

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



Heerlijk wandelen
waar ooit het IJzeren
Gordijn stond



6

"De kleine zilverreiger
belande vroeger vaak
op dameshoedjes"



22

"Waar het grasland grenst aan bos zijn vaak nog
kleine steilrandjes te zien die herinneren aan de
zandwinning in de buurt van 's-Graveland"

**natuur
werkdag** 1 & 2 november
2024



Samen voor natuur
dichtbij huis

Meld je aan
voor een klus
in de natuur!



WEER
Harde storm komende
jaren steeds vaker en
harder.
Plant een boom!

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 5-12 | Onderwijs 13-16
Inspiratie 17-22 | Mode 23 | Reizen 24 | Sport 27
Fotowedstrijd 28 | Nieuws 30 | Boeken 32
Agenda en Colofon 33 | B1 t/m B23 BioMagazine

JAARGANG 19, 2024-5, HERFST
Abonneservice: klantenservice@aboland.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeearde.nl of de QR-code



watMooi 


nieuwe
collectie
van Eribe

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl

Jaargang 19 | Herfst 2024

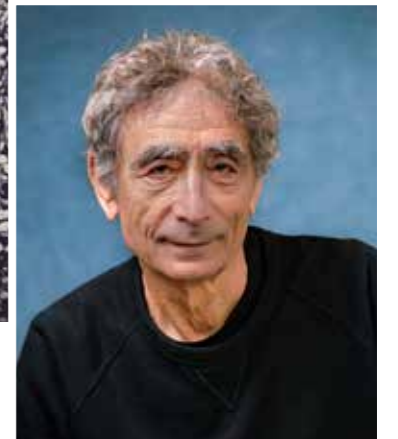
IN DEZE KRANT

Natuur

- 5 Nuance/Is dit hoe wij wildlife willen beleven?
- 6 Reigers met het geluid van dino's
- 9 Brief aan de Aarde
- 10 Een heel bijzondere ontknoping!
- 11 PFAS-lozingen in de Rijn
- 12 Nature is.../Ultieme vrijheid

Onderwijs

- 13 Hoe raak je weer verbonden in een overprikkelde samenleving?
- 14 Je kwaliteiten en ziel op papier



Inspiratie

- 17 Hemelspiegel
 - 18 Burger van twee werelden
 - 20 Levenslessen van een ervaringsdeskundige
 - 22 Projects of beauty
- ### Mode
- 23 Duurzame mode: van toen naar nu
- ### Reizen
- 24 De groene erfenis van de Koude Oorlog

Sport

- 27 Yara van Kerkhof kijkt met trots terug
- 28 Fotowedstrijd LandschappenNL
- 30 Nieuws op z'n Frans
- 32 Boeken
- 33 Agenda en Colofon

B1 t/m B23 Bijlage BioMagazine



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

FEEL GOOD

Duurzaam reizen
in Duitsland



Tips voor duurzaam reizen?
Kijk op germany.travel/feelgood

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



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

Nuance

Bevolkingsgroei én consumptie verantwoordelijk voor CO2-uitstoot

Het is een hardnekkig misverstand: de hoge uitstoot van CO2 is alleen de schuld van ons, de mensen in de rijke landen die er maar op los consumeren. Dit schuldgevoel is alom aanwezig.

De rijke landen hebben echter de afgelopen 30 jaar de **uitstoot per persoon weten te reduceren**, maar hun totale uitstoot niet. Die is het gevolg van bevolkingsgroei. In Nederland woonden vlak na de 2e wereldoorlog ongeveer 10 miljoen mensen in een land met relatief veel natuur. In 2030 wonen er 20 miljoen consumenten in een land vol met industrieterreinen, asfalt en beton.

De totale uitstoot in de wereld bedraagt meer dan 150% van die van de jaren zeventig. De CO2-uitstoot per hoofd van de bevolking is het hoogst in rijke landen. De totale uitstoot is echter het grootst in de hogere middeninkomenslanden. Deze landen zijn verantwoordelijk voor meer dan 50% van de wereldwijde uitstoot van CO2 (rijke landen dragen voor 35,1% daaraan bij). De bijdrage van de armste landen is te verwaarlozen. De laatste dertig jaar nam de uitstoot ook het sterkst toe in middeninkomenslanden, zowel in zijn totaliteit als *per hoofd van de bevolking*.

Al met al heeft de groei van de wereldbevolking de afgelopen dertig jaar voor 64% bijgedragen aan de totale uitstoot, en toename als gevolg van toegenomen consumptie voor 25,4%.

Een kanttekening: de groei in CO2-uitstoot in middeninkomenslanden is ook toe te schrijven aan **de productie van goederen voor- en distributie naar de rijkere landen**. En ook: de CO2-uitstoot in de arme landen is te verwaarlozen, toch dragen misdadige corporaties uit rijke landen samen met corrupte regimes in die armste landen aan het CO2-probleem bij door kaalslag van het regenwoud en daarmee de vernietiging van bossen die CO2 kunnen opnemen.

Samenvattend klopt het beeld niet dat de toegenomen CO2-uitstoot uitsluitend het gevolg is van toename in consumptie in de rijke landen. Dat neemt niet weg dat we als individu in de rijkere landen uiteraard kunnen bijdragen aan de vermindering van de CO2-uitstoot.
Koop minder en koop lokaal!

Veel leesplezier,
Albert Poutsma
Voorzitter Stichting Dag van de Aarde
Bron: MDPI Journal, mdpi.com



Is dit hoe wij wildlife willen beleven?

Tekst: Frank Landman | Beeld: Dreamstime

Toen ik beelden zag van een leeuw die eenzaam rondliep tussen rijen auto's van toeristen die op safari waren in Nationaal park Masai Mara in Kenia, schrok ik nogal. Dit is verschrikkelijk om naar te kijken. Dit is de donkere kant van toerisme.

Waarom is dit niet ok?

- **Niet-duurzaam overtoerisme:** Populaire bestemmingen worden overweldigd, wat leidt tot congestie, culturele erosie en druk op lokale hulpbronnen.
- **Aantasting van het milieu:** Toerisme veroorzaakt hogere emissies en legt een enorme druk op het lokale landgebruik, wat kan leiden tot bodemerosie, verhoogde vervuiling, verlies van natuurlijke habitats en meer druk op bedreigde diersoorten.
- **Culturele commodificatie:** Lokale culturen worden vaak gereduceerd tot oppervlakkige ervaringen voor toeristen, waardoor authenticiteit en erfgoed in het gedrang komen.
- **Economische lekkage:** Grotere bedrijven domineren vaak het toeristische landschap en onttrekken rijkdom. Lokale gemeenschappen blijven - te vaak - achter.

- **Uitputting van hulpbronnen:** Toeristische hotspots hebben vaak te maken met waterschaarste en ecosysteemschade als gevolg van niet-duurzame praktijken.

Maar, misschien wel het belangrijkste, totaal geen respect voor de dieren!
Willen we in de toekomst op deze manier contact maken met de natuur?
Het is één richting op, wij als mens willen genieten van een leeuw en prachtige foto's maken, wat zou de leeuw fijn vinden? Of zijn we inmiddels zo'n überdominant dier dat het er niet toe doet wat de leeuw ervan vindt?
Bron: Harald Friedl



Reigers met het geluid van dino's

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock



Foto pag. 6: grijze reiger, pag. 7 links: paarse reiger, rechts: Grote blauwe reiger, voorpagina: Kleine zilverreiger

Reigers Ardeidae zijn oievaarachtige waadvogels met lange halzen, lange poten met lange tenen en puntige dolksnavels. De geslachten zijn gelijk. De meeste hebben vooral in de broedtijd lange afhangende sierveren op kop, borst en rug. Ook snavel, teugel (naakte huid tussen snavel en oog) en poten kleuren in het voorjaar donkerder of roder door een betere doorbloeding. Reigers vliegen met tot op de schouders ingetrokken kop en gestrekte poten. Alle andere langpotige waadvogels, zoals lepelaar en oievaar, vliegen met gestrekte hals. Langzame vleugelslag. De meeste zijn zwijgzaam, behalve tijdens de broedtijd en bij het opvliegen als ze gestoord worden. Dan stoten ze rauwe krassende geluiden uit die doen denken aan dinosaurussen. De gekromde hals heeft alles te maken met de jachtmethode.

Ze hebben een merkwaardige knik in de nek, dat is vooral goed te zien bij de purperreiger en Grote zilverreiger. Door een bijzondere halswervelconstructie kan de snavel als een katapult flitsend naar voren schieten om een prooi te grijpen. Bovendien kunnen reigers de slokdarm voor de halswervels brengen, waardoor ook hele grote vissen ongehinderd naar binnen kunnen glijden. Ze eten voornamelijk vis, maar ook kikkers, muizen, insecten, wormen en jonge vogels. Sommige leven verborgen in dichte rietvelden, andere zijn gemakkelijk te zien in open gebieden.

Nestelen liefst op de grond

Maar de meeste nestelen tegenwoordig in bomen of struiken, vaak in kolonies (soms met andere vogelsoorten). De lange poten en tenen zijn een beetje onhandig bij het gaan zitten op takken in bomen. Desondanks nestelen ze vaak in takkennesten in bomen en struiken om aan vossen te ontsnappen. De takkennesten zijn het eerste jaar vrij klein, maar worden jaar na jaar uitgebouwd en kunnen dan zeer groot worden. Grondnesten in rietvelden bestaan uit riet- en biezenhalmen op een verhoging. Meestal brengt het mannetje met enig ritueel de takken aan en schikt het vrouwtje ze. Gewoonlijk 1 legsel met 3-5 lichtblauwe of lichtbruine eieren. De jongen zijn nestblijvers, donzig met borstelig dons (punkkapsel) op de kruin. De ouders brengen het voedsel in de krop mee en worden geprikkeld het voedsel op te braken zodra de jongen met hun snavels die van de ouder vastpakken. Bij gevaar braken de jongen het voedsel weer op.

Reigersoorten in Nederland

In Nederland zijn Blauwe reiger, purperreiger, Grote zilverreiger, Kleine zilverreiger en roerdomp broedvogel. Kwak en woudaap zijn zeldzame broedvogels. Sommige zijn stand- en zwerfvogel, andere zoals de purperreiger zijn trekvogel en overwinteren in Afrika. De Grote zilverreiger is een snel toenemende wintergast, vooral vanuit Oost-Europa. De koereiger *Bubulcus ibis* is een incidentele dwaal- en wintergast, die waarschijnlijk hier vaker te zien zal zijn door de enorme toename van het aantal koereigers in Frankrijk.

De Blauwe reiger

Dit is onze meeste bekende reiger. Groot, grijs/blauw met zwarte kuif, zwarte schouders en slagpennen, gele dolksnavel en lange bruine poten, die in het voorjaar rood kleuren. Jonge reigers hebben een loodgrijze kleur. Pas na een jaar of acht zijn ze helemaal blauw uitgekleurd. Ze kunnen wel dertig jaar worden. De oudste geringde vogel tot nu toe was 38 jaar. Machtige vlucht met diepe slagen, ingetrokken hals en gestrekte poten. Lengte 90-98 cm. Spanwijdte 175-195 cm. Maakt luide en rauwe voorwereldlijke geluiden als kraoerk. In broedtijd diverse krassende geluiden en snavelgeklepper.

Kan ook grote vissen aan

De Blauwe reiger eet vis, kikkers, salamanders maar ook weide- en watervogelpullen, mollen en muizen. In de stad ook snacks. Hij kan zijn slokdarm achter zijn halswervelkolom 'opbergen' en recht zijn s-vormige hals wanneer hij een vis gaat inslikken. Zo ontstaat er een soort

'kachelpijp' en kan hij toch nog blijven ademen. Grote vissen gaan met de kop vooruit naar binnen, zodat deze niet achter de kieuwen blijven steken. Wordt ook wel zwemmend aangetroffen in de buurt van vissende aalscholvers, die vis naar boven jagen. Meestal statische jachtmethode; wacht zonder beweging op vaste plekken op passerende prooi.

