige werk aan de universiteit van Wageningen met grote passie, en wist dat te combineren met de zorg voor een jong gezin. Pytrik Reidsma werd geboren op 12 februari 1980 in Koudum. Ze overleed op 2 juni 2024 in Bilthoven. En groot gemis!

NOG EEN HELD: MERIJN

Na 850 km surfen is Merijn Tinga, beter bekend als de 'Plastic Soup Surfer', in Parijs gefinisht. Tinga kwam aan op zijn windsurfboard en voer langs de Eiffeltoren. Bij aankomst sprak hij met burgemeester Anne Hidalgo over de problematiek van zwerfafval en de oplossing: het Nederlandse statiegeldsysteem. Tinga: "Het was

een waanzinnige expeditie met soms gevaarlijke stukken, heel veel mooie ontmoetingen en een ultiem vrij gevoel op het water." Meer dan twintig dagen trotseerde Merijn Tinga de elementen, windsurfend en suppend van Londen naar Parijs. "De overstek van het kanaal zonder volgboot was spannend en een overwinning voor mezelf. In de mond van de Seine begon het dagenlang harken tegen de stroom in naar Parijs. Het is een enorme ontlasting nu ik eindelijk gefinisht ben na alle avonturen en overwonnen obstakels. Dat de burgemeester met mij wilde spreken over statiegeld is natuurlijk een enorme eer," aldus Merijn. Hij vecht al tien jaar tegen plasticvervuiling en schreef in 2017 de Tweede Kamer-motie die de invoering van statiegeld voor plastic flesjes en blikjes mogelijk maakte. Volg de belevenissen van de 'Plastic Soup Surfer' via zijn sociale mediakanalen. Voor meer informatie, surf naar: www.plasticsoupsurfer.org.

DIER GEEFT ADVIES

Bij de rode kaarten lees je over de donkere wolken die boven politiek Den Haag hangen, maar hier het goede nieuws. Het bestuur van de Partij voor de Dieren wil een nieuwe commissie oprichten: de commissie DIER (diversiteit, inclusie, equity en rechtvaardigheid). Deze groep gaat het bestuur gevraagd en ongevraagd advies geven over hoe men de partij inclusiever en rechtvaardiger kan maken. 'Als brede emancipatiepartij willen we een verhaal vertellen dat herkenbaar is voor alle kiezers. Daarom vinden we het belangrijk dat een diverse groep mensen met relevante interesse, kennis en ervaring met ons meekijkt'. De Partij voor de Dieren is de eerste politieke partij ter wereld die de Aarde met al haar bewoners, mens én dier, centraal stelt. De partij heeft fundamentele kritiek op het huidige economische systeem en het mens-centraal denken. De beginselen zijn mededogen, duurzaamheid, persoonlijke vrijheid en persoonlijke verantwoordelijkheid. De PvdD behaalde recent al flinke successen, zoals een verbod op de import van garnalen waar de ogen van worden afgeknipt en een wetsvoorstel om dierproeven met apen te stoppen.

Boeken

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



Waar ben jij geweest?
Kleuters leren spelenderwijs wadvogels en de vogeltek kennen. Een vrolijk, kleurrijk en informatief prentenboek met boeiende verhalen waarin de vogels vertellen over hun spannende trektochten. Met extra informatie over de vogels en leuke weetjes. Geschikt vanaf 4 jaar.

Waar ben jij geweest? | Vera de Backker en Rob Bouter | KNNV Uitgeverij
€ 16,95



Ongekend vrij
In een wereld waar de gezondheid van de bodem steeds meer in de schijnwerpers komt te staan, biedt Sharon van Engelen een baanbrekende gids die de cruciale relatie tussen een gezonde bodem en een gezonde darmflora onderzoekt in relatie tot ondernemerschap. Ondernemen is topsport en de kwaliteit van onze voeding en leefstijl bepaalt hoe we omgaan met stress, hoe flexibel en veerkrachtig we in het leven staan.

Ongekend vrij | Sharon van Engelen | Uitgeverij Arcadia | € 29,95



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

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.



Kameleon zoekt zijn eigen kleur
Kameleon kleurt altijd mee met alles om hem heen, maar wie is hij eigenlijk zelf? Kameleon ontmoet allerlei dieren en van iedereen leert hij iets over zichzelf. Maar zal het Kameleon lukken om zijn eigen kleur te vinden? Een speels verhaal over het ontdekken van je eigenheid. Voor kinderen en volwassenen en alles ertussenin. Het boek is verkrijgbaar bij alle online boekhandels.

Kameleon zoekt zijn eigen kleur | Hettie de Leeuw | Paris Books | € 19,95



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



Van voedingsmiddelen naar levensmiddelen
Wanneer we over voeding denken, zitten we meestal vanzelfsprekend vast in een materialistisch wereldbeeld. Daardoor veronderstellen we al te gemakkelijk dat we voedingsstoffen als een soort brandstof opnemen. Daarnaast denken we dat voedingsstoffen bouwstenen voor ons lichaam aandragen. Ren Groenen laat ons zien dat we geneigd zijn om 'de geest' te vergeten die uiteindelijk ons lichaam tot leven brengt. Hij neemt ons mee langs uitspraken van Rudolf Steiner die daarmee samenhangen.

U kunt deze brochure bestellen via www.gezichtspunten.nl
€ 3,- exclusief portokosten.

Agenda

t/m 25 augustus
Pulchri Studio Den Haag
Mesdagzaal | 'Gemak en ongemak' ontmoet 'Kunst en kitsch' – een kruisbestuiving

'Gemak en ongemak' in deze twee termen gaat Marcin Karwinski zich verdiepen tijdens deze expositie die een vervolg is op 'Ieder mens is kunst'. Soms kan 'echte' kunst ongemak veroorzaken. Een andere keer kan ze voor gemak en voldoening zorgen. Fotograaf en liefhebber van experimenten met geluid Jacek Futkiawicz beweegt zich 'Tussen kunst en kitsch'. Wanneer krijgt een werk de waarde KUNST en wanneer is een werk kitsch?
www.pulchri.nl

7 September
Nationale Aardappelrooidag

De vierde editie van de Nationale Aardappelrooidag. Door het hele land welkomten telers jong en oud op hun akkers. Daar kan iedereen zelf gratis een zak aardappels komen rooien en leren over het groei- en rooiproces van de pieper. Telers geven een kijkje achter de schermen en laten zien waar zij dagelijks mee bezig zijn: een smakelijk en leerzaam uitje voor het hele gezin.

7 September
Grote Veganistische beurs Rotterdam

Op zaterdag 7 september 2024 vindt de NLVegan Fair plaats in de Laurenskerk in Rotterdam. Het evenement wordt georganiseerd door de Nederlandse Vereniging voor Veganisme (NVV). Bezoekers kunnen er proeven van de nieuwste vegan producten en diverse lezingen volgen.
veganisme.org/evenementen/nlvegan-fair/

Kraaybeekhof Driebergen
13 september 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.

21 september De hemel in ons

De zeven planeetkwaliteiten uit zich in onze relatie met elkaar en de wereld tot in de fysieke verschijning. Deze driedaagse cursus start op 21 september 2024.

27 september Vrouwenkracht / Jaartraining

Reis met ons langs het Keltisch jaarwiel en ga mee de diepte in. Wees welkom, vrouw, bij deze training!
kraaybeekhof.nl

21 september Save the Date: World Clean Up Day:
Kirchroa ruamt op met Internationale Eurode Samenwerking

De wereld schoonmaken begint bij de gemeenschap zelf!
Op 21 september nodigen Kirchroa ruamt op samen met haar partners - IVN Kerkrade, Festival 't Kirchroa va Mörje en Zweckverband Eurode met ondersteuning van Beleef Kerkrade en de Gemeente Kerkrade - iedereen uit voor een inspirerende editie van World Clean Up Day. Wat dit jaar extra speciaal maakt, is de samenwerking met onze Duitse bureaus uit Herzogenrath!
sites.google.com/view/kirchroaruimtop

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, John Steven Wyse, Rachelle Eerhart, Gerrit-Jan van Herwaarden, Gerrie Strik, Elwira Stuur, Susanne Hoebe, Frank Landman, Kelly en Richard van der Hoek, Lieve Aarde: Blanche Beijersbergen, Eric Schoones, Angélique van Os, Geraldina Metselaar. **Bio Magazine:** Foto cover: Tess Korevaar, Nathalie van Verschuer, Rineke Dijinga, Leah Groeneweg, Maartje Borst, Lisette Kreischer, Joszi Smeets, Pine Berg, Nathalie Gerritsen van Veluwen, mkfotografie Markus Kamphuis, Machteld Huber, Kemal Rijken, 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 gegevensbestand, noch openbaar gemaakt of vervoelvoudigd worden, waaronder begrepen het reproduceren in enig ander medium. De inhoud is wel beschikbaar voor licencing en content syndication. Voor de voorwaarden kunt u contact opnemen met de uitgever.

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



BOEKEN / KINDERBOEKEN van
A-ntroposofie tot Z-ingen

Prachtig duurzaam SPEELGOED

Meer dan 5000 KAARTEN

www.deboekrijzutfen.nl

DE BOEKRIJ Nieuwstad 55
7201 NL Zutphen 0575-515212



Uit het systeem stappen

Column: Richard en Kelly van der Hoek

Elke editie een column van Richard & Kelly die hun ‘normale’ leven inruilden voor een minimalistisch bestaan in een camperbus. Je kunt ze volgen op website Globus2.nl of in deze krant.

Deze maand ronden we al onze werkzaamheden voor onze werkgevers af en stappen we uit ‘het systeem’. Wat bedoelen we daar eigenlijk precies mee? Is het überhaupt wenselijk om uit het systeem te stappen?

Systeemenken

Willen we ons dan soeverein laten verklaren en op die manier geen belasting meer betalen? Nee, dat is zeker niet onze intentie. We rijden over de Nederlandse wegen, we maken gebruik van sociale voorzieningen en vinden het dan ook niet meer dan logisch dat ook wij ons steentje daaraan bijdragen. Volgens sommige mensen stappen we dan dus per definitie helemaal niet uit het systeem.

Ons systeem

Over welk systeem hebben wij het dan eigenlijk? Het geldsysteem, het schoolsysteem of het belastingsysteem? Bestaat er eigenlijk wel zoiets als ‘het systeem’. Als er al zoiets zou bestaan, dan hebben we dat met z’n allen zelf gecreëerd. Hebben we daarmee altijd de juiste afslagen genomen of zitten we nu opgezadeld met een systeem waar we nauwelijks uit kunnen stappen?

Wat is dan wel de beste levenswijze? Eerlijk gezegd hebben we geen idee. Wij voelen alleen dat we niet op aarde zijn om dagelijks op kantoor te zitten tussen vier betonnen muren. Krijgen we energie van de dingen die we dagelijks doen?

We hadden pittige banen om de hypotheek te kunnen betalen voor dat flinke huis waar we nauwelijks waren. Dat willen we in ieder geval niet meer. We hebben er nu voor gekozen een andere weg in te slaan:

- Van futloos naar energievul
- Van stress naar rust
- Van negatieve energie naar positieve energie
- Van zinloos naar zinvol
- Van betonnen muren naar natuur
- Van kantoortijden naar vrijheid

Dit betekent niet dat we per se nooit meer willen werken. Sterker nog, zelfs als je in een busje woont en je kosten uiterst laag zijn, kan je nog steeds niet leven van de wind.

Helemaal niet uit het systeem

Je zou dus ook heel goed kunnen zeggen dat we helemaal niet uit het systeem stappen. Ook wij zitten nog steeds in een systeem van belasting betalen, van verzekeringen, van werken om eten te kunnen kopen, etc. Bovendien als iedereen op hetzelfde moment uit het systeem zou stappen, stort het hele systeem in en hebben we volgens ons ook een groot probleem. Wij houden er daarom van om kleine stapjes te zetten en niet door te slaan.

Zo zijn er mensen die alleen nog met contant geld betalen, een moestuin nemen, off-grid gaan wonen of enkel lokale producten kopen. Allemaal stapjes die onze maatschappij langzaam zullen veranderen. We hebben dan ook absoluut geen oordeel over mensen die in het systeem blijven hangen. Tenslotte zitten we er zelf ook nog in. We willen alleen mensen inspireren om kritisch na te denken of de dingen die ze doen werkelijk goed voelen voor hen. De jaren dat wij op kantoor gewerkt hebben zijn geen verloren jaren geweest. We hebben daar voldoening, zingeving en inkomen voor gekregen. Mede dankzij deze tijd hebben we nu de mogelijkheid een andere weg in te slaan.



Winnaar: Diederick Ingel

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.