Broedt in kolonies

Al vlak na de jaarwisseling worden de eerste nesten in bezit genomen door de mannetjes. Blauwe reigers nestelen meestal hoog in bomen in de nabijheid van water. Bij voorkeur in dennenbomen vanwege de breed uitstoelende takken. Soms ook op struiken of op de grond. Gewoonlijk in kolonies, soms solitair. Het nest is een platform van takken. Soms eerste jaar zo dun, dat eieren er doorheen zichtbaar zijn. Bij herhaald jaarlijks gebruik worden nesten dikker en omvangrijker. De dominantste vogels hebben de hoogste nesten, waar ze gevrijwaard zijn van poepsnetters van andere nesten. Op veel nesten proberen reigers een partner te trekken door luid en snerpnd te schreeuwen, zowel overdag als 's nachts om overtrekkende reigers te lokken.

Overdag wordt volop gebalst en alleen dan hebben ze een bloedrode snavel. Mannetje draagt met enig ceremonieel takken over aan het vrouwtje, die het nest bouwt. Beginnen al vroeg met leggen i.v.m. lange groeitijd van jongen. Broedtijd februari-juni. Gewoonlijk 1 legsel, welke bij verloren gaan wordt vervangen. 3-5 Lichtblauwe/groene eieren. Broedtijd 23-28 dagen. Man en vrouw broeden afwisselend.



Donzige nestblijvers met punkkuif worden 50-55 dagen door beide ouders gevoerd met opgebraakt voedsel. Stadsreigers broeden vanwege het voedselvoordeel en de hogere temperatuur enkele weken eerder dan plattelandsreigers. De Blauwe reiger is een algemene koloniebroedvogel, doortrekker en overwinteraar, die zich goed aan de mens heeft aangepast. In Nederland ca. 500 kolonies met 8.150-11.500 broedparen. De helft van de reigers vertrekt in de herfst zuidwaarts. 's Winters verblijven 10.000-16.000 reigers in ons land. In strenge winters kan veel (30%) sterfte optreden. Maar de populatie herstelt meestal in de volgende jaren.

Buitens met orangerie en reigerie

Chique buitens hadden vroeger naast een orangerie soms ook een reigerie. Dat was meestal een moerasbos met een reigerkolonie of men hield reigers in gevangenschap voor consumptie. Vaak dienden de reigers als vliegende prooi voor afgerichte jachtvalken.

Nesten van de puperreiger worden met een drone geteld

De **purperreiger**, *Ardea purpurea*, is een slanke donkere reiger met dunne geknikte slangenhals. Bovenzijde blauwgrijs, onderzijde bruinbeige. Zwarte lengtestreep over kop en hals. In vlucht donkerder en kleiner dan de Blauwe reiger. Is in Nederland schaarse, licht toenemende koloniebroedvogel met 740-855 broedparen in ontoegankelijke moerassen met overjarig riet en struweel vooral in Zuidholland bij Nieuwkoop, Ameide en Kinderdijk. Verder in de Wieden, Naardermeer en Breukelen.

In 2020 is ook met drones geteld, wat nauwkeuriger resultaten oplevert. En voor het eerst werden er 1.017 paren over 19 kolonies geteld. In vijf kolonies met meer dan 100 paar; Nieuwkoopse plassen, Kinderdijk, de Wieden en het Naardermeer. Purperreigers broeden in Nederland aan de noordrand

van hun verspreidingsgebied. In de zomer zwerven individuele vogels door het hele land. Purperreigers vertrekken in de regel eind augustus, half september in de namiddag en avond en vliegen meestal in 10 dagen naar Afrika. Wachten wel eerst op gunstige rugwind alvorens te vertrekken. Overwintert in tropisch Afrika. In de binnendelta van de Niger overwinteren tienduizenden purperreigers. Het aantal broedparen in Nederland hield direct verband met de neerslaghoeveelheid in de Sahel. Maar nu de waterstanden daar de laatste jaren fluctueren rond een hoog niveau is daar geen effect meer op de Nederlandse populatie zichtbaar. Tegenwoordig steeds meer in takkennesten in struiken en bomen om predatie door vossen te voorkomen. Met rasters wordt het vossen moeilijker gemaakt nesten te bereiken.

De Kleine zilverreiger belandde vroeger vaak op dameshoedjes

De **Kleine zilverreiger**, *Egretta garzetta* is een kleine, ranke, sneeuwwitte reiger met sierveer aan achterhoofd, lange zwarte snavel, zwarte poten met gele tenen. In het grootste gedeelte van het jaar is de teugel blauwgrijs, in de broedtijd roodachtig in combinatie met 2 sierveren aan achterhoofd. Lopen vrij snel door het water en reageren pijlsnel met hun snavel als ze een prooi, visje, kikker of garnaal zien. Rent vaak met half gespreide vleugels in ondiep water achter vis aan. Men vermoedt dat de opvallende gele kleur van de tenen dient om vissen op te schrikken.

Het is de meest verspreide witte reiger van Europa, vooral in Zuid- Europa met ca. 100.000 paar. Broedvogel van zoete, ondiepe, voedselrijke door oibos omzoomde wateren. In de winter voorkeur voor zout water. In Nederland 35-76 broedpaar, maar in aantal wisselend vanaf 30 paar, afhankelijk van minder of meer strenge winters. Is ook doortrekker en overwinteraar (300-500) in de Delta en Wadden, waar hij zich als een wadvogel gedraagt. Bij hoogwater

staan ze in kleine groepjes te wachten tot het tij keert. Broedt in kolonies vaak met andere soorten op verhoogde plaatsen, in struiken en bomen meestal in de buurt van zoet water. Werd begin 20e eeuw in Zuid-Europa intensief bejaagd vanwege zijn fraaie pluimveren, die voor dameshoedjes werden gebruikt.

De Grote zilverreiger is een wintergast, die vooral op muizen jaagt

De **Grote zilverreiger**, *Ardea alba*, is een grote witte reiger met lange hoekige hals, zomers met sterk verlengde schouderveren, zwarte snavel, gele snavelbases en donkere poten en voeten. Ze lijken groter dan Blauwe reigers omdat ze vaak lopen en staan met gerekte hals. Maar ze zijn kleiner en gemiddeld 300 gram lichter. Ze jagen meer lopend dan blauwe reigers, die hun prooi vaker stilstaand vangen. Als sociale groepen aalscholvers aan het vissen zijn in plassen met ondiepe oeverzones, dan staan grote zilverreigers daar vluchtende visjes op te wachten. Daarvoor volgen ze bij het kriecken van de dag al groepen vertrekkende aalscholvers.

Een vergelijkbare vorm van commensalisme passen ze ook in de winter toe tussen groepen foeragerende kolganzen. Daar vangen ze twee keer zoveel muizen dan wanneer ze individueel jagen. In nazomer en najaar wordt vooral gevoerageerd in visrijke wateren. Massaal foerageren op muizen vindt vooral in de tweede helft van de winter plaats. Muizen kunnen dan wel meer dan 75% van het voedsel vormen. Gemiddeld is de helft van het aantal stoten op muizen succesvol. Een gevangen muis of mol wordt eerst kort onder water gedompeld alvorens die door te slikken. Bij ijs trekken ze naar de kust. Grote zilverreigers zijn daardoor beter bestand tegen strenge winters dan hun neef de Blauwe reiger, die ook bij strenge vorst blijft.

De Grote zilverreiger is een kolonievogel van het Middellandse Zeegebied, die langzaam toeneemt in Noordwest-Europa. Eerste broedgeval in 1978. Nu 150-240 paar, vooral in de Oostvaardersplassen en Makkumer Noordwaard. Overwintert in Middellandse Zeegebied en Afrika, maar ook in Nederland. Komt in de winter verspreid over ons hele land voor in open weidelandschappen met veel water, maar verzamelen 's avonds op meer dan 100 vaste slaappleaatsen. Meestal in boomgroepen bij het water. Op deze slaappleaatsen worden in de winter 10.000- 20.000 reigers geteld, afkomstig uit Zuid- en Oost-Europa o.a. Duitsland, Polen en Frankrijk. In de Biesbosch komen winterse concentraties voor van wel 1.000 vogels.

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.

Krant Aarde



Brief aan de Aarde

Doe mee met de actie en schrijf een brief of gedicht aan de Aarde. Door het schrijven én delen van brieven, brengen we een golf van liefde in beweging voor onze planeet. Maak kans op een 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,
Clarisse Kers, Voorschoten

Lieve Aarde,

Een liefdesbrief aan jou.
Omdat ik altijd al
en met de dag meer
oprecht van je hou.

Ik wil je bedanken,
voor alles wat je geeft.
Voor hetgeen je laat bloeien
en al dat door jou kan groeien.

Wanneer ik het even niet weet,
alles op me afkomt,
als een hele grote muur.
Ben jij daar altijd,
met je helende natuur.

Dan voel ik het.
Niemand zo in balans als jij.
Als ik je zou laten gaan,
zonder mijn uitputtende heerschappij.

Ik weet het,
je vindt het niet fijn.
Dat ik je heb genegeerd,
dat je er niet mocht zijn.

En daarvoor zeg ik sorry,
geef ik jou oprecht mijn spijt.

Uit de grond van mijn hart,
want ik was je even kwijt.

Zette mijn eigen soort bovenaan.
Zonder in te zien dat zonder jou,
ik, wij en al het leven
nooit zouden bestaan.

Dat jij en ik partners moeten zijn.
Beiden mogen geven en nemen.
Met elkaar verbonden,
samen één lijn.

Iedere dag zal ik werken,
werken aan onze band.
En hierbij beloof ik jou:
ik zet je nooit meer aan de kant.

Ik blijf een mens, dus geef me wat tijd.
Verandering is lastig,
vergt moed en saamhorigheid.

Maar heb vertrouwen,
vertrouwen in ons soort.
Ook al lijken we soms hartstikke gestoord.

Ik geef jou mijn liefde,
vandaag en verder.
Ik hou van jou.
Mijn lieve herder

Krant Aarde



Een heel bijzondere ontknoping!

Tekst en Beeld: Yvette van den Berg

In Nederland denk je bij fauna waarschijnlijk eerder aan eekhoorns, egels, vossen, reeën, wilde zwijnen, herten en wolven dan aan slangen. Klopt dat? En toch leven er ook verschillende slangen in Nederland; de adder, de gladde slang en de ringslang. De kans dat je ze tegen zult komen, is (gelukkig of jammer?) niet groot.

De **ringslang** is de meest voorkomende en grootste inheemse slang in Nederland. Herkenbaar aan de gele of witte ring achter de kop. Behalve in natuurgebieden kun je deze slang ook spotten rondom steden. Voorwaarde is wel dat er water in de buurt is. Ook al is deze slang de grootste van de drie (vrouwjes kunnen tot 130 cm worden), voor mensen is hij allesbehalve gevaarlijk. De ringslang is niet giftig en bijt vrijwel nooit.

De **adder** is de enige giftige soort in Nederland. Mannetjes zijn grijs/beige qua kleur en vrouwjes meer beige/roodbruin met zigzagpatroon op de rug. Hij meet tussen 50-70 cm. Deze slang komt vooral voor in Drenthe, Friesland en op de Veluwe. Goed om te weten dat deze slang niet agressief is zolang hij met rust wordt gelaten. Dit geldt natuurlijk voor de meeste dieren! Hij is ook heel schuw dus ook voor deze slang geldt dat de kans op een ontmoeting heel klein is.

De **gladde slang** is ongeveer zo groot als een adder (60-80 cm.) Hij is zeldzaam en niet giftig. Je zou hem misschien kunnen verwarren met een adder, maar zijn huid is glad zonder richels en hij heeft een spitse snuit en - in tegenstelling tot de adder - ronde pupillen. De kleur van de gladde slang varieert van grijsachtig of bruin

tot roodbruin. Deze slang staat op de lijst met bedreigde diersoorten. De kans dat je een gladde slang in de natuur ziet is dus heel klein.

De **hazelworm** lijkt heel erg op een slang, maar het is een pootloze hagedis. Hij is niet giftig. De hazelworm heeft een groot verspreidingsgebied en is één van de meest voorkomende reptielen.

Strijd op de Veluwe

Onlangs liep ik met boswachter Tjalling een mooie route op de Veluwe. Daar hadden we een waarneming die we niet snel zullen vergeten! Het bleek een echte strijd op leven en dood voor ons op het zandpad. Een gladde slang had een hazelworm stevig in zijn greep en was niet van plan om zijn prooi te laten gaan. Dit gevecht hebben wij van dichtbij waargenomen en vastgelegd. Opeens werpt de hazelworm zijn staart af en de slang stort zich op het kronkelende stukje staart. Ondertussen kan de hazelworm ontsnappen!

Het afwerpen van de staart is een overlevingsstrategie die voorkomt bij hagedissen. Als laatste redmiddel kunnen zij hun staart afwerpen, dit wordt autotomie genoemd. De afgeworpen staart blijft een tijdje kronkelen en trekt zo de aandacht van de vijand waardoor de

hazelworm (zonder staart) kan ontsnappen. Deze groeit later weer aan, maar wordt nooit zo lang als de oorspronkelijke staart.

En hele bijzondere **ont-knoping** zeg maar! Allebei leven ze nog en dat is maar goed ook, want ik hou van Happy Endings!

Het filmpje is gemaakt met foto's en opnamen van ons beiden. Een grote compliment aan Tjalling voor de eerste afbeelding. Hiervoor moest hij wel op zijn buik op de grond liggen op korte afstand van dit tweetal!

Zoals gezegd, is het goed om meer te leren over de natuur en de dieren die ons pad kunnen kruisen. Of het nu gaat om reeën, herten, wilde zwijnen, Schotse Hooglanders, dassen, vossen of wolven. Hoe meer je weet, hoe meer plezier je beleeft aan buiten zijn.

Blijf je verwonderen
Laat je overdonderen
En zie in het kleine het Bijzondere

Yvette van den Berg, fotograaf, natuurgids en spreker

Krant  Aarde



PFAS-lozingen in de Rijn

Drinkwaterbedrijven roepen Duitse minister Lemke op PFAS-lozingen in de Rijn te begrenzen

Tekst en Beeld: RIWA-Rijn | Foto boven: Amsterdamse waterleidingduinen

De Nederlandse drinkwaterbedrijven die afhankelijk zijn van water uit de Rijn om drinkwater te maken hebben de Duitse minister Lemke een brief gestuurd waarin zij vragen grenzen te stellen aan PFAS-lozingen in de Rijn. Met deze lozingen komt Duitsland ook niet tegemoet aan gemaakte afspraken over waterkwaliteit, zoals vastgelegd in de eigen nationale en Europese wetgeving. Nederlandse burgers en bedrijven hebben de komende jaren een groeiende behoefte aan schoon drinkwater, maar het produceren daarvan wordt steeds kostbaarder door industriële lozingen in Duitsland.

In de brief herinneren de drinkwaterbedrijven (verenigd in RIWA-Rijn) eraan dat de Duitse overheid, met Nederland, Denemarken, Noorwegen en Zweden, mede-initiatiefnemer is van een Europees PFAS-verbod. RIWA-Rijn directeur Gerard Stroomberg zegt hierover: "De Duitse overheid is van mening dat PFAS-verbindingen zo schadelijk zijn dat zij in heel Europa verboden moeten worden, dat is een standpunt dat we van harte toejuichen. We roepen de minister op om, tot het PFAS-verbod van kracht is, nu al grenzen te stellen aan de lozing van PFAS-verbindingen in de Rijn. Onze bron van drinkwater voor 5 miljoen mensen in Nederland verdient het hoogst mogelijke niveau van bescherming."

Preventie cruciaal

Preventie van vervuiling is cruciaal. Want wat niet bovenstrooms in het Rijnwater wordt geloosd, hoeft er door de Nederlandse drinkwaterbedrijven ook niet uitgehaald te worden. Voor het verbeteren van deze situatie zet RIWA-Rijn in op internationale samenwerking en het definiëren en handhaven van regels. Voor dat laatste punt is het essentieel

dat in industriële lozingsvergunningen emissiegrenswaarden worden opgenomen die de drinkwaterfunctie van de rivier beschermen. Uit het jaarrapport van RIWA-Rijn blijkt dat in 2023 de PFAS-concentraties in de Rijn (soms van 23 PFAS verbindingen) een factor 3 tot 4 hoger waren dan de door het RIVM geadviseerde drinkwaterrichtwaarde.

Streefwaarden Rijnwaterkwaliteit worden structureel niet gehaald

Op 3 september 2024 publiceerde RIWA-Rijn het jaarrapport over 2023. Dit rapport beschrijft de waterkwaliteit van het Nederlandse deel van het Rijnstroomgebied in 2023 op de grensovergang bij Lobith en op de innamepunten bij Nieuwegein, Nieuwersluis en Andijk. Ook dit jaar concludeert RIWA-Rijn dat een groot aantal stoffen de ERM-streefwaarden overschrijdt. Hierdoor zijn drinkwaterbedrijven niet in staat om met eenvoudige natuurlijke zuiveringsmethoden schoon en gezond drinkwater te maken. Stroomberg: "We zien met name de vracht van stoffen uit stedelijk afvalwater, zoals medicijnresten, stijgen. Dit is strijdig met het 30% reductiedoel van de Rijnministersconferentie uit 2020. Voor het

verminderen van medicijnresten is het belangrijk dat vaart wordt gemaakt met het verbeteren van rioolwaterzuiveringsinstallaties door deze uit te breiden met een 4e reinigungsstap."

Over RIWA-Rijn

In Nederland zijn 5 miljoen mensen afhankelijk van de Rijn voor hun drinkwater. RIWA-Rijn, de Vereniging van Rijnwaterbedrijven, is een kenniscentrum en belangenbehartiger voor de aangesloten drinkwaterbedrijven in het Nederlandse Rijnstroomgebied. RIWA-Rijn zet zich (inter)nationaal in voor een goede kwaliteit van het Rijnwater zodat daaruit met natuurlijke, eenvoudige zuiveringsmethoden schoon en gezond drinkwater gemaakt kan worden. RIWA-Rijn ontwikkelt, vergaart en verspreidt kennis in het Rijnstroomgebied en in Europa om dit doel te bereiken. RIWA-Rijn werkt in Internationale Vereniging van Drinkwaterbedrijven in het Rijnstroomgebied (IAWR) samen met 120 drinkwaterbedrijven uit zes Rijnnoeverstaten; Duitsland, Frankrijk, Zwitserland, Liechtenstein, Oostenrijk en Nederland.

Krant  Aarde

Nature is...

Not just a mythical bloom
in a stylized vase
or a sunset in utopia
with harmonious grace.

Not merely a soulful hound
casting a profound gaze,
or even waves that shift
the dunes where they once lay.

Nature may also be...

The feline feeding
on fallen prey,
insects digesting
what's left from the fray,
or schemers in wait
for those not yet gone astray.

Are humans better
or worse than beasts?
Is it all about resources
or our mighty feats?

Imagine if the old lion
could, just once, erase
the grin of a hyena
with a bomb's embrace.

After all, survival's fight
is not benevolent,
nor the harmonious reign
green documentaries present.

John Steven Wyse,
August 6th, 2024



Ultieme vrijheid

Tekst en Beeld: Richard en Kelly van der Hoek

Elke editie een column van Richard & Kelly die hun 'normale' leven inruilen voor een minimalistisch bestaan in een camperbus. Je kunt ze volgen op website Globus2.nl of in deze krant. Na alle voorbereidingen van de afgelopen maanden zijn we nu dan toch echt vertrokken. Alle banden met werkgevers zijn doorgesneden. Familie en vrienden zijn gedag gezegd en toen op pad.

Rituelen

De banden met de werkgevers zijn doorgesneden maar de momenten zijn niet onopgemerkt voorbijgegaan. Er waren speciale gelegenheden met mooie speeches en cadeautjes. Het belang van zo'n afscheidsritueel wordt nogal eens onderschat. Van oudsher vierten mensen in alle culturen belangrijke gebeurtenissen met feesten en rituelen. Dit is niet voor niets. Zonder rituelen glijdt het leven onopgemerkt aan ons voorbij. De tijd gaat snel en onze dagelijkse bezigheden slorpen alle aandacht op. Rituelen zijn een fascinerend middel om bijzondere gebeurtenissen boven het alledaagse uit te tillen en ons leven intens te proeven, te voelen en te beleven.

Identiteit

Het werkzame leven is dus met een mooi ritueel afgesloten en daarmee zijn al onze vastigheden de rug toegekeerd. Op naar een onzekere, spannende toekomst. We zijn benieuwd naar wat het ons gaat brengen, maar ook wat het met ons persoonlijk gaat doen. In het 'normale' leven waren we directeur en beleidsadviseur,

collega's, buurman/buurvrouw, cursist, vriend/vriendin enz. Allemaal rollen die voor een deel ook onze identiteit verschaffen. Nu al deze rollen wegvallen, wat blijft er dan eigenlijk over van Kelly en Richard? Wie zijn we dan nog? Al is natuurlijk ook een bekende uitspraak dat je wel op reis kan gaan, om de boel te ontvluchten, maar dat je altijd jezelf meeneemt.

We zijn ons hele leven bezig iemand te zijn, tegenover onszelf en tegenover anderen. Dat belangrijk zijn is echter een illusie. In een andere situatie of omgeving ben je opeens helemaal niemand meer. Spiritueel leraar Eckhardt Tolle spoort ons daarom aan om dat op te geven. Het loslaten van je identiteit en daarmee ook je ego is tenslotte de weg naar ultieme vrijheid.

Krant  Aarde

Aarden – hoe raak je weer verbonden in een overprikkelde samenleving?

Tekst: Etrona van der Heijden / Beeld: Vrije Hogeschool

Steeds meer jongeren geven aan dat ze overprikkeld zijn of zelfs tegen een burn-out aan zitten. Een groot deel van hen ervaart prestatiedruk en loopt vast in hun studie. Meer dan één op de drie studenten loopt een verhoogd risico op burn-out. Ruim 50 procent kampt regelmatig met angst- of somberheidsklachten, 40 procent voelt zich eenzaam en meer dan 70 procent ervaart druk om te presteren.

Deze jongeren ervaren druk van de buitenwereld, om te presteren, om het snelle tempo bij te blijven, zowel op school als op social media. Deze druk maakt dat zij veel in hun hoofd zitten en de verbinding met hun lichaam en omgeving verliezen. Daarmee raken ze ook de verbinding met de aarde kwijt.

Op de Vrije Hogeschool is ruimte om deze verbinding te onderzoeken. Levenskunst draait hier om het onderzoeken van de waarde van mens-zijn: *Hoe sta ik in het leven? Vanuit welke levenshouding, welk mens- en wereldbeeld leef ik?*

Het Liberal Arts Tussenjaar, en sinds kort ook het Liberal Arts Halfjaar, is voor jongeren die nieuwsgierig zijn, op zoek zijn naar wat zij nu echt van binnenuit willen, waar zij energie van krijgen en wat zij willen bijdragen in de samenleving. In het programma worden schurende vragen gesteld; *Wat maakt dat ik overprikkeld raak? Is de maatschappij als geheel niet overprikkeld? Hoe kan het anders?* Als onderdeel van hun onderzoek naar aarden en opnieuw verbinden met zichzelf en de wereld, bezochten de jongeren van het Liberal Arts Tussenjaar de voorstelling Binnenste Buiten van Schweigman & Johannes Bellinkx en Kamerkoor JIP. Een voorstelling over neurodiversiteit en prikkelverwerking.

Over de voorstelling: Waar houdt je lichaam op en begint de buitenwereld?