Winnende foto van Diederick Ingel

Vlakbij de hoofdstad Assen ligt een steek die een prachtig beeld geeft van de karakteristieken van de provincie Drenthe. Deze foto van dit gebied die is gemaakt op een rustige landweg tussen Loon en Balloo valt natuurlijk op door de geweldige lichtval. Het typische van dit gebied zijn de esdorpen, gecombineerd met de schapenhouderij. Van oudsher werden de schaapskudden over de heidevelden geleid om ’s avonds terug te keren naar de potstallen waar de mest zich ophoopte. Die mest werd dan verspreid op de essen, de akkers rond de dorpen. Een derde element van dit gebied betreft de natte weidegronden langs de beken, waarvan de Drentse Aa wellicht de bekendste is. Het gebied is al sinds de prehistorie bewoond en kent één van de oudste ‘verkeersroutes’ van ons land, omdat het de verbinding vormde tussen Groningen en de handelsgebieden in het zuiden. Kenmerkend voor het esdorpenlandschap in Drenthe zijn eiken, die we ook op deze foto kunnen onderscheiden. We vinden deze boomsoort en met name de zomereik niet alleen in de bossen, maar ook in de landschapselementen zoals houtwallen. Door veel volkeren zoals de Germanen werd de eik beschouwd als een heilige boom. In deze streek vinden we ook de Kampsheide, het eerste natuurgebied dat werd aangekocht door Het Drentse Landschap. Om vergrassing en bebossing van de heide tegen te gaan, wordt het terrein het hele jaar begraaasd door een kleine kudde Drentse heideschapen, het oudste schapenras van West-Europa. Het kan dan ook geen toeval zijn dat Diederick Ingel vermeldt dat hij op weg was naar de schaapskooi toen hij deze foto maakte.

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.

NAZOMER 2024

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

GIRL POWER OP HET LANDGOED

WATERMUNT EN EETBARE BLOEMEN

GREGORY SEDOC OVER ZIJN DEPRESSIE



Nieuw!

Biologische pasta, afvalvrij verpakt!

Wisselwaar heeft iets nieuws! Vijf soorten heerlijke biologische pasta zónder plastic verpakking! Kies voor de basics zoals penne en macaroni, of voor bijzondere pasta's gemaakt met verse groenten en in mooie kleuren. Wat je ook kiest, kies voor biologisch en afvalvrij.

Is je pot leeg? Dan wissel je hem gewoon weer om voor een nieuwe!



Samen naar een afvalvrije wereld.
Doe je mee? [wisselwaar.nl](https://www.wisselwaar.nl)

INHOUD

- 4 **Nieuws**
- 5 Renáta's Choice
- Recepten**
- 7 Roodbaarsfilet met tomatensalsa en venkelsalada
- 9 Watermunt en eetbare bloemen
- 11 Hele geroosterde ananas
- 12 Aardappelsalade met een zeebries
- Column**
- 13 Zorgzame voeding
- Vrouw**
- 14 Regeneratie en feminiene kwaliteiten
- 15 Een ode aan girl power
- Gezondheid**
- 16 Voetklachten? Train je voetspieren
- Sport**
- 17 Gregory Sedoc wil Olympische Spelen naar Amsterdam halen
- 18 Eensgezind
- Demeter**
- 19 Mieren, apen en schimmels wijzen ons de weg
- 20 Goede voeding sterkt je lichaam en je geest
- 23 Biodynamische vereniging
- 25 De stem van de Aarde en het zaadgoed
- 26 Demetergids
- 27 BioGids



NIEUWS

Aardappel

Op 4 juli was het weer zover: de Biovelddag! Tijdens de Biovelddag kregen mensen de kans om kennis te maken met diverse robuuste aardappellrassen. Loop langs de velden, bewonder de rassen en leer alles over hun unieke eigenschappen en teeltvoordelen. Deze sterke rassen zijn niet alleen beter bestand tegen de aardappelziekte Phytophthora, maar ook nog eens heerlijk van smaak. En dat kun je zelf komen proeven! Tv-kok Sharon de Miranda bereidde robuuste rassen in de biologische veldkeuken. Tijdens de smaaktest werden verschillende rassen geproefd en beoordeeld op criteria zoals textuur, smaakintensiteit en nasmaak. Men krijgt zo de kans om jouw favoriete variëteit aan te wijzen en feedback te geven over de smaakervaring. Dit biedt waardevolle inzichten voor telers en producenten. De winnende aardappel werd bovendien beloond met een leuke prijs.

BRON: BIONEXT

Aardappel (2)

Ekoplaza, de 100% biologische supermarktketen, breidt zijn chipsassortiment uit door te investeren in robuustere aardappellrassen die beter bestand zijn tegen schimmels, waardoor bestrijdingsmiddelen niet nodig zijn. Hiervoor gaat Ekoplaza een nieuwe langdurige samenwerking aan met aardappelproducent FZ Organic Food. Dit stelt lokale telers in staat om te innoveren en de kwaliteit van hun aardappellrassen hoog te houden. FZ Organic is de producent van de Trafo chips. FZ Organic Food werkt samen met Agrico, de telersvereniging van diverse aardappeltelers. Per jaar geeft FZ Organic Food aan hoeveel aardappels zij verwachten af te nemen. Deze volumes brengt Agrico elk jaar onder bij een groep van geselecteerde telers, die deze specifieke aardappelen voor FZ Organic Food teelt. Een belangrijk deel komt nu van Bert en Sjoukje Feijter uit Emmeloord.

BRON: GARDENERS CREATIVE AGENCY



Werken in en met de natuur: word biologisch geitenboer op een prachtig landgoed!

Medewerker en opvolger gezocht voor biologische geitenhouderij met eigen zuivelverwerking op landgoed Twickel met 20 hectare pacht in Ambt Delden. Heb jij ook genoeg van dagelijks stress, ruggpijn en zere ogen van je scherm op kantoor en wil jij werken in en mét de natuur? We spraken Pieter Vliek en hij staat te springen om zijn passie voor geiten aan jou over te dragen. Wie durft?

De biologische geitenboerderij Vliek is een prachtig bedrijf op een schitterend landgoed met 320 melkgeiten, 80 lammeren en vijf bokken. Ruim de helft van de melk wordt verwerkt tot producten zoals gepasteuriseerde melk, yoghurt en kwark. De overige melk wordt opgehaald. Pieter Vliek heeft dit bedrijf met unieke zuivelverwerking met hart en ziel opgebouwd: vergaand gemechaniseerd, in staat goede en constante kwaliteit te leveren en zelf alles af te vullen. Hierdoor is Vliek ook economisch heel gezond.

BRON: pieter@geitenboerderijvliek.nl Pak die telefoon!: 06 22062374



Renáta's Choice Nazomerse ideeën

Tekst: Renáta Horenová | Portret: Alex Schröder

De toekomst is Rozykleurig

Waarom zo lekker?

Een all inclusieve vega(n) restaurant? Ja, dat bestaat! De ingrediënten zijn van vegetarische en veganistische komaf, de recepten zijn van **Rozey**. Wat je mist? Dierenleed en dierlijke vetten. Wat je voorgeschoteld krijgt zijn onweerstaanbare kleine gerechtjes om te delen. Carpaccio van rettich met heerlijke smaakcombinaties, de zeewierbitballen of flammkuchen met zoete aardappelcrème, biogeitenkaas en pecannoot. Of probeer mijn favoriet, de vegan coquille met 'beurre blanc', om je vingers bij af te likken. Eindig met Rozey's garden: een heerlijke chocolade aarde met frambozen. Nyami!

Wie maakt het?

Roos Rutjes, onthoud deze naam! Geboren in een horeca-ondernemersfamilie en met een groot hart voor de aarde heeft ze in 2019 in Rotterdam de deuren van haar eerste vega(n) restaurant Rozey geopend. Roos, food designer en stylist van oorsprong, staat voor een plantaardige en duurzame aarde. Ze is gestart met Rozey franchise vanuit de gedachte 'Dat wat er nog niet is, maar noodzakelijk is, wil ik waarmaken'. En zo geschiedt. Inmiddels kan je naast Rotterdam ook in Amersfoort en in mijn stad Den Haag naar hartenlust genieten van de heerlijkste vegetarische maar vooral vegan hapjes van haar. Voor een vaste prijs: all inclusieve vega(n) eten en drinken, wat wil je nog meer?!

www.rozey.nl

Hemels vingerhoedje

De **framboos** is een heester uit de rozenfamilie. Er zijn talloze soorten zomer- en herfstframbozen. Van de vruchten maak je jam, siroop, een dressing of een toetje. Van de bladeren maak je thee, vol met vitamines en mineralen die zorgen voor een goede weerstand en voor extra energie bij vermoeidheid. Voor frambozen kan je me wakker maken, al helemaal voor dit goddelijk goedje: een frambozenbavaroise!

Een heerlijk recept

Week **5 gelatineblaadjes** in koud water. Warm **200 ml melk** langzaam op, tot het bijna kookt. Klop **3 eierdooiers** met **60 gram fijne kristalsuiker** tot het lobbijg is. Schenk langzaam de melk erbij, klopp goed door elkaar. Giet dit heerlijke mengsel in de pan en roer het op laag vuur tot de custard wat dikker wordt. Haal het van het vuur, zeef het en roer de uitgeknepen gelatineblaadjes goed door. Laat het afkoelen. **Pureer 500 gram frambozen** en klop **250 gram slagroom** stevig op. Meng de custard met de frambozenpuree en spatel de slagroom voorzichtig door dit mengsel. Klop de **3 eiwitten** tot zachte pieken en spatel dit ook voorzichtig door je heerlijke mengsel. Schenk het in glaasjes. Versier met stukjes pure chocolade, frambozen of wat je maar lekker lijkt. Je kan iemand hiervoor met gerust hart wakker maken, succes verzekerd.

Let's take pinsa!

Waarom zo lekker?

Deze **pinsa** van **TerraSana** is een magische mix van pizza en focaccia. Als je het nog niet geprobeerd hebt: het is een soort pizza maar dan nét iets anders. Pizza next-level. Door de lange fermentatietijd van 12 uur is het deeg luchtig vanbinnen en knapperig van buiten. Pak vooral jouw lievelingsbeleg voor je favoriete momenten én personen. Tomatensaus, hummus, pesto, gebakken en gepureerde paddenstoelen als basis, wat je maar lekker vindt. Bestrijk het voor een bianca met vegan room en beleg met geroosterde venkel. Pinsa is in Italië vooral populair om samen te delen. Let's pinsa together!

Wie maakt het?

De liefde voor pure smaken en voor de natuur zit al 40 jaar in het DNA van dit bio-merk. TerraSana betekent gezonde aarde. Ze maken écht eten, wat goed is voor mens, dier en milieu. Plantaardig en biologisch, zonder overbodige ingrediënten. Zorgen voor een gezonde aarde is net zo belangrijk voor ze als positive eating. Ze koesteren hun boeren en hun partners over de hele wereld en steunen vele goede doelen. Met meer dan 400 authentieke producten zorgen ze dat je elke dag met goed en lekker eten gevoed wordt. Van huisgemaakte notenpasta tot superfood, van Mediterrane tot Japanse en andere Aziatische lekkernijen.

www.terrasana.nl

Iets nieuws onder de zon

Waarom zo lekker?

Bee honest cosmetics heeft iets nieuws: dé **dagcrème Aloë Vera met SPF 15** voor de gevoelige huid. Deze dagcrème met vitamine E beschermt uitgebreid tegen schadelijke UV-A en UV-B straling. Wat doet het nog meer? De Aloë Vera en andere hydraterende ingrediënten zorgen voor de weerbaarheid van je gevoelige huid en de shea butter versterkt en vult de tekorten aan. Deze heerlijke dagcrème trekt snel in, zit in een lichte meeneem-reistube én is COSMOS-gecertificeerd. Het is dierproefvrij en natuurvriendelijk, zonder hormonale en toxische effecten. Gebruik hem niet alleen op de heetste dagen, maar ook op alle andere zonnige momenten. Smeer hem zonder schroom!

Wie maakt het?

Bee honest cosmetics is geïnspireerd door de bij. De natuurlijke huid - en haarverzorgingsproducten bevatten ingrediënten als honing, bijenwas, stuifmeel, propolis en natuurlijke verzorgende plantenextracten. Sinds de oprichting in 1977 werkt de Traay samen met imkers van Nederlandse- en wereldbodem. De imkers houden rekening met het leefmilieu van de bijen, van de mens én van de natuur. Een bedrijf om trots op te zijn!

Kijk op www.detraayhoning.com

Lekker Makkelijk

marqt



Geen zin om te koken? Geen zorgen, dat hebben wij al voor je gedaan. **Je hoeft het alleen nog even op te warmen.** De keuze is reuze in vlees, vega of vegan. Met meer dan 15 maaltijden is er voor ieder wat wils! Eet smakelijk.

Verkrijgbaar bij Ekoplaza en de bio speciaalzaak.



ROODBAARSFILET MET TOMATENSALSA EN VENKELSALADE

Bereidingstijd: 45 minuten
Voor 4 personen

Ingrediënten

- 4 Marqt roodbaarsfilets
- 800 gram krieltjes
- 4 el olijfolie
- 4 tomaten
- ½ rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 takjes peterselie
- 1 venkel
- 150 gram gemengde sla

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Halveer de grotere krieltjes en verdeel op een met bakpapier beklede bakplaat. Sprenkel 2 el olijfolie over de krieltjes, breng op smaak met zout en bak af in de oven tot goudbruin en gaar (ongeveer 20 tot 30 minuten).
2. Snij voor de salsa de tomaat in kleine blokjes, snipper de ui, hak de knoflook en peterselie fijn. Meng door elkaar met 1 el olijfolie, breng op smaak met peper en zout.
3. Snij de venkel in dunne reepjes en meng met de gemengde sla.
4. Verhit 2 el olijfolie in een koekenpan. Breng de roodbaarsfilet op smaak met peper en zout en bak tot de vis gaar is en het velletje goudbruin (ongeveer 10 minuten).
5. Dien de roodbaarsfilet en de tomatensalsa op met de aardappels en salade.



WATERMUNT EN EETBARE BLOEMEN

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg

Heb je weleens watermeloen gegrild? Het is verrassend lekker, zeker samen met watermunt. Watermunt groeit en bloeit lang door. Zoek het langs een schone beek en pluk bloeiende toppen voor bij de watermeloen. Maak daarbij een kan met zomerwater met eetbare bloemen en je kunt volop genieten van het buiten zijn! De bloemen van teunisbloem, goudsbloemen, viooltjes en rozen zijn eetbaar en kun je nog lang vinden.

Gegrilde watermeloen met watermunt

Ingrediënten

- kokosolie
- watermeloen
- watermunt

Bereidingswijze

Snijd de watermunt in kleine stukjes en zet het apart.

Snijd de watermeloen in plakken van ongeveer 2 centimeter dik en snijd de schil eraf.

Verhit een eetlepel kokosolie in een grillplaat of hete koekenpan. Leg de plakken watermeloen in de pan en grill ze aan weerszijden tot ze goudbruin en zacht zijn.

Bestrooi ze met de watermunt en serveer warm.

Zomerwater met eetbare bloemen

Ingrediënten

- flinke hand vol (onbespoten!) eetbare bloemen, bijvoorbeeld viooltjes, teunisbloemen, goudsbloemen en rozen
- 1 biologische citroen
- 2 liter water

Bereidingswijze

Halveer de citroen en snijd van één helft een paar plakjes af. Pers de rest van de citroen uit.

Doe het sap, samen met de plakjes citroen, de wilde kruiden, eetbare bloemen en het water in een glazen sapkan.

Laat een paar uur trekken en zet een uur voor gebruik in de koelkast.

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 hondenuitlaatplek 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.

In Het Wilde Weg

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.

The White Pearl

Het verhaal

Na de tsunami in 2004 zijn wij (Bert & Mieke) naar Sri-Lanka vertrokken om daar de bevolking bij te staan doormiddel van projecten en het zorgen voor werkgelegenheid. Inmiddels hebben wij daar nu twee fabriekjes staan. Eén voor het produceren van fiber en kokospotgrond, en na tien jaar zijn wij ons gaan oriënteren op het maken van kokosolie: fabriekje nummer twee.

Na ons "door het laboratorium" goed gekeurde product was ons 1^{ste} transport in gang; bij ons allebei 25 potten kokosolie in de koffer. Onze familie en vrienden werden omgedoopt tot proefkonijnen, deze waren allemaal laaiend enthousiast!

Dit alles is uitgegroeid tot een zuiver en gecertificeerd product. Al onze zuiverheidscertificaten zowel als het hele productieproces is te bekijken op onze website:

www.kokosliethewhitepearl.nl



Onze kokosbomen groeien op Sri-Lanka in vruchtbare aarde, deze is gecontroleerd door Control Union en het laboratorium. Vanaf de bloem tot aan de pluk hangen de noten exact één jaar in de tropische zon.



Wij hebben onze kokosolie de naam The White Pearl gegeven om de volgende redenen;

- De zuiverheid van ons product is een parel waard.
- De structuur van de olie in de pot is gelijk aan een parel.
- Het eiland Sri-Lanka is een parel in de Laccadiven Zee.

HELE GEROOSTERDE ANANAS

Met slechts twee ingrediënten maak je deze imposante geroosterde ananas. De bereiding zit hem vooral in het snijwerk: volg de lijnen van de deukjes in de ananas met je mes, waardoor de prachtig organische structuur van de ananas extra goed zichtbaar wordt en er veel geultjes ontstaan waar de siroop lekker in kan druipen. De ananas gaat goed samen met hartige gerechten, maar kan natuurlijk ook als dessert dienen! Serveer er in dat laatste geval een bolletje (kokos)ijs en wat geraspte limoenschil bij.

Tekst: Maartje Borst
Beeld: Lisette Kreischer

Ingrediënten, voor ca. 4-8 personen

- 1 ananas
- 4 el Floral Nectar for Honeys Zomer*, of een andere stroop naar keuze zoals agavesiroop, rijststroop, keukenstroop of golden syrup

Overige benodigdheden

- Rvs ovenschaal of aluminium BBQ-schaal
- Bakkwast

Bereiding

Zet de ananas rechtop op een snijplank en snijd de schil eraf met een scherp koksmes of kartelmes. Laat de top eraan zitten voor een extra feestelijk effect. Snijd vervolgens de 'pitten' (technisch gezien geen pitten, maar de deukjes die nog zichtbaar zijn na het wegsnijden van de schil) weg in het patroon van de van nature aanwezige diagonale lijnen. Leg de ananas in de ovenschaal en besprenkel met de siroop. Zorg dat de siroop over de hele ananas loopt (met uitzondering van de bladeren).

Steek de BBQ aan en creëer een matig hete directe zone. Zet de schaal op de BBQ en sluit het deksel. Rooster de ananas circa 10 minuten. Open de BBQ en strijk met een bakkwast de siroop die van de ananas af is gelopen weer over de ananas. Dreigt de siroop aan te branden, voeg dan een paar eetlepels water toe aan de ovenschaal en meng met de kwast even door de siroop. Draai de ananas een kwartslag en sluit het deksel weer. Ga zo door tot de ananas rondom mooi geroosterd en gekaramelliseerd is.

*Floral Nectar for Honeys is een diepgouden honingachtig brouwsel gemaakt van onbespotten appels, peren, bietsuiker en seizoensgebonden kruiden. In harmonie met de seizoenen, het land en zijn bruisende bestuivers, 100 procent plantaardig en met de hand gebrouwen op The Happiest Healthy Farm in Strijen. www.floralnectar.earth



Vlam in de 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.



AARDAPPELSALADE MET EEN ZEEBRIES

Tekst en Beeld: Rineke Dijkkinga

Ingrediënten

- 750 gram jonge biologische aardappelen (of zilte aardappelen)
- 10-12 schorseneren (in het voorjaar zijn groene of witte asperges ook heerlijk)
- 200-250 gram tuinbonen, doperwten, courgette, broccoli of sperziebonen.
- 20 à 25 gram zeewier tagliatelle (of bijvoorbeeld een eetlepel Wakame)
- 2 uien
- 1 à 2 tenen knoflook
- 2 flinke handen Broccosprouts, rucola, waterkers of tuinkers (houd wat achter voor de garnering). En anders kun je ook wat mooie blaadjes en bloemen van de Oost Indische Kers gebruiken.

Voor de dressing

- 250-300 ml rauwmelkse biologische kefir/yoghurt/hangop (eventueel van schapen- of geitenmelk)
- 3 eetlepels olijfolie
- Peper en zout naar eigen smaak.
- 2 eetlepels grove- of honingmosterd
- 1 à 2 eetlepels appelazijn of citroensap
- Eventueel 1 à 2 eetlepels appeldiksap.

Voor de garnering

- 4 à 5 eetlepels geroosterde zonnebloem, pompoen en/of pijnboompitten, nog wat fijngesnipperde groene blaadjes en/of wat plakjes radijs/rammenas of per persoon 1 gepocheerd of zachtgekookt eitje.

Bereiding

Was de aardappelen en verwijder eventueel de schil (alleen bij oudere of niet biologische aardappelen). Snijd ze in stukken en kook ze beetgaar. Voeg de laatste 10 minuten de geschildte en de (eventueel) in stukjes gesneden sperziebonen of broccoli en de zeewier-tagliatelle toe. Spoel alles af onder de kraan, laat uitlekken en doe het in een grote schaal en laat het afkoelen. Fruit in de tussentijd de uien en knoflook (met eventueel de tuinbonen, doperwten of courgette). Spatel de uien, de uitgelekte schorseneren (diepvries of conserven) en groene blaadjes door het afgekoelde aardappelmengsel. Maak de dressing, proef of deze lekker op smaak is en spatel ook deze erdoor. Laat de salade verder afkoelen in de koelkast en een paar uur intrekken. Proef en voeg naar eigen smaak nog iets van de ingrediënten toe. Je kunt de salade in een schaal opdienen, maar het ziet er ook erg feestelijk uit om het in een serveerring op te dienen. De garnering voeg je op het laatste moment toe.

Leuk om te weten?

Aardappel, door de rijkdom aan kalium (en ook magnesium), is een sublieme booster van basische mineralen. Dat geldt overigens ook voor andere witte groentes als schorseneren, pastinaken, asperges etc. Aardappelen lijken een beetje uit de gratie geraakt bij veel mensen, waarschijnlijk omdat ze de bloedsuikerspiegel verhogend kunnen zijn (zeker als je ze bakt of frituurt) en/of omdat ze tot de nachtschaden behoren. Toch, en dat geldt wat mij betreft voor bijna alle onbewerkte voedingsmiddelen - tenzij er medische redenen voor zijn - passen ze prima in een gevarieerd voedingspatroon. Zeker een koude aardappel bevat flink wat resistent zetmeel. Resistent zetmeel is topvoedsel voor je darmbacteriën. Dit geldt ook voor schorseneren (ook wel 'armeluisasperges' genoemd, zie mijn artikel "Armeluisvoedsel, wat een rijkdom"). Ik heb ze zelf altijd in de diepvries maar ze zijn ook te koop als conserven. Schorseneren bevatten inuline: een van de basisvezels voor je darmgezondheid. Goed gastheer zijn voor je darmbacteriën door ze optimaal te eten te geven is misschien wel het belangrijkste wat je zelf kunt beïnvloeden ten aanzien van je gezondheid. En dat kan ook nog eens met een heel betaalbaar hoofdingrediënt als een aardappel, zoals in deze salade.

Zeewier is ook een (h)eerlijke bron van allerlei basische mineralen en sporenelementen. En er is voor ieders smaak wel iets te vinden. Zelfs van Nederlandse origine!



ZORGZAME VOEDING

Tekst: Rineke Dijkkinga | Beeld: Normafotografia.nl

Je hebt het vast op het nieuws gehoord of in de krant gelezen: er komt een 'gezondheidsramp' op Nederland af. Het aantal chronische ziekten stijgt in zo'n tempo dat het ook de economie in gevaar brengt. Daarom zou in 2030 één op de vijf mensen in de zorg moeten werken om de stroom ziekten aan te kunnen. Ik moet dan altijd denken aan de eerste les van mijn orthomoleculaire opleiding 20 jaar geleden: "Het gros van onze chronische ziekten, die zich op steeds jongere leeftijd openbaren, zijn een normale reactie op onze abnormale omgeving wat betreft voeding en leefstijl. De mismatch tussen de mens en zijn (onnatuurlijke) omgeving is nog nooit zo groot geweest." En dat betekent dat we een steeds korter deel van ons leven in goede gezondheid leven.

Ruim 20 jaar later zien we dezelfde boodschap in de media, zonder dat er wezenlijke aanpassingen zijn op het gebied van voeding en leefstijl. Maar zullen we het dan nu echt gaan DOEN? Mensen handelingsperspectief én keuzemogelijkheden bieden, zodat er in elk geval de mogelijkheid is om met elke hap een gezonde stap te zetten. Of dat nu aan de keukentafel, in restaurants, in bedrijfskantines of in openbare ruimtes is? Het handelingsperspectief en de keuzemogelijkheden schitteren nu vaak door afwezigheid, vind ik. Dit geldt niet alleen in de supermarkt, maar zelfs in het ziekenhuis. Zullen we daarom zelf leider over ons etensbord worden om het risico op nog meer lijden een halt toe te roepen?