Waar houdt je lichaam op en waar begint de onmetelijke buitenwereld? Kunnen we spelen met die grenzen? Laat je meevoeren op een ontdekkingsreis tussen wat 'binnen' en wat 'buiten' is. Een muzikale en lichamelijke ervaring die je door middel van diepe druk over het hele lichaam nader kennis laat maken met één van de zintuigen die interne prikkels waarnemen: de proprioceptie.

Begeleid door zangers, krijg je als bezoeker een pak aan, over je kleding heen. De lucht wordt langzaam en zorgvuldig uit het pak gezogen waardoor een diepe druk op het lichaam ontstaat. De proprioceptie die daardoor wordt geactiveerd, geeft je informatie over je spierspanning, houding en de grenzen van het lichaam.

Voor *Binnenste Buiten* lieten Schweigman & en performancekunstenaar Johannes Bellinkx zich – op zoek naar een ultieme en poëtische diepe druk ervaring – inspireren door therapieën bij overprikkeling, waarbij verzwaringsdekens of drukvesten worden gebruikt om mensen hun lichaam weer beter te laten voelen. Een immersieve installatie voor iedereen die zich wil overgeven aan een unieke en intieme gedeelde ervaring die speelt met het bewustzijn van de grenzen van het eigen lichaam en de ruimte daaromheen. Na de voorstelling was er ruimte voor een nagesprek. Hieronder lees je de reacties van twee studenten.



Clara (student Liberal Arts Tussenjaar):

"Het voelde alsof ik door de aarde werd omarmd, helemaal naar beneden getrokken, opengevouwen en vrijgelaten. Alsof ik kon wegvliegen. De luiken gaan open en het landschap is prachtig en ontvouwd zich: een grote groene vlakte omringd door bomen, een fazant die oversteekt, vogels die overvliegen. Het was een schouwspel van rust en vrede, een bijzondere ervaring."

Janna (student Liberal Arts Tussenjaar):

"De voorstelling gaf me een nieuw perspectief: het aanschouwen en waarderen van simpele dingen. Een nieuwe manier van inzicht en in mijn lichaam zijn. Door de diepe druk werd ik me bewust van mijn ademhaling, iets waar je normaal niet bij stilstaat in het dagelijks leven. Dit gaf me een gevoel van rust; mijn lichaam ontspande na de intense prikkels. We keken lange tijd naar een landschap, iets alledaags, maar ik zag het nu op een nieuwe manier."

Zowel bij de theatrale ervaringen van Schweigman & als op de Vrije Hogeschool wordt onderzocht hoe je opnieuw kunt verbinden in een overprikkelde maatschappij. Door te vertragen en de tijd te nemen om echt waar te nemen, ontstaat er ruimte voor rust en aarding. Meer over deze theatrale ervaringen: schweigman.org/prikkel Meer over de Vrije Hogeschool en haar verdiepende programma's: www.vrijehogeschool.nl



Ontdek jezelf en creëer je toekomst
LIBERAL ARTS TUSSEN/HALEJAAR

**VRIJE
HOGE
SCHOOL
NL**



Human Design: Je kwaliteiten en ziel op papier

Tekst: Arno voor de Poorte | Beeld: Arno voor de Poorte / Live Boldly Coaching Maarssen / Bigstock

Maarssen – De keuze voor de juiste vorm van basisonderwijs, het juiste vervolgonderwijs en een carrière maak je eenvoudiger als je weet wat je natuurlijke aanleg is en wat je natuurlijke talenten zijn. Helemaal als je deze kwaliteiten met behulp van een systeem grafisch en helder weergegeven ziet. Human Design is een uiterst trefzeker kennissysteem dat onder meer voor het kiezen van wat echt bij je past bijzonder accurate uitkomsten laat zien.

Het systeem bestaat sinds 1987. Volgens Human Design-coach Bert van der Neut, die zelf een achtergrond als directeur in onderwijsorganisaties heeft, biedt deze benadering inzicht in wie je als mens in essentie bent. “Wie je als mens bent voordat je van je omgeving te horen kreeg hoe je je moest gedragen, hoe je moest denken en wie je moest zijn.” Human Design laat zien waar je energie van nature stroomt en het geeft aan hoe en waar je soepel en moeiteloos als mens tot je recht komt.

Multidisciplinair

Human Design omvat elementen uit onder andere de chakraleer, kabbala, astrologie, de I Tjing en voegt daar moderne inzichten vanuit de natuurkunde aan toe. “Het is zowel mechanica, als kwantummechanica,” zegt Bert hierover. Human Design biedt handvatten waarmee je als mens je kern, je essentie, kunt terugvinden. Het systeem is gebaseerd op de aanwezigheid van energiedeeltjes die we weliswaar niet kunnen zien, maar die verregaande invloed hebben op het leven op Aarde. “Het geeft inzicht in wie iemand

van nature is, het maakt duidelijk waarom relaties werken zoals ze werken en het laat op heldere wijze de dynamiek in gezinnen en teams zien. Dat je daarbij alles grafisch kunt weergeven is echt van grote meerwaarde.”

Downloads

Human Design is in de wereld gebracht door de Canadese Alan Robert Krakower, die daarna Ra Uru Hu genoemd werd. Hij was in de jaren tachtig van de vorige eeuw naar Ibiza verhuisd en had zich daar teruggetrokken met zijn hond in een oude boerderij. Op een dag komt hij samen met zijn hond terug van een wandeling en hoort hij een geluid uit zijn boerderij komen. Hij opent zijn voordeur en dan stopt het. Letterlijk. Hij heeft geen herinnering aan wat er daarna gebeurd is. Feit is dat hij na acht dagen uit een trance komt. Hij vindt zijn woning vol aantekeningen in zijn eigen handschrift. “Hij had in die acht dagen van ‘de Voice’ onder andere te horen gekregen hoe alles in het universum elkaar energetisch beïnvloedt,” licht de Human Design-coach toe.

Neutrino's

Ra Uru Hu kreeg te horen dat er onzichtbare, maar meetbare energiedeeltjes zijn die met grote snelheid door de kosmos vliegen. Die microdeeltjes heten neutrino's. Met name het feit dat die neutrino's massa hebben, was nieuw. “Door die massa dragen ze informatie over. Ze nemen de energie, de lichtfrequenties over van het laatste waar ze doorheen zijn gegaan,” licht Bert toe. “Per seconde gaat het over miljoenen neutrino's die alleen al door één vingertopje gaan. Die stroom gaat door mensen, door dieren, door planten en bomen, door alles op de wereld.” Zo'n 70% van die neutrino's is afkomstig van de zon, 20% van de Aarde, hetgeen wij in de volksmond geaard noemen en de overige 10% van andere planeten. Omdat de Aarde continu in beweging is ten opzichte van de zon en de andere planeten, verandert het energieveld op Aarde constant. Wij worden daar continu door beïnvloed. Ieder op een andere manier, afhankelijk van ons eigen design.



Twee cruciale momenten

Op twee momenten is deze invloed op zijn krachtigst. Bij onze geboorte: dan beïnvloedt de energie die dan op aarde is onze energie en ons bewustzijn. Achtentacht dagen plus zo'n kleine acht uur voor onze geboorte is er ook zo'n moment van activatie. Dit vormt onze onbewuste imprint. Deze twee activeringen zijn te zien in de grafische weergave van iemands design. “Ieder mens heeft een eigen design en onderling zijn we verschillend. Heel verschillend en nagenoeg uniek,” verklaart Bert. Human Design is dan ook de wetenschap van de menselijke differentiatie. “In plaats van in een hokje gestopt te worden zoals bij de meeste systemen, word je eigenlijk uit het hokje waarin je tijdens je leven terecht ben gekomen, bevrijd. Of beter: met de kennis van je design bevrijd je jezelf.”

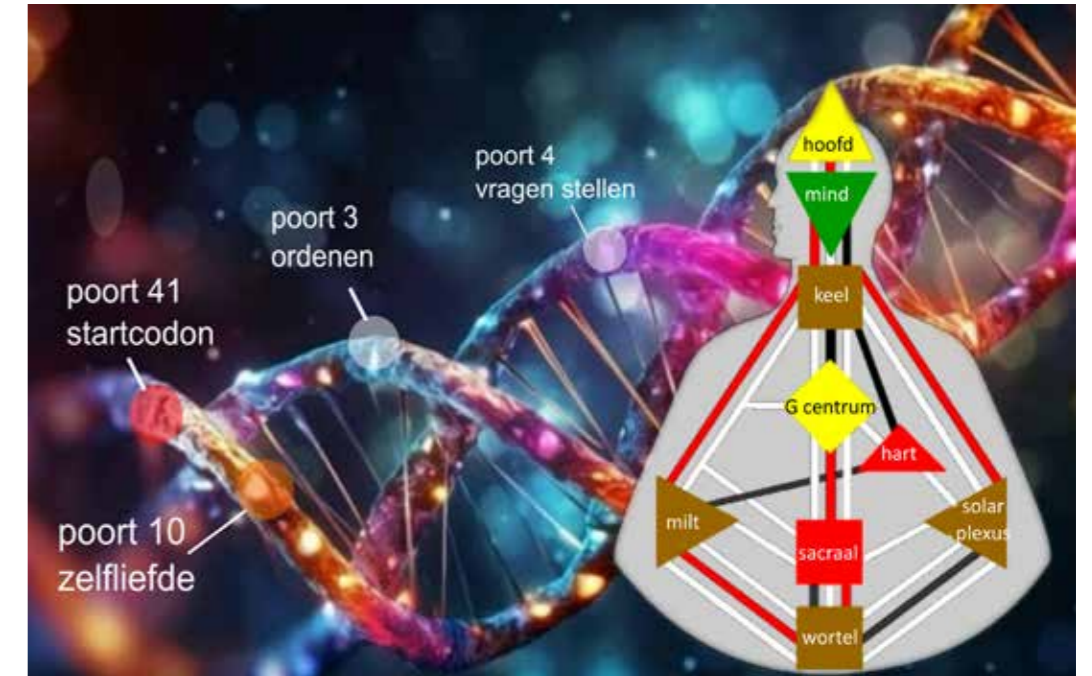
"Vanaf de geboorte beginnen we ons onbewust al aan te passen"

Aanpassen

Op het moment dat wij 't levenslicht zien, beginnen we ons onbewust al aan te passen. Dit doen we om ons veilig te voelen, liefde en eten te krijgen. Vervolgens krijgen we te horen wat er wel en niet mag en wat 'verstandig' is. “Op scholen komt daar nog eens een stevige laag conditionering overheen,” stelt Bert. “Voor je het weet raak je verwijderd van wie je als mens bent.” Human Design maakt heel snel duidelijk waar je van nature energie voor hebt en waar je open staat voor beïnvloeding van buitenaf. Waar we als mens open staan, gaan we onszelf onbewust aanpassen. Hier ontwikkelen we overlevingsstrategieën. We bieden strijd, of we houden onszelf weg. Daardoor raken we uit de natuurlijke stroom van het leven. Ons gedrag, onze motivatie en ons perspectief op het leven raken daardoor vervormd. Of zoals Bert daarover zegt: “Voor je het weet zit je in een leven dat niet jouw leven is, volg je een opleiding omdat iemand dat verstandig voor je vond, of heb je werk waar je helemaal geen voldoening uit haalt.”

Je innerlijke richting volgen

Volgens de Maarssense Human Design-coach zijn we allemaal veel te hard bezig om ons best te doen. “Met inzicht in je eigen design leer je je natuurlijke werking kennen en kun je deze voor je laten werken. Dat leidt tot een leven en tot werk vanuit veel meer ontspanning. Dan wordt vaak ook duidelijk waar je je geld mee kunt verdienen. Als je in overeenstemming met je design werkt en leeft, is werken op een bepaalde manier geen werk meer.” Zo heeft Bert al heel veel mensen geholpen om ‘dichter bij zichzelf’ te leven. Als je je design leeft en stopt om de geconditioneerde versie van jezelf te leven,



ontstaat er geleidelijk weer een verbinding met een richting van binnenuit. “Als je die natuurlijke richting volgt, ervaar je minder weerstand. Daardoor ontstaat er op een heel ander niveau harmonie in je leven. Je bent dan zoals de Engelsen dat zo mooi zeggen ‘aligned’ met jezelf en het leven om je heen.”