Het leefstijlroer waarmee je preventief kunt bijsturen

Een groot deel van deze ziekten zijn namelijk preventief te beïnvloeden met voeding en leefstijl. De vereniging Arts en Leefstijl spreekt daarom vaak over een leefstijlroer waarmee je zelf koers kunt bepalen. Deze pijlers zijn onderdeel van het roer: voeding, beweging, voedende sociale contacten en verbinding met anderen, slaap, ontspanning en zingeving.

De belangrijkste voedings- en leefstijlgewoonten

De ziektebeelden die onze grootste chronische ziekte last vormen, zijn zeer verschillende ziektebeelden. Ook ziektebeelden die vroeger alleen op latere leeftijd voorkwamen, komen steeds vaker al op jongere leeftijd voor. Denk aan 'ouderdomsdiabetes' of hoge bloeddruk op kinderleeftijd, dementie bij jonge mensen of botontkalking bij tieners. Dit baart zorgen. De oorzaak hiervan ligt voor meer dan 70% in voeding en leefstijl. Bij hart- en vaatziekten ligt dit zelfs op 80%. Dit betekent overduidelijk dat er iets aan de hand moet zijn met onze voeding en leefstijl. Als hoofdoorzaken van onze grote toename aan chronische ziekten worden vooral factoren genoemd als: disbalans in de darmen, niet voedende voeding voor onze cellen, onvoldoende ontgiftingscapaciteit van ons lichaam om omgevingsstoffen te ontgiften, chronische stress en ontstekingsbevorderend voedsel.



Maar waarom gaan we dan niet actief aan de slag?

Als dit allemaal al (jaren) bekend is, waarom gaan we dan niet aan de slag? Ik kan daar vanuit de economie, politiek, wetgeving en onze cultuur legio oorzaken voor bedenken. Maar waar het mij vooral om gaat: waarom pakken we als individu niet de regie over onze eigen gezondheid en ons eigen etensbord? In een onderzoek van het CBS (2022) bleek dat dat vooral komt door sociale druk vanuit onze omgeving, het gebrek aan discipline en geldproblemen. Zo bleek ook dat zo'n 20% van de mensen wel gezonder wil eten maar het niet kan betalen.

Naar zorgzame voeding

Ik heb inmiddels heel wat boeken geschreven over hoe je met voeding preventief aan je darm-, hormonale-, en breingezondheid & vitaliteit kunt werken. Toch voel ik een sterke drang om het aspect 'zorgzame voeding' uit te lichten. Het is misschien een rare vergelijking, maar geen enkele ouder stuurt zijn peuter met vorst naar buiten zonder een dikke jas, muts en handschoenen. We sturen kinderen ook niet het verkeer in zonder ze de verkeersregels te leren. Geen enkel bedrijf laat zijn werknemers gevaarlijke klussen doen zonder de juiste beschermingsmiddelen of een veiligheidstraining. Geen enkel ziekenhuis gaat laks om met de uitgebreide veiligheidsprotocollen tijdens behandelingen. Daar zijn we allemaal uiterst zorgvuldig in. Maar waarom dan niet met voeding als we de risico's wél kennen? Zullen we deze zorgvuldigheid dan ook gaan toepassen in de maaltijden die we onszelf en anderen voorschotelen?

Het goede nieuws: het principe van zorgzaam voedsel is misschien wel veel eenvoudiger toe te passen dan je denkt. Zie ook mijn recept van de aardappelsalade verderop in dit magazine.

Mijn starttips kun je lezen in mijn longread "Zorgzame voeding". Ik hoop dat ze opgepakt worden aan de eettafels.

De grootste stap maken we volgens mij als we met ons allen onze sociale omgeving anders gaan inrichten en in elk geval optimaal voedzame, gezonde, betaalbare alternatieven aanbieden als we onszelf of een ander iets voorschotelen. En als we dan toch samen die omschakeling gaan maken naar eten dat onze gezondheid optimaal dient, dan maken we automatisch de omschakeling naar optimale voeding uit een gezonde bodem dat op een duurzame wijze wordt geteeld. Doen?

Rineke

www.rinekedijkkinga.nl



REGENERATIE EN FEMINIENE KWALITEITEN

Tekst: Joszi Smeets | Beeld: Bigstock

Regeneratie gaat ook over het heroveren van wat we collectief zijn verloren: dat is waar mijn pleidooi voor feminiene kwaliteiten en regeneratieve landbouw samenkomt. Een beknopte omschrijving van een historische gebeurtenis die deze twee verloren zaken aan elkaar knoopt:

Lang, lang geleden, in een tijd van duisternis en kou gedurende de kleine ijstijd, raakten de mensen van Europa verstrikt in een angst voor de natuur. Die periode bracht honger en ziekte en maatschappelijke wanhoop, de leiders van de kerk verklaarden de natuur als een verlengstuk van het kwaad. De paus stelde dat de samenleving iedereen die samenwerkte met de natuur en kennis had over de natuur, beter kwijt dan rijk was, dit trof met name vrouwen. Deze heksenjachten duurden eeuwen en creëerden een diepe kloof in onze samenleving en kennis. Die genocide roeide naast heel veel kennis ook de vrouwelijke essentie en de vrouwelijke manieren om de wereld te zien voor een groot deel uit en vond in dezelfde tijd plaats als de wetenschappelijke revolutie. God zij geprezen voor die revolutie (pun intended), maar de invloed van het een op het andere kan niet worden ontkend.

"Vrouwelijke kwaliteiten zijn essentieel voor onze toekomst"

Verlies van vrouwelijke wijsheid

Dit verlies van feminiene wijsheid en kwaliteiten heeft ons nog steeds in de greep. Onze samenleving is uit balans geraakt door een overmatige nadruk op masculiene waarden zoals daadkracht, logica en individualisme. Terwijl feminiene kwaliteiten zoals compassie, samenwerking, intuïtie, zorgzaamheid en wederkerigheid juist essentieel zijn voor onze toekomst.

Regeneratie vraagt om een herontdekking van deze feminiene kwaliteiten: door vrouwen én mannen. Noem het dialoog, een socratisch gesprek, persoonlijk leiderschap. Dit gaat iedereen aan. (Al ben ik persoonlijk zeer gefascineerd door de bijzondere band van juist vrouwen met de Aarde en waarom zij bij uitstek geschikt zijn om de biodiversiteit te beschermen en te koesteren. Hun leiderschap in deze tijd van regeneratie is onmisbaar: lees Eco-Feminisme door Maria Mies en Vandana Shiva).

Luisteren naar elkaar

Regeneratief leiderschap betekent dat we luisteren naar elkaar en onze intuïtieve wijsheid, vertragen en ons verbinden met het geheel. Het omarmt de oude wijsheid van wederkerigheid, compassie, samenwerking en zet onze rol als steward centraal.

Deze tekst is een fragmentje uit het portret dat Mette Te Velde en Erik Loots alweer drie jaar geleden van mij maakten voor de online Food Hub (NL)-opleiding Persoonlijk Leiderschap in Food & Agri.



EEN ODE AAN GIRL POWER OP DE LANDGOEDFAIR 2024

Tekst: Nathalie van Verschuer | Beeld: Tess Korevaar

Van 21 t/m 25 augustus opent landgoed Mariënwaerd haar poorten voor de 28e Landgoedfair. Al sinds 1995, toen we met een groep goede vrienden de eerste 'Country Fair' organiseerden, hebben we ons ingezet voor het promoten van ambachtelijke producten van kleine Nederlandse producenten. Samen met Frans van Verschuer, een van die vrienden en mijn latere echtgenoot, gaven we het evenement een thuis op Mariënwaerd.

Doorzetten

Na de eerste fair was het landgoed een chaos – kapotgereden terreinen en overal troep. Hoewel de fair succesvol was, was het niet zonder kosten voor het landgoed. Daarom besloten Frans en ik de Landgoedfair zelfstandig voort te zetten, met als doel het landgoed te ondersteunen. Die eerste editie zonder de hulp van onze vrienden was spannend. Ik twijfelde of we het zouden redden, maar Frans had vertrouwen: "Je kunt veel meer dan je denkt," zei hij altijd. En zo geschiedde. We organiseerden de Landgoedfair, en nu, dertig jaar later, doen we dat nog steeds met succes. Zelfs na het tragische overlijden van mijn sterke, gezonde Frans in 2022, vond ons team de kracht om de fair door te laten gaan, als eerbetoon aan hem.

Structuur en een nieuwe koers

In de moeilijke periode na zijn overlijden had ik iemand nodig die me kon helpen structuur en een nieuwe koers te vinden. Aanvankelijk zocht ik naar een man om de balans te bewaren, maar het lot had andere plannen. Inge, die mij had horen spreken over het landgoed, bood haar hulp aan. Haar enthousiasme en ervaring gaven mij het vertrouwen om haar aan te

nemen. Nu staat er een team van sterke vrouwen aan het roer, en dat voelt fantastisch.

De woorden van Frans klinken nog vaak na: "Je kunt veel meer dan je denkt." Zonder hem dacht ik het niet te kunnen, maar met de juiste mensen om me heen heb ik weer nieuwe energie gevonden. De voorbereidingen voor de Landgoedfair 2024 zijn in volle gang, met talloze leuke stands, demonstraties, muziek en gezellige terrasjes met heerlijk eten. We hopen deze mooie traditie nog lang voort te kunnen zetten. Nu nog een paar zonnige dagen in augustus en een hoop gezellige mensen om het feest compleet te maken. U bent van harte welkom!

Over Mariënwaerd

Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd is een familielandgoed van ruim 900 hectare aan de rand van het Betuwse dorp Beesd. Een veelzijdig landgoed met akkers, weilanden, bossen, lanen en grienden. Het landgoed is al sinds 1734 in handen van dezelfde familie. Inmiddels beheert de negende generatie van de familie Van Verschuer het landgoed.

Duurzaam & biologisch

Duurzaamheid en Heerlijkheid Mariënwaerd gaan hand in hand. Een landgoed dat al 280 jaar in handen is van dezelfde familie en dat vrijwel ongewijzigd is gebleven, móet wel duurzaam worden beheerd. Dit uit zich onder meer in de respectvolle manier waarop wij omgaan met de natuur, het land en alles wat daarop leeft. De akkerbouw en veeteelt op het landgoed gebeuren biologisch.



VOETKLACHTEN? TRAIN JE VOETSPIEREN STERK

Tekst: Pine Berg | Beeld: Bigstock

Heb jij wel eens last van pijnlijke voeten tijdens het wandelen of sporten? Je bent niet de enige! Voetklachten komen erg veel voor en nemen vaak toe als je ouder wordt. Een hallux valgus (een scheve teen) bijvoorbeeld komt bij 1 op de 7 mensen voor en wordt jaarlijks erger als je er niets aan doet. Dit artikel gaat over voetklachten en het trainen van je voeten als mogelijke oplossing. Je voeten zijn de helden van je lichaam, wordt wel eens gezegd. Je voeten zijn je fundering. Ze brengen je overal waarheen je maar wilt, ze werken onvermoeibaar om je gewicht te dragen en houden je in evenwicht. Maar ondanks hun belang worden voeten vaak verwaarloosd.

Stevige schoenen?

Als kind al krijgen we te horen dat we goede, stevige schoenen aan moeten doen. Maar is dat wel goed? Uit onderzoek is gebleken dat schoenen eigenlijk helemaal niet goed zijn voor je voeten. Ook goede en stevige schoenen niet. Dat komt omdat de spieren in je voeten niets meer hoeven te doen. De schoenen nemen het over. Eigenlijk fungeren je schoenen als een soort korset. De natuurlijke beweging van de voet wordt belemmerd. Het zou beter zijn om de voetspieren wel regelmatig in beweging te zetten. Fysiotherapeuten kennen de uitdrukking 'if you don't use it, you will lose it' (als je het niet gebruikt, raak je het kwijt). Dat geldt voor alle spieren, dus ook voor je voetspieren.

Trainen van je voeten

Fysiotherapeut Cocky Hoogeveen (niet praktiserend) van het bedrijf Voetentraining maakt zich al tientallen jaren sterk voor het trainen van de voeten bij voetklachten. "Het trainen van je voeten is heel goed. Niet alleen voor je voeten, ook voor de rest van je lichaam." Tijdens de jaren dat ze werkte als fysiotherapeut en nu bij Voetentraining, heeft ze talloze oefeningen ontwikkeld voor de meest voorkomende voetklachten. "Het

werkt echt goed. Mensen die regelmatig hun voetspieren trainen, hebben aanzienlijk minder last van voetklachten." Het versterken van je voetspieren door training is belangrijk om verschillende redenen. Het voorkomt en verhelpt niet alleen voetklachten, het verbetert ook je stabiliteit, houding en balans. En daardoor voorkom je blessuren en vallen (bij ouderen). Sterke voeten zorgen bovendien voor een betere looptechniek en loopefficiëntie, waardoor je gemakkelijker en sneller kunt lopen of hardlopen.

Oefeningen

Cocky Hoogeveen geeft een paar oefeningen, om eens te proberen. "Het bijzondere vind ik altijd dat je heel snel verschil merkt als je je voeten oefent. Je merkt aan een tinteling onder je voeten dat er wat gebeurt. En dat is goed. Maar doe het altijd voorzichtig. Alles met liefde, zeg ik altijd. Dus als het pijn gaat doen, stoppen."

De oefening met het balletje.

Ga staan of zitten op een stoel. Plaats een massage balletje (een tennisbal kan ook) onder de binnenrand van je voet en druk er 10 keer op. Rol de bal vervolgens naar de buitenrand van je voet en druk er hier ook 10 keer op. Doe hetzelfde voor je andere voet.

De oefening met het optrekken van de tenen.

Trek je tenen op en houdt daarbij druk onder de bal van je voet en onder het kopje van het vijfde middenvoetsbeentje. Dit is een krachtoefening voor de kleine voetspieren in je voorvoet.

Proberen?

Wil je kijken of het trainen van je voeten iets voor je is? Kijk dan eens op Voetentraining.nl.



GREGORY SEDOC WIL OLYMPISCHE SPELEN NAAR AMSTERDAM HALEN

Tekst: Kemal Rijken | Beeld: AT5

Oud-sporter Gregory Sedoc vind het tijd dat de Olympische Spelen naar Nederland komen. Dat hoeft geen grote belasting te zijn voor de samenleving of de natuur, maar kan juist een impuls zijn voor iedereen. Met name op sociaal gebied zullen de Spelen veel impact hebben, vindt Sedoc, die te gast was in het AT5-programma Gesprek aan de Amstel van schrijver Kemal Rijken.

Sedoc, die opgroeide onder de rook van het Olympisch Stadion en groot werd als hordenloper bij de Amsterdamse atletiekclub A.A.C., stelt dat de Spelen een stimulans zullen zijn voor de sociale projecten in de stad. Op de vraag of Nederland niet te klein is, antwoordt hij dat we groter moeten denken en dat je sporten kan verspreiden over het hele land. In 2036 zouden de Spelen in Amsterdam moeten zijn. Daarover moeten we eens serieus gaan nadenken, vindt Sedoc.

Je moet laten zien wat je wel kan

"Het is een hele mooie citymarketing, zeker als je kijkt naar de porthoofdsteden in de wereld, Melbourne, Londen en Parijs. Zeker als je de sportiefste stad in de wereld wil zijn," zegt Sedoc. Is Nederland nu niet al te klein en te vol voor zo'n megaproject? "Nee, absoluut niet," stelt Sedoc. "Dat kunnen wij makkelijk. Waarom zou het niet kunnen? We maken ons altijd veel te klein en denken dat we het niet kunnen. Je moet juist laten zien wat je wel kan. Denk groter, dan is er iets mogelijk."

"Het zou met name voor de maatschappelijke en sociale projecten die je al hebt mooi zijn om die op te schroeven. De impact en legacy daarvan, die zijn immens," zegt Sedoc, die ook doelt op groene en compacte Spelen. Mocht het evenement naar Amsterdam komen, dan worden de sporten en activiteiten niet alleen daar maar verspreid over de Randstand en een aantal

plaatsen daarbuiten gehouden.

De paardensport zou naar de Veluwe kunnen, het zeilen en surfen kan op de Noordzee en andere indoorsporten zouden in de Rotterdamse Ahoy en Utrechtse Jaarbeurs kunnen worden gehouden. Ook stelt het Internationaal Olympisch Comité (IOC) dat Spelen groen en duurzaam moeten zijn. Het kan volgens de voorstanders daarom een impuls zijn om de energietransitie te halen. Tegelijkertijd hoeven we ook geen nieuwe, grote stadions te bouwen. Het verbouwen van bestaande infrastructuur of gebruik maken van tijdelijke tribunes behoren daartoe. Na de Spelen krijgen die gebouwen een ander doel.

Depressie

Gregory Sedoc is van Surinaamse afkomst en groeide op in Amsterdam. Tussen 2002 en 2016 behoorde hij tot de wereldtop van de horden in de atletiekwereld. Nadat hij een paar keer per ongeluk niet had ingevuld waar hij was en daardoor dopingcontroles miste, werd hij in 2011 voor een jaar geschorst. Een jaar later pakte hij de draad weer op en ging hij naar de Olympische Spelen van Londen, waarna hij vanaf 2013 in een depressie belandde. Die wist Sedoc onder controle te krijgen zonder medicatie.

"Veel 'nee' zeggen, is een remedie tegen depressie"

Het lukte de atleet om zijn depressie de baas te worden door een combinatie van onder meer therapie, voeding en een regelmatig leefpatroon. "Als ik hoor van mensen die zeggen: ja, ik heb ook een depressie en ik moet van mijn arts leuke dingen doen; dan weet ik al dat dat eigenlijk geen depressie is, want leuke dingen doen, dat is het laatste waar je op zit te wachten. Als je dat al hebt gedaan, dan heb je vaak twee weken een terugslag." Veel therapie, keuzes maken en veel 'nee' zeggen, dat was de remedie.

"Anders gaan eten, je darmen en bijniere wat minder op hol krijgen en het stress-level naar beneden krijgen, dat hielp ook." Sedoc heeft er enige jaren over gedaan om zijn depressie onder controle te krijgen, maar toch gaat het nooit meer helemaal weg.





EENSGEZIND

Tekst: Myrna van Kemenade | Beeld: Bigstock

Mijn man houdt van voetbal, ik niet. Althans, mannen die hysterisch achter een bal aanrennen en zich met veel drama op de grond storten, kunnen mij niet bekoren. En toch kon ik me verheugen op een Europees Kampioenschap waarin Nederland weer zijn beste beentje hoopte voor te zetten, of liever gezegd, te knallen.

De euforie die ik zie en voel wanneer er een doelpunt is gemaakt, maakt me blij. De foto's en beelden op tv, kranten en social media laten grote mensenmassa's zien die ze het zichtbaar naar hun zin hebben. Van links... naar rechts... Even weg van dagelijkse besomeringen en genieten van een eeuwenoud balspelletje maakt het kind in iedere man of vrouw los. De verbroedering en verbinding is alom aanwezig en je zou bijna gaan geloven dat de wereld een vredige plek is waarin we allen eensgezind zijn.

Polarisatie

Het is maar waar je je aandacht op richt. Is die alleen gefocust op het oranjespektakel dan is dat de waarheid. Maar kijk je even naar de rest van het nieuws in de wereld, dan zijn het niet de ballen die voor je ogen heen en weer schieten, maar de kogels. De polarisatie is overal aanwezig en lijkt alleen maar erger te worden. Hoe is het toch mogelijk dat macht nog zo'n grote invloed op de mensheid heeft dat men elkaar gewoon afslacht. Je zou toch denken na de Tweede Wereldoorlog dat we iets geleerd hebben.

Je zou toch denken dat iedereen hetzelfde wil, namelijk: vrede

en in harmonie met elkaar leven zodat we echt kunnen leven in plaats van overleven. Helaas is dit niet het geval en is de negatieve kant van geld en macht sterker vertegenwoordigd in ons brein dan we dachten. Maar in mijn ogen is er hoop. Vaak moeten dingen eerst erger worden, escaleren, voordat er daadwerkelijk verandering komt. Niet fijn en veel leed zal nog geschieden, maar wellicht wel nodig om naar die wereld van verbinding en liefde te gaan.

"Vaak moeten dingen eerst erger worden, voordat er verandering komt"

Zonder donker geen licht

Een ander woord voor polarisatie is verwijdering, uiteendrijving of tegengerichtheid. Zoals alles uit dualiteit bestaat, is er zichtbaar zonder die uiteendrijving of verwijdering geen licht en liefde. Zoals de zon niet zonder de maan kan en licht alleen maar bestaat dankzij het donker.

Ik hoop stiekem dat ik nog mag meemaken dat we gaan leven als in een winnend potje voetbal. Vol enthousiasme samen kijken en ervaren in verbinding. In de rust de volgende strategie plannen en na de overwinning samen met de 'verliezer' een biertje drinken. Proost!

MIEREN, APEN EN SCHIMMELS WIJZEN ONS DE WEG

Nieuw wetenschappelijk onderzoek toont aan dat mieren bij gewonde soortgenoten soms overgaan tot amputatie van één of meerdere poten, maar ook onderscheid kunnen maken welke behandeling het meest kansrijk is. Onlangs kwam een orang-oetan in het nieuws, die zelf een papje maakte van geneeskrachtige planten om een wond te behandelen.



Bert van Ruitenbeek,
directeur Stichting Demeter

De gemene deler van dit soort adembenemende onderzoeksresultaten is dat er een soort intuïtieve intelligentie aanwezig blijkt te zijn in de natuur. Over hoe je dat precies moet duiden of benoemen kunnen we lange discussies voeren, maar het geeft in ieder geval veel stof tot nadenken.

Deze overlevingsstrategieën gelden overigens net zo goed voor planten als voor dieren als voor nog 'lagere' soorten als schimmels. Zo vinden slijmzwammen altijd de kortste route naar hun voedsel en worden ze soms als hulpmiddel door wegenplanners ingezet.

Healing the planet with agriculture'

De biodynamische landbouw is, sinds haar ontstaan 100 jaar geleden, altijd uitgegaan van de kracht van de natuur en hoe je als mens planten en dieren in cultuur kunt brengen. Zorgen voor een rijk bodemleven en een grote biodiversiteit zijn als boer je belangrijkste hulpmiddelen om tot een veerkrachtig voedselsysteem te komen. En het werkt. Telkens als ik op een biodynamische boerderij kom, ruik, hoor en zie ik dat het daar barst van het leven. Het zijn ware pracht- en krachtplekken. 'Healing the planet with agriculture' is ons internationale motto.

Achterhaalde concepten

Maar hoe anders is de huidige realiteit van ons landbouw- en voedselsysteem. Onder het mom van voedselzekerheid geeft de politiek - en de BBB voorop - vrij spel aan de agrochemische en veevoeder- en kunstmestindustrie. Niet de zorg voor de gezondheid van burgers en boeren en de beschikbaarheid van gezonde voeding staat voorop, maar het in stand houden van het onhoudbare verdienmodel van de agrochemie en de intensieve veehouderij, die beiden een achterhaald beeld blijven aanhangen waarbij voedsel alleen geproduceerd zou kunnen worden met behulp van bestrijdingsmiddelen en we intelligente dieren letterlijk als vleeswaar behandelen. Een gemiddelde aardappelteler geeft jaarlijks zo'n 100.000 euro uit aan giftige middelen tegen de schimmelziekte fytoftora. Wie kan dit systeem vanuit gezond verstand nog verdedigen? En een ieder kan begrijpen dat uit deze immense geldstromen ook een veel te invloedrijke lobby voortkomt.

De mieren gaan zich voorlopig nog redden. Ze passen zich razendsnel aan, helpen elkaar zonder eerst naar verzekeringspapieren te vragen, maar wij raken helaas steeds verder vervreemd van de natuur en van elkaar. Verslaafd gemaakt

aan spullen, ongezonde voeding en, zogenaamde, genotmiddelen. Alle seinen staan op rood. De jeugd is pessimistisch. De bijenpopulaties staan op instorten. Steeds vroeger ontwikkelden mensen chronische ziekten. De boeren zitten klem tussen financiers, toeleveranciers en afnemers. Toemende weersextremen zetten alles verder onder druk.

Oproep aan Femke Wiersma

En toch... het kan gewoon anders. Zonder chemie, zonder gentech, zonder kunstmest. Met natuur en gezonde voeding als uitkomst. Onze biodynamisch werkende boeren bewijzen het in de praktijk. Landbouw is potentieel de basis voor een gezonde samenleving. Dus aan Femke Wiersma, onze nieuwe Minister van Voedselzekerheid: Laat zien dat je intuïtie en verbinding met de natuur nog intact is. Praat niet met de lobbyisten van de industrie, die hebben hun kansen verspeeld. Praat met burgers en boeren die willen zorgen voor een leefbaar Nederland. Zorg voor een wettelijk en financieel kader waarbij vervuiling wordt belast en duurzaamheid wordt beloond. Werk vanuit een heldere lange termijn visie. Urgenda heeft er al één voor u klaarliggen.

Laten we net als de nijvere mieren onbaatzuchtig voor elkaar zorgen. Dan komen landbouw, gezonde voeding, natuur en ook boeren en burgers weer harmonisch bij elkaar.