Het is tijd om anders naar onszelf en naar onze kinderen te gaan kijken

Veel mensen, bovenal veel kinderen passen niet meer in ons maatschappelijke systeem. “Met name het logisch rationele schoolsysteem is niet voor deze kinderen gemaakt, getuige onder meer de hoge uitval en de teruglopende resultaten. Hier valt veel leed te voorkomen,” stelt Bert. “Niet alleen aan de kant van kinderen en hun ouders, maar ook aan de kant van de scholen die onder druk staan om met oplossingen te komen. Ze hebben geen flauw idee wat er echt aan de hand is.” Nu al heeft meer dan de helft van de kinderen op Aarde een design met heel andere leerbehoeften. Het is tijd om opnieuw naar onze systemen te kijken om beter aan te sluiten bij wat er nu, voor later nodig is.

Kinderen leven dichterbij zichzelf

Veel problemen in het leven, zoals ook leerstoornissen en storend gedrag van kinderen zijn terug te voeren op iemands design en de discrepantie met de omgeving. “Soms gaat een kind zwaar over de grens, maar als je dan het design van een kind ziet, zie je bijna direct wat dit kind probeert te vertellen. Dat doet het op een in onze ogen onprettige manier, maar een kind is vaak dichterbij zichzelf dan wij als volwassenen zijn. Het is alleen nog zoekend en soms onhandig.” Als je zo naar kinderen kijkt, ook naar de kinderen van wie we geen last hebben omdat ze zich aanpassen, zien we ze beter en kunnen we ze beter begeleiden. “Dat scheelt veel problemen. Nu of later.”

Meerwaarde voor volwassenen

Human Design is ook voor volwassenen van meerwaarde, omdat onze maatschappij en daarmee het overgrote deel van de carrièrepaden zullen veranderen. “We gaan naar een samenleving die andere dingen van ons gaat vragen, wezenlijk andere dingen. De stevigheid als mens in jezelf ontdekken, het actief gebruik leren maken van de talenten die bij geboorte al bij je zijn, is een voorwaarde om ook straks te floreren. Human Design is een schitterend instrument om jezelf te leren kennen.”

Online design

Vanaf 1 september 2024 kunnen mensen hun eigen design online aanmaken en bekijken. Met een stapsgewijze uitleg over Human Design en over je eigen design. Of dat van bijvoorbeeld een kind. Bert geeft korting aan lezers van de Krant van de Aarde. Per design van € 47,50 voor € 37,50, inclusief btw. www.liveboldly.nl

"Human Design is een schitterend instrument om jezelf te leren kennen"

Mercurius levert wereldwijd kwaliteitsproducten

Voeders van zintuigen

Tekst Geraldina Metselaar | Beeld Mercurius, Geraldina Metselaar

Wat ooit begon 'op een zolder', groeide in 38 jaar uit tot een bloeiende internationale onderneming. De Eindhovense groothandel Mercurius levert aan nagenoeg alle vrijescholen in de wereld leermiddelen van de hoogste kwaliteit. 'Gun kinderen het plezier van werken en spelen met kwaliteitsproducten. Daarmee ontwikkelen ze zich als mens.'

"Kinderen vinden het een openbaring als ze schilderen met de aquarelverf van STOCKMAR," vertelt Ronald Peeters (55), CEO van Mercurius. De verf is een van de 7000 kwaliteitsproducten die Mercurius wereldwijd levert aan vrijescholen, vrije speelklassen, antroposofische therapeuten en dito zorginstellingen. Het assortiment varieert van teken- en schildermaterialen tot muziekinstrumenten, meubilair en alles ertussenin. Ronald: "Eigenlijk hoop ik dat kwaliteitsproducten het winnen van een mobiel of beeldscherm." Hij wijst naar een kleurrijk kunstwerk aan de muur in zijn kantoor. De heldere kleurvlakken rood, groen en blauw schitteren je tegemoet. Ronald heeft geen vrijeschool gedaan, bekend hij eerlijk, maar aan het nat-in-nat-schilderen moest ook hij geloven. "Door te werken met kwaliteitsproducten," zegt hij, "krijg je echt het gevoel alsof je een kunstenaar bent. Ze voeden je zintuigen."

Zijn collega Christel Remmers (58), verantwoordelijk voor de sales en marketing bij Mercurius, bespeurt hoopvolle ontwikkelingen. In Nederland wordt het waardevolle vrijeschoolonderwijs steeds bekender. Daarnaast ziet ze een voorzichtig toename van het aantal nieuwe initiatieven, alsook reguliere scholen die onder meer de STOCKMAR kleurpotloden bij hen afnemen. "Je betaalt er meer voor, maar goedkoop is vaak duurkoop. Die potloden gaan zoveel langer mee en de kleuren zijn prachtig." Naast de hoogste kwaliteit hecht Mercurius aan service. "Bij ons krijg je mensen aan de telefoon als je naar ons belt," vervolgt Christel. "Zelfs klanten die de voorkeur geven aan een handgeschreven lijst met hun bestellingen, zijn bij ons van harte welkom."

Pionier

Groothandel Mercurius groeide in 38 jaar uit tot een multinational in a nutshell, zoals ze het zelf noemen. Met een opslagruimte ter grootte van zo'n 3 voetbalvelden, 30 medewerkers en ongeveer 50 partners in verschillende landen, leveren ze wereldwijd aan ongeveer 1200 vrijescholen. Van Singapore tot Amerika en van Chili tot Zuid-Afrika. Je vraagt je af hoe zoiets ontstaat. "Tijdens de opleving van het vrijeschoolonderwijs eind jaren '70," stelt

Christel, "begon de geboren verkoper Cor van Empel uit Best ergens 'op een zolder' met zijn groothandel. Hij was een pionier en zag dat vrijescholen behoefte hadden aan kwaliteitsproducten. Van tekenmateriaal tot houten speelgoed, net als behoeftigheden voor euritmie en antroposofische therapieën als muziektherapie en kunstzinnige therapie."



Wasblokjes en bijenknéedwas

Onderwijs met hoofd, hart en handen betekent werken met natuurlijke materialen als bijenwas, hout en plantaardige pigmenten, vond grondlegger van het vrijeschoolonderwijs Rudolf Steiner. Daarmee ontwikkelen kinderen zich als mens. Via vrijescholen in Duitsland weet Van Empel onder meer wasblokjes en bijenknéedwas van STOCKMAR naar Nederland te halen. Het Duitse bedrijf is al betrokken bij de oprichting van de eerste vrijeschool in Stuttgart in 1922. De eigenaar was een antroposoof en kende Rudolf Steiner. Van Empels ruimte werd al snel te klein en in 1986 begon hij officieel met groothandel Mercurius. Vernoemd naar de Griekse god van de handel. In de loop der jaren groeide Mercurius wereldwijd uit tot een begrip. Kwaliteit, service, duurzaamheid, vernieuwing, verbetering én oog voor het sociale aspect, kenmerken het bedrijf. Zo hebben ze een sociale schriftenwerkplaats in Duitsland gereed van de ondergang. Voorwaarde was wel dat het een sociale werkplaats bleef, waarbij mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt een, op maat gemaakte, bijdrage kunnen leveren aan de maatschappij.

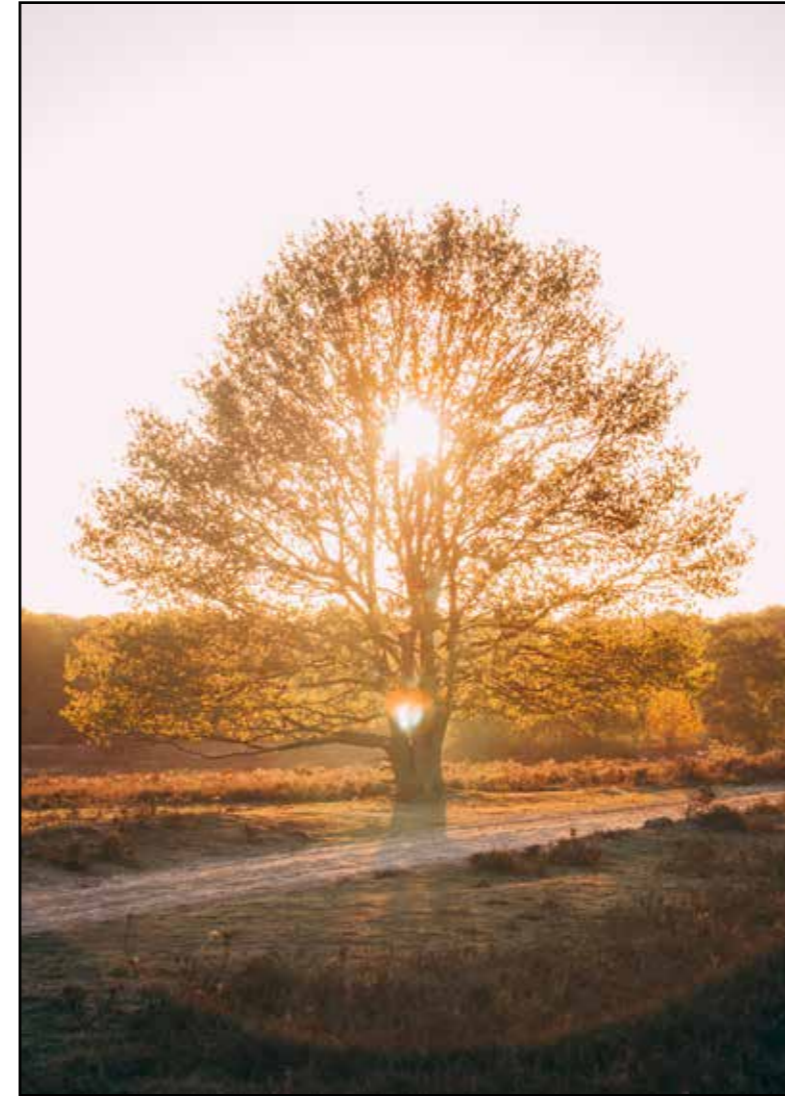
Uitdagingen nu en in de toekomst

Geregeld kom je een afvaardiging van Mercurius tegen tijdens bijvoorbeeld

lerarenconferenties. Er wordt graag met hen samengewerkt, net als met de internationale partners. Christel: "We luisteren naar de mensen voor wie we het doen. Want naast de verkoop, is Mercurius continu bezig met het verfijnen en verbeteren van het assortiment. Zo laten we papier maken met abge-eckte hoekjes. Daar waren leraren toch blij mee. Nu hoeven ze niet meer zelf die ronde hoekjes te knippen." Tegelijk staat Mercurius voor de nodige uitdagingen, zoals het verminderen van plastic verpakkingsmateriaal. "Helaas ontom je er soms niet aan om op deze manier producten veilig te vershippen," stelt Christel. "Ook met de toekomst van schoolborden en duurzaam schoolkrijt zijn we druk. Alleen vrijescholen werken er nog mee, terwijl de rest massaal overstapte naar het digiboard. Gelukkig hebben we een leverancier gevonden, die met dezelfde kernwaarden werkt als wij – duurzaam voor mens en milieu." Ook een uitdaging vormen verkooppunten waar ouders terecht kunnen. Fysieke winkels verdwijnen in rap tempo. "We werken hiervoor samen met een webshop voor particulieren," aldus Christel.