Demeter is het
kwaliteitskeurmerk voor
biodynamische landbouw
en voeding



Machteld Huber: Goede voeding sterkt je lichaam én je geest

In mijn opleiding als arts in de jaren '70 heb ik geleerd om naar de mens en ook naar voeding te kijken vanuit een denken in stoffen; in moleculen waaruit het lichaam is opgebouwd en die in chemische processen steeds veranderen, en in de inhoudsstoffen, de nutriënten, die in een voedingsmiddel zitten.

Hoe anders ben ik daar in de loop van mijn (werk)leven over gaan denken, door wat ik zag in onderzoeksprojecten en door mijn persoonlijke ervaringen. Het begon ermee dat ik zelf ernstig ziek werd rond mijn 30e en ofschoon ik medisch precies wist wat er aan de hand was, ging mijn beleving als patiënt over véél meer dan alleen over mijn lijf als 'een stofjesding'. Juist door die ziekte veranderde er iets fundamenteels in mijn gevoelsleven, waar ik achteraf heel dankbaar voor ben. Ik ontdekte dat mijn lichaam

en geest geen gescheiden zaken zijn, maar dat ze elkaar diep doordringen en beïnvloeden.

// 'Door ziekte veranderde er iets fundamenteels in mijn gevoelsleven. Ik ontdekte dat mijn lichaam en geest geen gescheiden zaken zijn, maar dat ze elkaar diep doordringen en beïnvloeden'

mijn studie.

Omdat ik wat wilde doen met die waardevolle ervaringen en ze wilde toevoegen aan de zorg, werd ik onderzoeker op het Louis Bolk Instituut (LBI). Nu is het LBI een bijzonder instituut, omdat het multidisciplinair is en er naast medisch onderzoek ook veel landbouwonderzoek wordt gedaan. Wat heb ik veel geleerd van meekijken bij dat landbouwonderzoek! Want een plant groeit nu eenmaal sneller dan een mens. En wat ik daar zag veranderde mijn denkwijze nog verder.

Als arts wist Machteld Huber (1951) veel over ziektes. Maar toen ze zelf ziek werd, vertelde haar gevoel nog een ander verhaal. In haar zoektocht ontdekte ze dat voeding meer is dan 'brandstof die je tankt'. Ze vertelt hoe ze in de loop der jaren, meekijkend met biodynamisch landbouwonderzoek, ging inzien hoe belangrijk 'goede voedingskwaliteit' is voor de gezondheid. *Tekst: Machteld Huber*

Tech-sla en BD-sla

Veel indruk maakte een vergelijkende studie in de jaren '90 tussen twee heel verschillende 'duurzame' manieren – nog altijd actueel – van het telen van sla. Op dezelfde dag werd hetzelfde sla-zaad gezaaid. In de ene situatie in een super-hygiënische, verwarmde en verlichte kas, waar de sla groeide op water, met computer-gedoseerde voedingsstoffen. Het gebruikte water werd gerecycled en er werden geen bestrijdingsmiddelen gebruikt. Om de kans op besmetting met ziektes heel klein te houden, kwamen geen mensen in de kas – alleen een robot – en er ging nooit een raam open, zodat er geen insecten binnen konden komen. Deze manier van telen wordt tegenwoordig 'hydroponics' genoemd.

De andere slateelt was ook in een kas, maar op een biodynamisch bedrijf. De kas was niet verwarmd en verlicht. De bodem bestond uit organisch bemeste aarde, de ramen stonden vaak open en mensen werkten er tussen de slaplanten.

Al snel was er duidelijk een verschil in groeisnelheid te zien: na een maand was de technologische sla oogstrijp, terwijl op dat moment de biodynamische sla nog een klein plantje was. Die sla was pas een maand later oogstrijp. De technologische slateelt was dus veel efficiënter, want in de tijd die de biodynamische sla nodig had voordat hij geoogst kon worden, konden twee teelten technologische sla opgroeien (zie afbeelding op pag. 14).

Maar er bleken wel grote verschillen te zijn: de technologische sla (verder tech-sla) had lange, wat slappe bladeren, terwijl de biodynamische krop (verder BD-sla) compact en bol was. De laboratoriumanalyse toonde meer 'droge stof' in BD-sla, dus tech-sla bevatte meer water. Ook bevatte tech-sla



Foto Vincent Boon

Machteld Huber ontwikkelde een nieuwe definitie van 'gezondheid', niet gericht op afwezigheid van ziekte, maar op het vermogen om met het leven om te gaan. Deze positieve, holistische kijk op gezondheid heeft in Nederland, maar ook in het buitenland, veel waardering gekregen.

veel meer nitraat. Bij de bewaartest was tech-sla veel korter houdbaar en rotte snel weg. De smaak was ook verschillend: tech-sla smaakte 'waterig', terwijl de smaak van BD-sla omschreven werd als 'typische rijpe sla-smaak, nootachtig'.

Wát een verschil!

Maar andere verschillen maakten op mij nog veel meer indruk: de onderzoekers lieten van beiden slateelten ook een aantal kroppen doorgroeien na het moment dat ze anders geoogst zouden zijn, om te zien hoe de verdere ontwikkeling ging. En wat bleek: tech-sla bleef meer en meer blad maken, werd een soort reuzenkrop met heel veel blad en rotte tenslotte weg. Maar BD-sla toonde iets heel anders: de krop veranderde van vorm en uit de top kwam een stengel tevoorschijn, waaruit een grote bloemkroon ontstond vol gele bloemetjes. Toen die bloemetjes verdroogden kwamen daar heel veel kleine zaadjes uit tevoorschijn. Wát een verschil!

Ik leerde van dit experiment dat planten een natuurlijke ontwikkeling hebben, die in twee fasen is onder te verdelen: eerst is er de 'groeifase' met veel bladvorming. Daarna komt de 'differentiatiefase': de groei neemt af en de planten gaan bloeien en allerlei kleuren en geuren vertonen. Na die bloei ontstaat vrucht- en zaadvorming – dat is de normale levensloop van planten. Maar de technologische sla toonde dus maar een deel van die ontwikkeling. Het deed mij denken aan processen die normaal ook in alle cellen van het menselijk lichaam werken: groei en differentiatie. In het zich ontwikkelende embryo beginnen cellen te groeien, die zich al gauw gaan specialiseren tot typische orgaancellen. Die specialisatie noemen we ook differentiatie. Vanaf het moment dat ik mij die overeenkomst realiseerde, ben ik mee gaan denken in dit onderzoek.

Voeding die tot daden aanzet

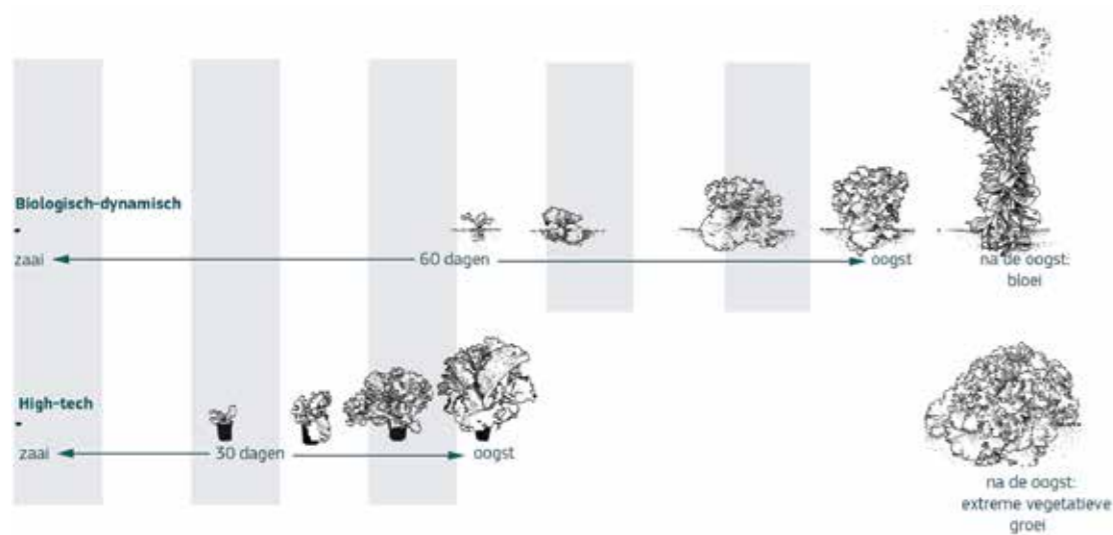
Want wat betekent dit nu voor de voedingskwaliteit van de sla? Het werd mij duidelijk hoe zinvol het is om te denken in levensprocessen en van daaruit pas in stoffen. Bij de differentiatiefase van een plant ontstaan uiterlijk kleuren, geuren en nieuwe vormen. Maar dat drukt zich ook uit in het ontstaan van allerlei nieuwe stoffen, zoals suikers en aroma's. Dat merk je in de smaak. Je noemt een product 'rijp' als het heel lekker is gaan smaken. Als je bijvoorbeeld een groentetuin hebt of een appelboom in je tuin, is het de moeite waard om een product tijdens zijn ontwikkeling diverse keren te proeven. Indrukwekkend hoezeer de smaak verandert! Maar nu die voedingskwaliteit?

Uiteraard eet je geen bloeiende sla, die smaakt ook helemaal niet meer lekker. Maar je kunt het bij een slaplant wel proeven als die differentiatiefase inzet. Dan verandert de smaak van 'waterig' in wat je een 'typische volle slasmaak' noemt.

'Goede voedingskwaliteit' ontstaat als geoogst wordt op het juiste moment: als de sappigheid van de eerste fase er nog is én de smaak van de tweede fase zich al heeft ontwikkeld. We zijn dit 'de innerlijke kwaliteit' van een product gaan noemen, die dus verder gaat dan alleen inhoudsstoffen.

Om die 'innerlijke kwaliteit' ook zichtbaar te maken en te 'meten', ben ik

// Ik raakte er diep van overtuigd dat het zinvol is om breder te kijken naar gezondheid dan als alleen een lichamelijke zaak en als 'afwezigheid van ziekte', zoals ik geleerd had in mijn studie'



// De hightech-sla smaakte 'waterig', terwijl de smaak van biodynamische sla omschreven werd als 'typische rijpe sla-smaak, nootachtig'

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

Sla van hightech straatteelt groeide twee keer zo snel als biodynamische sla, maar had een slechtere smaak en houdbaarheid, bleek in onderzoek van het Louis Bolk Instituut. Wat op Machteld de meeste indruk maakte: als je de kroppen liet doorgroeien, kwam BD-sla tot bloei, terwijl de tech-sla weggrotte.

geïnteresseerd geraakt in laboratoriumtechnieken die 'beeldvormende methoden' genoemd worden. Het gaat te ver om dat hier uit te leggen, maar toen ik mij daarin verdiepte las ik de biografie van een grondlegger van deze methoden, Ehrenfried Pfeiffer (1899-1961). Als scheikundestudent reisde hij soms mee met Rudolf Steiner, de grondlegger van de antroposofie en van de biodynamische landbouw. En nu komt wat op mij veel indruk maakte: op een gegeven moment staan de heren op een stationnetje op een trein te wachten en vraagt Pfeiffer aan Steiner: 'Doktor Steiner, nu vertelt u zoveel over wat de mensen zouden kunnen doen om het leven op allerlei terreinen beter en gezonder te maken, maar waarom doen de mensen daar zo weinig mee?' Waarop Steiner antwoordt: 'Dat komt door de voeding. Daardoor blijft veel in het hoofd van de mensen hangen en komt het bij hen niet tot daden.

Eigenlijk zou de hele wereld besproeid moeten worden met biodynamische preparaten.' Oef! Wat las ik nou? Zouden die biodynamische preparaten zo'n indrukwekkende werking kunnen hebben?

Nu was het bijzondere van werken op het LBI, dat ik weer kon meekijken: mijn collega-onderzoekers, waaronder Edith Lammerts van Bueren, deden onderzoek met preparaten bij diverse gewassen, op diverse grondsoorten. Hun conclusie was: biodynamische preparaten werken regulerend en harmoniserend

op de ontwikkeling van planten. Waar een gewas op een vette kleigrond juist heel sterk zou groeien, bleken de preparaten de groei af te remmen, terwijl bij eenzelfde gewas op een schrale zandgrond de groei juist gestimuleerd werd. En daarnaast bevorderden de preparaten een goede rijping van gewassen. Hoe bijzonder! Geen stimulans in één richting dus, maar een werking afhankelijk van de omstandigheden en dan harmoniserend.

Tomaat met krachtige persoonlijkheid

Maar hoe moest ik begrijpen dat voedsel, dat met dergelijke preparaten behandeld was, de mensen meer tot daden zou aanzetten? Daarvoor was het nodig dat ik voedsel ging zien als méér dan 'brandstof', die je als het ware 'tankt'. Rudolf Steiner spreekt over het verteringsproces als een 'ontmoeting en uitwisseling', waarbij het lichaam het eigene van het voedings-

middel moet afbreken en overwinnen en daarbij, juist dóór dat afbreken, sterker wordt, om daarna met die levenskrachten zijn eigen lichaam op te bouwen.

Wat mij hielp om dit te begrijpen waren de ervaringen van een goede vriendin, die zeer allergisch was voor heel veel voedingsmiddelen. Zij vertelde dat zij van een biodynamische tomaat heel ziek werd, terwijl zij een tomaat van de glaswolteelt (op water) wél kon eten. Ze ervaarde aan haar lichaam wat een krachtige 'persoonlijkheid' die biodynamische tomaat was, zo krachtig, dat haar lichaam niet de kracht had die te overwinnen en 'eigen' te maken. En dit deed niets af aan haar grote enthousiasme voor de biodynamische landbouw én voeding, integendeel! Zij was ervan overtuigd dat een mens daar veel gezonder van wordt, ofschoon dat haar niet gegeven was.

Maar wat is dan die gezondheid? Vanuit mijn medische achtergrond heeft die vraag dus bij uitstek mijn belangstelling! Ik heb daar uitgebreid aan mogen werken, gestimuleerd door mijn eigen ervaringen met ziekte én wat ik allemaal leerde uit onderzoek. Er is een definitie van de WHO – de Wereld Gezondheids Organisatie – van 1948 die heel idealistisch is, maar de lat zo hoog legt dat eigenlijk niemand gezond genoemd kan worden: 'Gezondheid is een toestand van compleet welbevinden, lichamelijk, psychisch en sociaal, en niet de afwezigheid van ziekte'. Geformuleerd in een tijd dat er vooral infectieziekten waren en men dacht met de nieuw beschikbaar gekomen antibiotica alle ziekte de wereld uit te helpen. Die omschrijving past niet in de huidige tijd, waarin mensen vooral chronische ziektes hebben, waarmee ze toch oud kunnen worden.

Ik ben gezondheid gaan zien als een voortdurend gesprek, een uitzending, met de omringende wereld, met ál zijn facetten, waardoor je voortdurend uitgedaagd wordt om daar een verhouding toe te vinden en mee om te leren gaan. Het gaat volgens mij om veerkracht. En zoals Nietzsche al zei 'Waar ik niet dood aan ga, maakt mij sterker'. Dat betekent dus dat het leven je voortdurend helpt om te groeien. En dat dan vooral op jòuw manier. Ik had het voorrecht om in opdracht van de Nederlandse Gezondheidsraad en ZonMw (financier van medisch onderzoek) te mogen werken aan een nieuwe omschrijving van gezondheid. Dat is geworden 'Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven' (Huber, M. et al. *How should we define health?* BMJ 2011, 343(4163):235-237).

Beste lezer, tot zover de ontwikkeling van mijn geleidelijke 'omdenken'. Ik wens u een gezond en gelukkig leven!



Foto: Barbara van der Aa

September - zaaien. Met kinderen uit de derde klas (groep 5) bewerken we eind september de aarde in de schooltuin met wat compost en water en woelen met de spitvork alles los. In een kring staan we om het perceeltje, zo'n twee bij vier meter. Ik laat het grote gebaar van de zaaier zien, vanuit de gestrekte arm, en ieder kind strooit een handje roggekorrels uit. Binnen een week komt het zaad al op. Het oogt als jonge grassprietjes, kaarsrecht omhoog.

Februari - stevige grasmat. Na de winterrust starten de tuinlessen weer. Vol verbazing zijn de leerlingen wanneer we een stevige grasmat

zien. Als ik een kluitje met de spitvork omhoog til, wordt een stevig wortelgestel zichtbaar dat flink wat aarde vasthoudt. We volgen de groei en meten elke week. Al gauw komen de halmen tevoorschijn alsof ze zich uitrollen uit de oksels van de smalle bladeren.

Eind mei - lange halmen.

Eind mei is de hilariteit groot als de langste leerling al niet meer over het veldje heen kan kijken. De meeldraden hebben nu losgelaten en aren vormen zich puntig en statig. Half juni is de rogge op zijn langst en begint geel te worden; de aren nemen warmte en licht in zich op. Daarna krimpen ze een beetje en gaan schuin staan

alsof ze hun doel bereikt hebben en ontspannen. De zaden zijn nu droog en knisperig. Het wortelgestel is kleiner.

Juli - de oogst. Dan de vreugde van het oogsten. De handzeis wordt geslepen en alle kinderen mogen een bundel snijden. Samen rijden ze een enorme berg op de kruiwagen naar school en hangen bossen in de schuur. Ze bestuderen de resten van de stengels, blazen erop en zuigen erdoorheen. Ze verwonderen zich over de holle stengels: de rand flinterdun en toch zo sterk.

Augustus - dorsen, wannen en kunst. Na de vakantie zijn de bossen droog en gaan de kinde-

ren - nu vierdeklassers - dorsen en wannen. We laten de dikke, grijsbruine korrels door onze handen gaan. Een deel malen we met handmalers tot meel voor een roggekoek en een deel schenken we aan de nieuwe derde klas om weer uit te zaaien. Met de lege aren maken we de stralen van zonnegraangezichtjes van klei.

September - koehoornpreparaat.

Met mest in een koehoorn bereiden we een biodynamisch preparaat dat in het voorjaar over het land wordt verspreid om het gewas te ondersteunen. Het jaar is rond. Met het volgen van de rogge versterken we in dankbaarheid een gevoel van verbinding met het jaarverloop.

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

Zaaien, kijken hoe het groeit, oogsten, dorsen, malen, bakken. Kinderen van acht vrijescholen doen mee aan het Winterrogge-project van de Biodynamische. Marijke Heunks, tuinbouweres van de Vuurvogel in Driebergen, doet verslag.



BIODYNAMISCHE VERENIGING

In de Biodynamische Vereniging bouwen boeren en burgers samen aan gezonde landbouw en voeding. Via inspirerende activiteiten ontmoeten mensen elkaar: bij het Biodyneren (zie pag 9), in intervisiegroepen voor boeren en via allerlei projecten. Als lid van de Biodynamische Vereniging ondersteun je de ontwikkeling van de biodynamische landbouw en voeding en ontvang je het kwartaalblad Dynamisch Perspectief. Zie bdvereniging.nl/lid-woorden

Een BD-boer is ook altijd biologisch, maar door de aanvullende Demeter normen op de EU-wetgeving voor biologische landbouw zetten zij verdere stappen. Dit overzicht laat een deel van de verschillen zien. Meer informatie vind je op www.stichtingdemeter.nl

HIERIN VERSCHILT BIODYNAMISCH VAN BIOLOGISCH

ZORGDRAGEN VOOR EEN LEVENDE BODEM	
Evenwichtige bemesting: maximaal 112 kilo stikstof per hectare uit alle meststoffen	Maximaal 170 kilo stikstof uit dierlijke mest en daarnaast onbeperkt stikstof uit andere toegelaten meststoffen
Minimaal 60% biologische, vaste mest of compost	Vaste mest is niet verplicht
Gangbare (drijf)mest is niet toegestaan	35% gangbare (drijf)mest is toegestaan
Een ruime vruchtwisseling om de bodem rust te geven: minimaal 30% groenbemesters (rustgewassen) en maximaal 50% rooivruchten (zoals aardappels, wortels en bieten)	De vruchtwisseling is minimaal 1:2, dus gewassen kunnen eens in de twee jaar op dezelfde akker staan
Stomen van grond in kassen is niet toegestaan	Geen regels op dit gebied
HET BEDRIJF VORMT EEN LEVEND, SAMENHANGEND GEHEEL; EEN BEDRIJFSORGANISME	
Het gehele bedrijf moet worden omgeschakeld naar Demeter	Gedeeltelijke omschakeling is onder voorwaarden mogelijk
Bij rundveebedrijven is 80% van het voer van eigen bedrijf; bij geiten 60%; bij varkens en pluimvee 50% (eventueel door samenwerking in te vullen)	Bij rundvee- en geitenbedrijven is 60% van het voer van eigen bedrijf of uit de regio; bij varkens en pluimvee 20%
Gangbaar voer is niet toegestaan	5% gangbaar voer is toegestaan bij varkens en pluimvee
Kalveren krijgen de eerste 3 maanden verse, bedrijfseigen melk; (geit)lammeren en veulens 45 dagen	Voor jonge dieren is melk op basis van melkpoeder toegestaan
Minimaal 10% van het bedrijf is ingericht om de biodiversiteit te ondersteunen. In de kasteelt is dit minimaal 20%	Geen regels op dit gebied
JE ALS MENS ONTWIKKELEN AAN DE LANDBOUW	
Alle boeren doen mee aan 'Collegiale Toetsing'. In groepen bezoeken ze elkaars bedrijf en bevragen ze elkaar over hoe de boer zich ontwikkelt en hoe de kernwaarden van Demeter verder te ontwikkelen zijn	Geen regels op dit gebied
RESPECTEREN INTEGRITEIT VAN DE PLANT	
Gentechzaden en CMS-hybriden zijn verboden	Gentechzaden zijn verboden, CMS-hybriden zijn toegestaan
RESPECTEREN INTEGRITEIT VAN HET DIER	
Onthoornen van koeien en geiten is verboden	Onthoornen is toegestaan met ontheffing
Maximaal 5 kippen per m ² staloppervlak	Maximaal 6 kippen per m ² staloppervlak
Per 100 leghennen zijn 2 hanen aanwezig	Geen regels op dit gebied
Leghennen hebben een zandbad in de binnenruimte	Geen regels op dit gebied
Pluimvee krijgt minimaal 5% van het voer in de vorm van uitgestrooide, hele granen; 20% van het voer dient uit hele granen te bestaan	Al het voer mag in de vorm van meel in voerbakken worden gegeven
Medicijnen met organofosforverbindingen zijn niet toegestaan	Deze medicijnen zijn wel toegestaan
Fokken met genetisch hoornloze mannelijke dieren is in de melkveehouderij niet toegestaan	Geen regels op dit gebied
Stieren die voortkomen uit embryo-transplantatie mogen niet worden ingezet; extreme vleesrassen zijn verboden	Geen regels op dit gebied
VERZORGEN VAN LEVENSKRACHTEN EN VOEDINGSKWALITEIT	
Gebruik van biodynamische preparaten is verplicht	Geen regels op dit gebied
Om de levenskracht te behouden zijn diverse bewerkingen verboden, zoals homogeniseren van melk, rijpen van vlees dmv elektrische behandeling, gebruik van magnetron, gebruik van een hoge frequentiedroger (bij kruiden) en chemische modificatie (hydrateren, harden, hydrolyseren)	Genoemde bewerkingen zijn bij biologische producten wel toegestaan
Hulpstoffen mogen in bewerkte producten alleen worden gebruikt als ze niet kunnen worden gemist en onschadelijk zijn. Conservering op basis van natriet, citroenzuur en ascorbinezuur is niet toegestaan	Genoemde bewerkingen zijn bij biologische producten wel toegestaan
Aromatiseren met natuurlijke aroma's is niet toegestaan. Producten mogen alleen op smaak gebracht worden met kruiden, specerijen en pure extracten	Natuurlijke aroma's (bijvoorbeeld een aardbeismaak die door een gist is geproduceerd) zijn toegestaan

DE STEM VAN DE AARDE EN HET ZAADGOED

Op 1 en 2 juni 2024 bezocht de wereldberoemde Indiase wetenschapper, milieu- en mensenrechtenactiviste Vandana Shiva Nederland voor evenementen over zaadgoed en voedselsoevereiniteit. Als activist strijdt Vandana Shiva al sinds de jaren '80 voor het behoud van biodiversiteit in de landbouw en tegen gentech en monopolisering. Ze geeft de natuur een stem.

Tekst: Nathalie Gerritsen van Veluwen | Beeld: Stichting

Demeter / mkfotografie: Markus Kamphuis



Vandana Shiva's strijd begon in de jaren 80 toen ze zich realiseerde dat de ontwikkelingen binnen de landbouw in India de natuur niet ten goede kwamen en ze deed toen de belofte om de zaden te redden. "De basis van mijn werk is het besef dat materie en geest niet gescheiden zijn," legt Shiva gepassioneerd uit. "Wij zijn een uitdrukking van het spirituele, en niets herinnert ons daar beter aan dan het zaad. Door de kennis te verliezen over hoe we voor de natuurlijke wereld moeten zorgen, hebben we ook de wijsheid verloren om voor onszelf te zorgen."