Samenwerkingsverband

Ook in een bredere setting werkt Mercurius samen. De onderneming is een van de zeven dochterondernemingen van de Duitse Stichting Neuguss. Een samenwerkingsverband dat streeft naar vernieuwing van bestaande sociale verhoudingen. Neuguss doet dat op basis van de sociale impuls. Rudolf Steiner ontwikkelde deze ruim honderd jaar geleden voor de biologisch-dynamische landbouw. De aangesloten bedrijven zijn zó gestructureerd dat het bedrijfskapitaal 'genutraliseerd' is. Dat wil zeggen: geen privébezit van de losse aandeelhouders, die daaraan persoonlijk verdienen, maar een eerlijker verdeling. Een deel van de omzet investeert Neuguss onder meer in de maatschappij en maatschappelijke initiatieven. Daar wordt iedereen beter van. "De onderlinge wereldwijde verbondenheid vind ik bijzonder," besluit Ronald. "Helemaal als we ons realiseren dat producten, zoals het houten druiprekje voor penselen dat we hier in Eindhoven ontwikkelden, naar bijvoorbeeld de Sacramento Waldorf School in Californië gaan. Misschien dat daar op dit moment kinderen werken aan de mooiste nat-in-nat-schilderingen. Dat is bijna niet te bevatten en toch is het zo."



Hemelspiegel

Tekst en beeld: Sanne Verhoeven

Dit artikel is eerder geplaatst in *Seizoener*, tijdschrift voor de vrijeschoolwereld. Ga naar seizoener.nl voor meer info. Zie ook de advertentie op pagina 8 van het BioMagazine.

Een druilerige namiddag in september. Grote druppels kletteren neer op het beeldschermje in mijn hand. Dolend in mijn gele regenjas baan ik mij een weg door een concrete jungle op zoek naar het treinstation. En hoewel de anonieme digitale navigator, en met hem vele satellieten ver boven ons, mij trouw bijstaan, is de tocht tevergeefs. Ik ben verdwaald. Ik sta stil en sluit het venster van mijn bewaarde scherm. Met eigen ogen kijk ik nu. Waar ben ik beland? Rechts van mij rijzen rijen grijze flats zonder balkon op. Een colonne van zielloze architectuur. Uit de grond gestampt in de jaren zeventig, om nieuwsgierige menszielen in te huisvesten. En recht voor dit immense complex staat, daarmee in schril contrast, een boom. Eén boom. Verder niets groens in de wijde omtrek dat klimt of zelfs ook maar prikt.

Hoe kun je je hier een vrij mens voelen, verbonden met de natuur en de seizoenen? We zijn namelijk innig verwant en verweven met de natuur. Hey, de natuur is een spiegel! Door

een onzichtbare godenkracht, van wie ik langs een andere weg afstam, op Aarde geplaatst. In ons borrelt haar frisheid op, zodra we ons met haar verbinden, als een spiegel van die kracht. Waar vind je zo'n plek hier? Die plek waar we in verrukking raken als we de hazelaar zien uitkomen. Waar de frisse herfstgeur ons wakker schudt. Dat bevrijdende gevoel dat in ons borrelt als we ons, met onze voeten in het gras, thuis kunnen voelen op Aarde. Waar we de herfst proeven en de ganzen horen overvliegen met hun roep dat ze richting de zon vertrekken...

Het naambordje naast de boom wijst mij dan ineens de weg. Ik blijf gestrand te zijn op de Jeanne d'Arc-dreef. Dat is hoopgevend, een hemelkrijger. Die hebben we hier nodig, m/v. Mensen met levendige visioenen. Die eigenhandig de harde, statische wetten omvormen. Die het labrynt van cement transformeren tot vruchtbare tuinen, waar we de weg naar ons eigen huis als van nature terugvinden. Waar de vrije mens huist. Waar

schoonheid de ziel aanzet tot actie. Kleuters bouwen dit huis als vanzelf. In hun spel blijven ze bouwen, onbezorgd spelen met wat zich op dat moment aandient. Eindeloos ontdekken. Op intuïtie leggen ze zo, steen voor de steen, de fundering van hun zijn. Totdat ze stevig staan. Stevig geworteld, net zoals die ene moedige boom in de treurwijk – met takken die omhoog reiken, die groeien en bloeien, blad verliezen, kaal worden en weer uitbotten. Die elk seizoen verandert en ons meeneemt, zodat we keer op keer in zijn hemelspiegel kunnen kijken: het levende beeld van ons gewortelde, goddelijke zelf.

"We hebben mensen nodig, die het labrynt van cement transformeren tot vruchtbare tuinen"



Burger van twee werelden

Tekst: Gerrie Strik | Beeld: Sander Heezen

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: burger van twee werelden.

Een van de eerste scènes van *De aanslag* (1982) van Harry Mulisch beschrijft een oneindige vluchtige jeugdherinnering:

‘Soms in de late schemering, als zijn moeder vergat hem binnen te roepen, verrees daar (op de opgespoten landjes achter zijn huis) een geurende stilte, die hem vervulde met verwachtingen, hij wist niet waarvan. Iets met later, als hij groot was, de dingen die dan zouden gebeuren. De roerloze aarde en de bladeren. Twee mussen die plotseling tsilpend rondscharrelden. Het leven zou zijn als zulke avonden, waarin hij vergeten werd, zo geheimzinnig en oneindig.’

Zo zou het leven zijn, zo wijds en eindeloos. De sluier tussen ons en de andere kant van de dingen - waar de wereld niet voortschrijdt maar zich inhoudt - en onstoffelijk wordt - is doorschijnender dan we denken. Kinderen kennen haar nog, voordat ze in de tijd vallen. In de tijd is er voortgang, het ‘en toen en toen’ en het onbestemde gevoel niet genoeg tijd te hebben; aan de randen van de tijd worden de dagen trager, worden verleden, heden en toekomst

ten slotte één. Daar is het diepste punt van de wereld, dat de filosofen en mystici het ‘nunc stans’ hebben genoemd, het tijdloos worden van de tijd...

Het verleden

We kennen het verhaal nog wel: Op een nacht in de winter van 1945 verliest Anton zijn ouders en zijn broer. Ze worden door de Duitsers vermoord nadat de landverrader Fake Ploeg voor de deur van zijn burens wordt neergeschoten. De buurman en zijn dochter Karin slepen het lijk voor de deur van Antons huis waarna de ramp zich voltrekt. Vele jaren gaan voorbij. Naarmate Anton ouder wordt wil hij vooral weten: waarom deden zijn burens dit? Waarom legden ze het lijk voor zijn ouderlijk huis, en niet voor het huis aan de andere kant? Hij wil ‘alles weten en het voorgoed begraven, een steen erover wentelen en er nooit meer aan denken’. Niet eindeloos met het verleden bezig zijn.

Iedere crisis heeft twee dimensies, twee onthullingen. De eerste is de vraag: wie heeft de trekker overgehaald? De tweede brengt een

andere onthulling mee, en gaat over iets dat er heel lang was, maar op een verborgen wijze en wacht om onthuld te worden. Anton is helemaal in de ban geraakt door de vraag ‘wie de trekker heeft overgehaald’, hij kan zich niet meer losmaken van de oorzaken en wil de aanleiding zien als de oorzaak, en zo komt hij terecht in de nooit eindigende verhalen van oorzaak en gevolgen die aan elkaar geknoopt worden tot ze steeds verder in het verleden teruggaan.

Antwoorden

Maar als hij alles weet blijft de gruwelijke lotsgebeurtenis ongestild in hem aanwezig. Wat weet hij nu? Karin, het buurmeisje van toen, is in de epiloog een oudere vrouw, en ze reikt Anton het laatste stukje van de puzzel aan: haar vader wilde het lijk voor de deur weg hebben vanwege zijn hagedissen. Toen hij het lichaam van Ploeg zag liggen dacht hij alleen maar ‘O god, de hagedissen’. Radeloos vraagt de oudere Anton zich af ‘Was zoiets mogelijk? Kwam het door de hagedissen?’ Was het leven zo absurd? Waren de hagedissen de uiteindelijke schuldigen? Dan vraagt hij: ‘Waarom hebben jullie hem toen bij

ons neergelegd en niet bij Aarts, aan de andere kant?’ Karin onthult dat er aan de andere kant joden ondergedoken zaten. De buurman was dus behalve een slecht ook een goed mens geweest! En daardoor was het lijk aan de andere kant terecht gekomen, bij hen! ‘Anton verdroeg het niet langer’. Was iedereen schuldig en onschuldig? Wat een absurditeit.

De antwoorden liggen kennelijk niet in het kennen van de feiten. Het feitelijke weten dat je daardoor verkrijgt is slechts heel kortstondig. Onmiddellijk daarna wil je nog meer weten. Er is iets dat je wilt begrijpen maar je weet dat je ‘t niet kan vatten. Het weten en toch niet weten kunnen verklaard worden door de ‘horizontale’ blikrichting, dat slechts het ‘en toen en toen’ kent. Maar iets in Anton kent ook de tweede dimensie. Weer gaan we terug naar een jeugdherinnering;

Als jongen ligt Anton graag languit in de grasbermen aan een breed kanaal in de verte te staren. Hij kijkt vanaf de oever naar de mannen die op de voorplecht van een aak een lange stok schuin in de bodem van het water zetten en zo de boot onder zich vandaan duwen. ‘Dat vond Anton altijd het mooist. Daar was iets heel raars aan de hand, maar hij sprak er met niemand over. Het was zijn geheim.’ Wat is het geheim precies?

Tijd en eeuwigheid

Als we het naar achteren lopen van de man om iets naar voren te duwen terwijl hij op dezelfde plaats blijft opvatten als een metafoor voor de herinnering, dan gaan we langzaam zien hoe het gebeuren present is in het heden (zelfde plaats), het verleden (naar achteren) en de toekomst (naar voren) tegelijk. Er is geen sprake van lineaire tijd, geen en toen en toen - alleen tijd en eeuwigheid.

Het beeld toont ons de ondeelbare tijd, waarin heden, verleden en toekomst tegelijk aanwezig zijn. Het vertelt van een tijdbesef dat niet gebonden is aan de materiele ruimte met de daarbij horende deelbare tijd. De schipper laat de tweede dimensie van het weten zien. Het geheim van de ondeelbare tijd, waar de wereld doorschijnend wordt en tijd en eeuwigheid in elkaar overgaan.

Nu zul je zeggen: ‘Ja dat is alles goed en wel maar heeft de schrijver dit werkelijk zo bedoeld? Leg je het er niet eenvoudig in en gaat het verhaal niet in werkelijkheid over de absurditeit van het bestaan? Dat het inderdaad allemaal toeval is, dat het lijk van Ploeg voor het ouderlijk huis van Anton werd versleept, vanwege een paar hagedissen?’ Dan moet je terug naar een ander beeld; weer in de eerste episode van het verhaal. Het is een avond in de hongerwinter van 1945. Peter, de broer van Anton, heeft zojuist een ingewikkelde Griekse zin vertaald en die laten lezen aan zijn vader. Deze zegt over de zin:



‘Wat is dat nu toch prachtig (...) heb je dat opgemerkt? Wat je onthoudt zijn niet die vechtende soldaten, maar dat natuurbeeld - en dat is er nog steeds. Die veldslag is verdwenen maar die rivieren zijn er nog, die kun je nog steeds horen (...) het is alsof hij (Homerus) wil zeggen, **dat het hele bestaan een vergelijking is van een ander verhaal, en dat het er om gaat dat andere verhaal te weten te komen.**’

Het is de avond waarop de Duitsers zijn ouders en zijn broer zullen vermoorden. Zijn vader zegt; het geweld, de veldslag, de oorlog, dat is niet wat blijft, dat is niet waar het om gaat. De vader zegt, voor hij sterft: Wij zijn burger van twee werelden. En het gaat erom iets van de tweede wereld te weten te komen. In de wereld zijn we overgeleverd aan onszelf en aan anderen. Binnen deze omsluiting ervaren we ons bestaan als zeker. Dit gevoel van zekerheid kan echter snel een illusie blijken. De rand van de wereld loert, en op het moment dat we door het lot getroffen worden en worden buitengesloten van alles wat we als ‘waar’ hebben beschouwd, bereikt de tijd haar grenzen, en dreigen we onszelf en de anderen te verliezen. Wat is werkelijk?

Plato, Nietzsche en de Matrix

Inzicht groeit op de bodem van het onheilspellende. De wisselwerking tussen werkelijkheden, waarvan de ene veel dieper is dan de andere, is een oud motief in de westerse metafysica. Volgens Plato hebben de dingen hun waarheid niet hier waar ze slechts een schaduw bestaan leiden voor onze ontzielde zintuigen, maar daar, aan de andere kant van alle schijn, aan de buitenkant van dit verduisterde

gewelf dat wij wereld noemen. Deze wereld is niet de ware. Alleen wie de wereld van de zintuigen ontstijgt, wie op de oever van een breed kanaal de voerman naar achteren ziet lopen om iets naar voren te duwen terwijl hij op dezelfde plaats blijft, vindt de grond van de dingen, de wereld van de ideeën, die vanuit de geesteswereld haar schaduw naar beneden werpt. Dat is wat de vader van Anton op de avond voor zijn dood aan zijn zonen vertelt.

Deze leer van de tweevoudige wereld, is een geesteshouding die al lang voor Plato in gang was gezet en nog lang na hem zal voortduren. De Indiase ingewijde sprak van Maya. Nietzsche noemde het christendom (‘Mijn koninkrijk is niet van deze wereld’) ‘platonisme voor het volk’. En de film *de Matrix* neemt het thema nogmaals op in de steeds werkelijker wordende fictie van het idee dat de gehele wereldbevolking leeft in een computersimulatie, opgezet in een tijdperk toen machines aan de macht kwamen.

De leer van de tweevoudige wereld is niet achterhaald. Je vindt haar op het punt waar de wereld een kwartslag draait, in de diepte van je innerlijke biografie, waar tijd en eeuwigheid elkaar raken. Wat is er gebeurd? Er is niets gebeurd, een jongen ligt aan de oever van een kanaal en droomt de wereld. Dat is alles wat er is, en alles wat we ons, eenmaal oud geworden, zullen herinneren. Al het andere is voorbijgegaan.



Een dag spiegelen met Gabor Maté

Levenslessen van een ervaringsdeskundige

Tekst: Nathalie Gerritsen van Veluwen | Beeld: Gabor Maté

Als een wereldster toert hij door Europa; in London, Oxford, Rotterdam, Bratislava en Boedapest staat hij voor uitverkochte zalen. En op vrijdag 13 september was hij een hele dag bij congrescentrum Antropia in Driebergen, waar zo'n 300 uitverkorenen de kans kregen om in intieme sfeer te luisteren naar internationaal trauma-expert, bestsellerauteur en spreker Gabor Maté.

Dr. Gabor Maté staat bekend om zijn inzichten over de verbinding tussen geest en lichaam. Hij wil ons laten zien hoe emotioneel welzijn en onze sociale verbondenheid nauw verweven zijn met gezondheid, ziekte en verslaving. Maté heeft baanbrekend werk verricht op het gebied van trauma en stress, zijn visie is vernieuwend en verhelderend. Volgens Gabor Maté is zelfinzicht de basis van welzijn en de eerste sleutel tot genezing.

Zijn we werkelijk vrij?

Vanaf het eerste moment dat Gabor Maté het podium opkomt, weet hij de aanwezigen te boeien. Hij spreekt rustig en doordacht, wat ervoor zorgt dat zijn woorden echt bij je binnenkomen. "Wij, mensen, zijn niet vrij. We worden beheerst door factoren waar we zelf geen invloed op hebben. Ik heb er echt niet voor gekozen om geboren te worden als joods jongentje in het voorlaatste jaar van de Tweede Wereldoorlog," vertelt Maté. Hij legt uit dat we

onze genen niet kiezen en dat we er ook niet voor kiezen om in een bepaalde periode geboren te worden. Later op de dag wordt duidelijk dat Gabor's eerste levensjaren behoorlijk traumatisch waren.

Vervolgens gaat Gabor Maté in op ons westerse zelfbeeld en de illusie dat dit een 'normaal' zelfbeeld is. In onze westerse, kapitalistische, samenleving denken we dat we vrij zijn, maar in feite hebben we heel weinig autoriteit over ons eigen leven. Dat toont hij ook aan in zijn magnum opus 'De Mythe van Normaal'. Maté benadrukt dat individualisme, egoïsme, agressie en competitie niet normaal zijn, terwijl het waarden zijn die normaal lijken in onze westerse maatschappij. Volgens Gabor Maté maakt deze giftige maatschappij ons ziek.

Geneeskunde en de gehele mens

Dr. Gabor Maté is kritisch op de hedendaagse geneeskunde. Hij begrijpt niet dat zijn collega's

in het werkveld niet in staat zijn om de gehele mens zien. Voor veel artsen is de patiënt slechts een ziek orgaan. Een collega-arts erkende zelfs dat hij zijn carrière in gevaar zou brengen als hij zou erkennen dat gezondheid draait om lichaam én geest. En dat terwijl de beroemde arts Soma Weiss al in 1939 schreef over het feit dat sociale en psychische factoren net zo belangrijk zijn als fysieke en moleculaire factoren. Gabor vertelt: "Door de jaren heen hebben allerlei artsen hier over geschreven, maar het lijkt te zijn verdwenen in de Bermudadriehoek; je ziet of hoort het nooit weer."

Met humor en zelfspot haalt hij ook zijn eigen trauma's aan. Zo kwam hij er pas op 55-jarige leeftijd achter dat hij ADHD had. De diagnose was snel gemaakt; slechte impuls regulatie, hyperactiviteit, afwezigheid en dissociatie. Hij gebruikt zijn eigen ziektebeeld om uit te leggen hoe er gediagnosticeerd wordt. Artsen beschrijven het ziektebeeld, maar ze kijken

niet verder. Terwijl dat wel nodig is, want een diagnose vertelt nu eenmaal niet het hele verhaal.

"Gezondheid draait om de balans tussen fysiek, mentaal, spiritueel en sociaal welzijn. Geest en lichaam zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden," aldus Gabor Maté. Hij benadrukt dat mentale gezondheid niet op zichzelf staat, maar dat het samenhangt met onze relaties en omgeving. Als voorbeeld haalt hij aan hoe inheemse volken omgaan met ziekte. Ze bedanken de zieke en geven aan dat er iets mis is met hun gemeenschap. Ze benadrukken: jouw genezing is onze genezing. Samen omarmen ze de zieke en komen zo tot herstel. Zij laten zien dat gezondheid geen individuele aangelegenheid is. Het individu staat namelijk niet los van de omgeving.

Onderbuikgevoel en verbinding

In het Westen ligt de nadruk op het intellect, terwijl het vertrouwen in onszelf veel belangrijker is. Gabor legt de zaal een vraag voor; "Ken je een situatie waarin je naar je ratio hebt geluisterd en je onderbuikgevoel hebt genegeerd?" Waarna de gehele zaal vrijwel direct de hand opsteekt. Volgens Maté zijn we losgeraakt van ons onderbuikgevoel; we zijn de verbinding met de natuur en onze oerinstincten kwijtgeraakt. Door (weer) goed naar ons lichaam te luisteren, kunnen we die verbinding wel degelijk terugkrijgen. En als ons dat lukt, dan staan onderbuikgevoel en brein weer met elkaar in verbinding.

Gedurende de dag heeft hij het meerdere malen over opvoeding en de rol van ouders. Vroeger was ouderschap iets wat je met de gemeenschap deelde. In onze moderne maatschappij zijn we die gehechtheid en verbinding kwijtgeraakt. Met als gevolg dat onze kinderen zich nu verbinden met hun leeftijdsgenoten o.a. via de smartphone. Instinctief nemen ze afstand van hun ouders, waardoor ze minder met hen delen, en juist meer met leeftijdsgenootjes. Hierdoor gaan ouders denken dat er iets mis is met hun kind, terwijl dat niet het geval is. Volgens Gabor Maté zijn ouders de oorzaak dat de verbinding er onvoldoende is.

Gabor geeft aan dat er een toename is in zelfmoord, depressiviteit, eetstoornissen en ADHD onder jongeren. Stress en depressieve klachten zijn vaak het gevolg van prestatiedruk, willen voldoen aan de verwachtingen van ouders, leerkrachten of vrienden. We denken dat stress erbij hoort, dat het 'normaal' is, maar uiteindelijk maakt stress je ziek. Chronische stress put ons lichaam en onze geest uit en maakt ons vatbaar voor ziekten. Ziekten zoals MS, chronisch vermoeidheidssyndroom, ALS, fibromyalgie, etc.

In een heel vroeg stadium maken we ook keuzes die niet in het voordeel zijn van het kind. In onze westerse samenleving leren we dat we een



baby moeten laten huilen, dan gaat het vanzelf over. Terwijl ze op dat moment geruststelling en aanraking nodig hebben. Door hen te laten huilen ondermijnen we hun vertrouwen en vertragen de groei van hun brein. Want het aaien van een baby bevordert de groei van de hersenen, dit is gebleken uit onderzoek naar couveusebaby's. Juist voor hen is lichaamscontact essentieel, vertelt Maté. Nogmaals verwijst hij naar inheemse volken; zij koesteren hun kinderen, ze dragen de kinderen tot hun vierde bij zich. Die kinderen zijn meer verbonden met hun ouders en daardoor zijn er minder ruzies of conflicten.

Nee leren zeggen

Gabor Maté heeft zijn vorige boek gewijd aan het woord 'nee' (Wanneer het lichaam 'nee' zegt). Het is een essentieel woord, dat we op jonge leeftijd leren. Gabor legt uit dat je pas ja kunt zeggen als je nee kunt zeggen. Als we geen nee leren zeggen, zal ons lichaam dat uiteindelijk voor ons doen. Vervolgens laat Maté de zaal een oefening doen, we moeten vier minuten lang tegen een onbekende een monoloog houden over nee zeggen. Met als vraag: 'Wanneer was nee zeggen moeilijk, en wat deed dit met je?' Velen in de zaal constateerden achteraf dat vooral het luisteren lastig was, omdat we geneigd zijn om te reageren en vragen te stellen. In de pauze vertelden meerdere aanwezigen dat ook zij situaties konden benoemen waarin ze geen nee konden zeggen. De vraag over 'nee zeggen' hield sommigen de rest

van de dag bezig.

De bevolgen boodschap van Gabor Maté resoneert in de zaal en met zijn inzichten heeft hij de mensen duidelijk geraakt. Aan het einde van iedere gespreksronde biedt hij de mogelijkheid om vragen te stellen, vele handen gaan begerig omhoog. De meeste vragen die gesteld worden zijn van persoonlijke aard. Frappant, want in een zaal met zorgprofessionals zou je juist vragen verwachten vanuit het eigen vakgebied. Rond half 4 's middags vertrekt Gabor Maté, op weg naar zijn volgende optreden in Bratislava. Zijn 300 fans zijn duidelijk geraakt, hopelijk lukt het hun zijn boodschap verder te verspreiden.

Wie is Gabor Maté?

Gabor Maté (6 januari 1944) is een Hongaars-Canadese arts. Als voormalige huisarts is hij bijzonder geïnteresseerd in de ontwikkeling en trauma's bij kinderen en de mogelijke levenslange gevolgen die ze met zich meebrengen voor de lichamelijke, mentale, emotionele en spirituele gezondheid. Hij benadrukt dat veel westerse aandoeningen en ziektes te maken hebben met trauma en onze westerse manier van leven. Hierin zijn we de connectie verloren met de natuur, met onszelf (en ons lichaam), met elkaar en met werkelijke zin- en betekenisgeving.



De Peace Cathedral vanbinnen, met achterin de ingangen naar de Synagoge en de Moskee.

Projects of beauty

Tekst en Beeld: Henry Mentink

Als we een mooie Aarde wensen dan is het toch een logische gedachte om 'Projects of Beauty' te starten? Hierover sprak ik afgelopen weekend met Aartsbisschop Malkhaz Songulashvili in Tbilisi, Georgië. Malkhaz zelf is lid van de Baptisten-geloofsgemeenschap en draagt ook het kruisje van Sint Franciscus, die oprichter was van de Franciscanen-kloosters en ook werelddierendag is naar hem vernoemd. Zijn idee is simpel: om misstanden en problemen in de wereld te beantwoorden kiest hij voor het opzetten van 'Projects of Beauty'.