Eerlijke voedselproductie

Vandana Shiva wil mensen inspireren en activeren, daarvoor gaat ze al jaren de barricaden op. Haar werk draait om het beschermen van de biodiversiteit, die de basis vormt van ons bestaan. Biodynamische landbouw speelt hierin een essentiële rol, benadrukt Shiva. "Biodynamische landbouw herinnert ons aan de heiligheid van de bodem en de diepere kennis die nodig is om voor de aarde te zorgen. Zoals Rudolf Steiner al zei, landbouw verspreidt zich vanaf de aarde. De bodem leeft en is heilig. Door goed voor de bodem te zorgen, zorgen we ook goed voor onszelf."

De Groene Revolutie wordt vaak geprezen als een succesverhaal dat India van hongersnood naar voedselzekerheid bracht. Shiva weerlegt dit beeld echter. "Hoewel

het verhaal de ronde doet dat de Groene Revolutie India van hongersnood naar voedselzekerheid bracht, is de realiteit helaas anders. Het heeft geleid tot monoculturen, verhoogd waterverbruik, verminderde biodiversiteit en een afhankelijkheid van chemische middelen. Dit heeft niet alleen onze ecologische systemen beschadigd, maar ook de sociale structuren van onze gemeenschappen ondermijnd." Deze mythe doorbreken en laten zien dat er duurzame en eerlijke manieren zijn om voedsel te produceren, is volgens Shiva essentieel.

Vervreemding van de Aarde

Tijdens het interview vertelt Vandana Shiva geestdriftig over de grote uitdagingen in de huidige landbouwsystemen. "Het mechanistische denken heeft geleid tot destructieve landbouwpraktijken en een vervreemding van de mens van de Aarde. Er is een verschuiving nodig naar een holistische benadering, waarbij we erkennen dat mensen een integraal onderdeel zijn van de Aarde. Degenen die denken dat ze buiten de Aarde staan en deze kunnen beheersen, zijn degenen die de grootste schade aanrichten. Ik noem hen niet voor niets het 'gifkartel', ze werken als een kartel en beïnvloeden het overheidsbeleid. Toen ik met dit werk begon, was ik een van de weinige stemmen die het 'gifkartel' bekritiseerde vanwege wat ze mijn land hebben aangedaan. Toen de GMO's door hen werden gebracht, was ik een van de

mensen die begomet in kaart brengen van welke schade dit zou kunnen aanrichten."

Positieve verandering

Shiva benadrukt dat het bewustzijn en de actie van mensen cruciaal zijn om een positieve verandering teweeg te brengen. "We moeten de kennis van onze voorouders herontdekken en waarderen hoe ze voor de Aarde zorgden. Het redden en delen van zaden is een belangrijke stap, net als het wereldwijd bevorderen van gemeenschapszaadbanken en zaadbibliotheken. Met onze zaadbank Navdanya hebben we al vele zaadrasen kunnen heroveren als een gemeengoed voor de gemeenschap. En bij deze processen moeten we jonge mensen betrekken en hun laten zien dat er een diepere verbinding is tussen voedsel, gezondheid en ecologie." Haar boodschap is duidelijk: "Door samen te werken en voor onze zaden en onze Aarde te zorgen, kunnen we een betere toekomst creëren voor onszelf en de komende generaties."

Na een inspirerend weekend in Nederland vertrok de onvermoeibare activiste naar Barcelona om een eredoctoraat in ontvangst te nemen aan de Pompeu Fabra Universiteit.

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 plaets – 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



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

Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. – Stompwijk
 Metamorphosis – Ens
 Meulwaeter – Kruiningen
 Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
 Mts Gerritsma Smink – Elahuizen
 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 Amelisch'of – 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 Risseuwe 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 Dennenkamp – Rekken
 De Hondspol VOF – Driebergen
 De Kompenije – Drachtstercompagnie
 De Mueyhof - 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 - Noordeloos
 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
 Wijngood De Vallei – Westouter
 Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
 Zorgboerderij Naaberhoeve – Echten
 Zuuver – Buurse

HANDELAAR

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen
 AgroFair Benelux BV – Barendrecht
 Bakkerij Verbeek BV – Brummen
BD-Totaal BV – Houten
 Bidfood BV – Ede
 Bio Freshi Produce – Breda
 BioNoord BV – Marum
 Bio World BV – Poeldijk
 BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijs
 Bio-Freshi BV – Dongen
 Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
 Bioorganic Holland BV – Horn
 BioRey BV – Eindhoven
 Biostee BV – Zuid-Beijerland
 Biotropic BV – Bleiswijk
 Biovoordeel – Baflo
 Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veenendaal
 CIV Superunie BA – Beesd
 Chocolatemakers – Amsterdam
 Clearspring Ltd. – Haulerwijk
 Coöperatie 'Nautilus Organic' UA – Emmeloord
 Cordier NL – Zoetermeer
 Crisp Bv – Amsterdam
 De Schakel Contractteelt BV – Helmond
 De Terp Squashpackers - Ericheem
 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
 Hagranoop 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 – Sellinger
 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
 Global Organics Europe Company BV – Veenendaal



Polderfresh Verwerking – Espel
 Respect4food BV - Made
 Ruiveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
 Thylibert 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 Noorderhoeve, Raphael stichting - Schoorl
 De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
 De Poshoof - Maastricht
 De Regte Heijden - Riel
 De Stadsboerderij – Almere
 De Verste VOF - Sexbierum
Urtica De Vijfsprong – Vorden

De Vrolijkje Noot - Wapserveen
 De Wassende Maan C.V. - Deinze - België
 De Zonnehorst - Punthorst
 Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht - Den Hoorn
 Eindelienge - Ritthem
 Ekoboerderij de Lingehof – Randwijk
 Hoeve Frisque - Neerijse Huldenberg (B)
 Fruittuinvanwest - Amsterdam
 Geerbranda State - Pietersbierum
 Harmannahoeve - Harlingen
 Het Blauwe Huis BV - Ruinerwold
 Het Derde Erf - Soest
 Horaholm Maatschap Westers - Hornhuizen
 Biodynamische Kaasboerderij Noorderlicht - Noordeloos
 Kwekerij Eko Logisch - Roelofsarensveen
 Land en Boschzigt - 's -Graveland
 Loverendale BV - Oostkapelle
 Maatschap Klaas Bokma - Smallebrugge
 Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma - Rutten

Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
 Natuurlijk Genoegen vof - Driehuizen
 Noorderbos VOF – Tiendeveen
 Novalishoeve - Den Hoorn
 Orange Import BV – Marknesse
 Ouwendorperhoeve - Garderen
 Overesch Ecologische Landbouw - Raalte
 Overkempe, De Seizoenen - Olst
 Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
 Ridammerhoeve – Amstelveen
 Saanenhof - Heeze
 Scorlewald, Raphaelstichting – Schoorl
 Seaking Rotterdam BV – Ophemert
 Sonnevanck - Beemster
Sprankenhof – Udenhout
 Stichting Thedinghsweert – Tiel
 't Leeuweriksveld CV – Emmen
 Timpelsteed – Engwierum
 Tuinderij Amelisch'of – Bunnik
 Tuinderij Moervliet – Breda
 Tuin de Es - Haaren (NB)
 Veld en Beek - Doorwerth
 Villa Sterrebos – Frederiksoord
 Vof van der Spek - Lage Zwaluwe
 Warmonderhofstede - Dronten
 Westers Organic - Biddinghuizen
 Widar Fonds VZW – Merksplas – België
 Zonnehoeve - Zeewolde
 Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
 Zorgboerdeij Naaberhoeve - Echten
 Zuuver – Buurse

WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza – ekoplaza.nl
Odin: 36 winkels en een bezorgdienst odin.nl
Noord-Nederland
 Ekoplaza - Assen
 Biovoordeel – Baflo
 Natuurwinkel – Drachten
 De Ieme Natuurvoeding - Borger
 Bij Els Natuurwinkel - Frederiksoord
 Route - Gorredijk
 Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen
 Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen
 Ekoplaza - Emmen
 Ekohuis - Eelde
 Go Pure - Zuidlaren
De Wiershoek – Groningen
 Ekoplaza - Haren
 Ekoplaza – Heerenveen
 Odin - Joure
 Odin - Winsum
 De Ingen - Groningen
 De Nieuwe Weg - Groningen
 Ekoplaza - Leeuwarden
 Odin - Leeuwarden
 Ekoplaza - Lemmer
 Ekoplaza - Meppel
 Molen de Lelie - Ommen
 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
 Ekoplaza - Haarlem
 Odin - Haarlem
 Odin - Medemblik
 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 de Vrijshied - Schagen
 Ekoplaza - Schoorl
 Ekoplaza Hermitage - Zaandam

Amsterdam

De Aanzet
 De Buurtboer BV
 Biolicious Oostpoort
Delicious Food - Westerstraat
 Ekodis Natuurmarkt
 Ekoplaza JP Heijestraat
 Ekoplaza Harlemmerdijk
 Ekoplaza Waterlooplein

Ekoplaza Elandsgracht
 Ekoplaza Scheldestraat
 Ekoplaza van Swindenstraat
 Ekoplaza Osdorplein
 Ekoplaza Marathonweg
 Ekoplaza AJ Ernststraat
 Ekoplaza Weteringschans
 Ekoplaza Zeilstraat
 Foodmarqt Bilderdijkstraat
 Fruittuin van West
 Marco's Groentespecialzaak
 Ekoplaza AJ Ernststraat
 Marqt Beethovenstraat
 Foodmarqt Haarlemmerstraat
 Marqt Brazilië 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 Van Baerestraat
 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
 Ekoplaza Kronenburg - Arnhem
 Odin - Arnhem
 Mimint - Arnhem
 Ekoplaza - Barneveld
 Landgoedwinkel Heerlijkheid Marienwaerd - Beesd
 De Kardoen – Bennekom
BijBio Natuurijn – Culemborg
 Landgoed Rhederoord - De Steeg
 Restaurant Koetshuis Rhederoord - De Steeg

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

Centraal-Nederland

Ekoplaza - Amersfoort

Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort
 Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort
Odin – Amersfoort
 De Smaak van Echt – Baarn
 Hoeve Ravenstein – Baarn
 Ekoplaza – Bilthoven
 Ekoplaza - Bussum
 Odin - Driebergen
 Willem en Drees – Cothen
 Ekoplaza - De Bilt
 Ekomeny B.V. - De Meern
 De Korenmaat – Zeist
 Natuurvoeding - Doorn
 EkoCert natuurwinkel - Hilversum
GoodyFood – Hilversum
 AA Eko Store - Hilversum
 Biomonkie/De Weide – IJsselstein
 Organic Food For You - Laren
 Good For You - Mijdrecht
 Ekoplaza - Soest
 Ekoplaza - Veenendaal
 Odin - Woerden
De Groene Winkel - Zeist
 Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht
 Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen
 Ekoplaza De Gaard - Utrecht
 Ekoplaza Nachtegaalstraat - Utrecht
 Ekovers - Utrecht
 Landgoed Rhederoord afd. Future groep - Utrecht
 Moestuin Maarschalkerweerd BV - Utrecht
 Odin Blitstraat - Utrecht
 Odin Rio de Bio Adelaarstraat - Utrecht

Zuid-Holland

Ekoplaza - Alphen aan den Rijn
 Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
 Biowinkel Van Leeuwen - Den Haag
 Gimsel - Capelle Aan Den IJssel
 Ekoplaza - Delft
 Odin - Delft
 Odin - Dordrecht
Biowinkel - Gouda
 Ekoplaza - Leiden
 Ekoplaza - Leidschendam
 Edelweis - Noordwijkerhout
 Himalaja - Oud-Beijerland
 Landwinkel de Friet 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 Zonnestraal - Den Haag

Zuid-Nederland

Tervo Gezondheidswinkel - Baarle-Nassau
 Ekoplaza - Bergen op Zoom
 Natuurwinkel - Best
 De Schoffel - Boxtel
 Ekoplaza - Breda

Odin – Breda
 Ekoplaza - Den Bosch
 Natuurlijktomaat.nl - Dongen
 Ekoplaza Stratumsewijk – Eindhoven
 Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
 Odin - Eindhoven
 Ad van der Westen BV – Gilze
 Biodrome - Goes
 Biodrome - Vlissingen
 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
 Tervo Gezondheidswinkel – Putte
 INC 't Verswarenhus – Schijndel
 Ekoplaza - Tilburg
 Ekoplaza - Uden
 Madelif - Valkenburg
 Ekoplaza - Veldhoven
 Biowinkel - Venray
 L' Autre Cote - Vught

België

Het Natuurhuis - Antwerpen
 De Dobbelhoeve - 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 gratis 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
 wo: 09:00 - 17:00 uur
 Amsterdam - Minervaplein
 vr: 09:00 - 17:00 uur
 Amsterdam - Nieuwmarkt
 za: 09:00 - 17:00 uur
 Amsterdam - Noordermarkt
 za: 09:00 - 16:00 uur
 Amsterdam - van Eesterenlaan
 wo: 12:00 - 19:00 uur
 Alkmaar - Kerkplein



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