Al sprekend met hem werd me duidelijk dat hij geen gewone bisschop is. Het begon een tiental jaren geleden met zijn eerste actie om een vluchtelingencentrum te bouwen. Door toeval ontstond dit, omdat hij een crowdfundingactie startte om \$ 500 op te halen voor hulpmiddelen ten behoeve van vluchtelingen. Tot zijn verbazing werd het \$ 100.000 en kon hij plotsklaps beginnen aan de bouw van een centrum voor vluchtelingen.

"De Aarde wordt in de markt verhandeld, terwijl niemand haar gemaakt heeft"



Plek voor allen

Vlak voor het corona-tijdperk in 2020 begon hij met de bouw van de Peace Cathedral. Op dit moment is het nog lang niet klaar, maar het wordt zeker een 'beauty'. In de Peace Cathedral is onder andere een synagoge ondergebracht, die gefinancierd is door Moslims en omgekeerd een moskee, gefinancierd door joden. Een simpele eerste stap van hem om samenwerking

te stimuleren. Voor het eerst durven joden nu ook een moskee te betreden en vice versa. Hij creëert daarmee zogezegd een save space voor hen. Ook boeddhisten en mensen zonder religie hebben daar een plek. Zijn denken over religie gaat verder dan religie alleen, ook de natuur is belangrijk. Er komt nog een tuin rechts naast de kathedraal en er is een workshopruimte gepland bovenop de kathedraal. Je zou kunnen zeggen hoofd boven en het hart daaronder. Aan de linkerkant is een fellowshipcafé in aanbouw voor gezellig samenzijn, maar ook bijvoorbeeld een bruilofsfeest.

"Er is een synagoge, gefinancierd door moslims en een moskee, gefinancierd door joden"

Droom

Hij nodigde mij uit afgelopen weekend een dienst van hem in de Peace Cathedral te ondersteunen. Met mijn katholieke achtergrond zou je het misdienaar noemen. Het duurde ruim 2 uur; het vloog echter om. Aan het eind van de dienst brachten zij als verrassing een kruiswagen naar voren. Ik heb verteld over de Krui-tocht met daarin de gedachte dat als we leren samenwerken om te zorgen voor de Aarde we dan tegelijk leren hoe vrede werkt. Ik vond het mooi dat bij de ingang een grote bel hing verwijzend naar de toespraak van Martin Luther King 'I have a dream' met daarin '...let freedom ring...'. Martin Luther King heeft mij vanaf mijn vroege jeugd geïnspireerd en daarom vroegen we aan supporters van de laatste Krui-tocht om dromen voor de Aarde op te sturen. Elk Project of Beauty begint immers met een geïnspireerde droom.

Hoederschap

Ik besprak met Malkhaz ook het idee om land in hoederschap te geven aan een gemeenschap. Waarom? Een stoel, een huis of een brood wordt gemaakt en daar verdienen de makers aan. De Aarde was er altijd al en is van iedereen, net zoals de zon en de lucht. Eigenlijk is het gek dat de Aarde in de markt verhandeld wordt, terwijl niemand de Aarde gemaakt heeft. Een ecodorp is een voorbeeld (ook die vind je in Georgië) waar mensen leren zorgen voor zichzelf, elkaar en de Aarde. Het zijn leerplekken voor mensen en de Aarde. Denk ook aan de veel voorkomende Community Land Trusts die in de USA ontstonden en de wereldwijd opkomende Community Supported Agriculture. Miljoenen mensen over de hele wereld zijn al hiermee aan de slag gegaan. Ik stel voor om 'Hoederschap voor de Aarde' als het meest veelbelovende Project of Beauty op te pakken.

Krant  Aarde



Duurzame mode: van toen naar nu

Tekst: Lynsey Dubbeld | Beeld: MUD Jeans

Kleding die is gemaakt met respect voor mens, milieu, dier en planeet staat al heel wat jaren op de agenda. Wat zijn de belangrijke ontwikkelingen en mijlpalen van de afgelopen jaren, en wat staat ons in de nabije toekomst nog te wachten?

Wist je dat 2024 in verschillende opzichten een speciaal jaar is voor duurzame mode? Het Duitse label ArmedAngels viert het achttienjarige jubileum. Het Zweedse denimmerk Nudie Jeans mag nu al 23 kaarsjes uitblazen. Patagonia, dat geliefd is vanwege de verantwoorde outdoor-kleding, werd maar liefst 51 jaar geleden opgericht. Ook in Nederland zijn er vermeldenswaardige jubilea. Ontwerpster Rianne de Witte houdt zich nu al ruim dertig jaar bezig met duurzame mode, en Elsie Gringhuis is al vijftien jaar actief als *sustainable designer*. Tien jaar geleden startte Rokk On Roll een circulaire modeservice die draait om rokken van zalmleer. Oprichter Map Renes is trouwens al vijftien jaar actief als promotor van duurzame mode. Ze ontwikkelt concepten en events die consumenten inspireren om ecologisch verantwoorde keuzes te maken.

Het is in 2024 ook precies vijftien jaar geleden dat de eerste fair fashion catwalkshow van Nederland plaatsvond. Tijdens het Awareness Fair Fashion Event in Arnhem waren de creaties van ontwerpers en merken met verschillende perspectieven op duurzame mode te zien. Een andere mijlpaal uit 2009: Martine Postma organiseerde het allereerste Repair Café. Daar kan je (gratis) terecht voor de reparatie van kapotte spullen, waaronder kleding, tassen, sieraden en naaimachines. De Repair Cafés, die al snel internationaal navolging kregen, doen er alles aan om producten een langer leven te geven.

Het succes van de koplopers

Wat zeggen de jubilea en mijlpalen nu over het duurzame gehalte van onze garderobe? Allereerst is natuurlijk duidelijk dat duurzame mode geen vluchtige trend is. Het succes van koplopers zoals Patagonia en de resultaten van initiatieven zoals het Repair Café laten zien dat de inzet op *people, planet & profit* echt van lange duur is. Voor liefhebbers van *sustainable fashion* zijn er volop winkels, events en magazines. Zo is er een jaarlijkse Dutch Sustainable Fashion Week, en lees je in Ecopolitan Magazine alle verhalen over duurzame mode.

Daarnaast is milieuvriendelijk en eerlijk gemaakt textiel een factor van betekenis geworden in de modewereld. Ook bij merken en winkels die van oudsher niet bekend staan als duurzaam, zoals fast fashion ketens en discounters, vind je tegenwoordig items van bijvoorbeeld biologische materialen en gerecyclede stoffen. Veelzeggend is dat bij Fair Wear Foundation, een stichting die zich inzet voor eerlijke werkomstandigheden in de textielindustrie, naast uitgesproken duurzame labels ook diverse mainstream-merken zijn aangesloten. Denk aan Filippa K, Jack Wolfskin, Marc O'Polo, Suitsupply, Takko en Zeeman.

Bovendien is tweedehands kleding, die wel the *original green* wordt genoemd, onmiskenbaar modieus geworden. Er zijn kledingbibliotheken, *clothes swapping* parties en online platforms voor *resale*. Je kunt ook in steeds meer winkels

je afgedragen kledingstukken doneren voor recycling. Vooruitstrevende merken werken aan circulaire collecties, zodat er een gesloten systeem ontstaat waarin nieuwe items volledig worden gemaakt van oude materialen.

Reden voor een feestje

Sceptici zeggen misschien dat de aandacht voor verduurzaming van de kleding- en textielindustrie in belangrijke mate het gevolg is van strengere wet- en regelgeving. De 'EU strategy for sustainable and circular textiles' betekent dat in 2030 alle textielproducten op de Europese markt duurzaam, repareerbaar en recyclebaar zijn, en zo veel mogelijk van hergebruikte materialen worden gemaakt. Als gevolg van de Uitgebreide Producenten Verantwoordelijkheid (UPV) Textiel, die op 1 juli 2023 is ingegaan, zijn producenten en importeurs al verplicht om het afvalbeheer te regelen voor kleding die ze op de Nederlandse markt brengen.

Daarnaast zijn er kritische geluiden dat duurzame initiatieven in de modewereld vooral een antwoord zijn op de veranderde attitudes van consumenten. In Nederland houdt ruim de helft van de consumenten bij nieuwe aankopen rekening met duurzaamheid, zo blijkt uit de Sustainable Brand Index 2024. Maatschappelijk verantwoord ondernemen is dan een simpele kwestie van *business sense*.

Toch zijn er signalen dat duurzame mode er echt toe doet. Nu en in de toekomst. Er zijn steeds meer opties voor een groene en eerlijke garderobe, en duurzame kleding is betaalbaarder en modieuzer dan ooit.

Je vindt verantwoorde kleding, schoenen en accessoires in een groeiend aantal gespecialiseerde (web)shops. Met een beetje speurwerk - en de hulp van apps zoals Good On You en platforms zoals Project Cece - ontdek je ook het duurzame aanbod in de gemiddelde winkelstraat. Vernieuwende designers creëren allerlei nieuwe soorten verantwoorde stoffen. Er is bijvoorbeeld textiel van oude visnetten, soja, mais en bananenplanten. Bovendien wordt het steeds eenvoudiger (en aantrekkelijker!) om langer met je kleding te doen. Via online platforms zoals Vinted, The Next Closet en Zalando koop én verkoop je gebruikte items. Merken zoals VAUDE, Nudie Jeans, MUD Jeans en Kuyichi bieden een - vaak gratis - repareerservice. Basics van een goede kwaliteit, zoals van Organic Basics en Unrecorded, zijn speciaal ontworpen voor een lange levensduur.

Als je alle trends en ontwikkelingen zo op een rijtje ziet staan, dan is er alle reden om aan te nemen dat we de komende jaren weer memorabele mijlpalen in duurzame mode meemaken...

Krant  Aarde



De groene erfenis van de Koude Oorlog

Waar ooit het IJzeren Gordijn stond, kan je nu heerlijk wandelen

Tekst: Sybylle Kroon | Beeld: IMG Sachsen-Anhalt

Dit jaar viert Duitsland het feest van de vrijheid. Het is namelijk 35 jaar geleden dat de Berlijnse Muur viel. Ook het IJzeren Gordijn, dat Europa van het communistische Oostblok scheidde, werd neergehaald. Tegenwoordig heet het gebied waar Oost-Duitsland en West-Duitsland fysiek van elkaar gescheiden werden de Groene Gordel. Is de Koude Oorlog toch nog ergens goed voor geweest...

Dodelijke grens

Het IJzeren Gordijn liep door heel Europa, van de Barentszee in het hoge Noorden tot aan de Zwarte Zee, waarvan honderden kilometers door Duitsland, dat het land verdeelde in Oost en West. En niet zomaar verdeeld, maar fysiek van elkaar gescheiden door het IJzeren Gordijn. Dit 'gordijn' liep van Priwall in Travemünde, aan de Baltische Zee in het noorden, naar de stad Hof in het zuiden van Duitsland, tegen de grens van Tsjechië. Het was meer dan een muur van ijzerdraad, prikkeldraad en – dodelijk – schrikdraad alleen, op deze grens lagen ook mijnevelden en er stonden zo'n zeshonderd wachttorens. Duizenden soldaten bewaakten de grens. Families waren gescheiden, de vrijheid aan de oostkant beperkt en ontsnapingspogingen om van Oost naar West te komen werden met geweld voorkomen, waarbij menigeen de dood vond op een landmijn of door een kogel. Niet alleen mensen, ook dieren waren regelmatig slachtoffer.

Val van Muur en Gordijn

In 1989 kwam het einde van de Koude Oorlog in zicht en begon de afbrokkeling van het Oostblok en het Sovjetimperium vorm te krijgen. Hongarije besloot als eerste het IJzeren Gordijn neer te halen. Kort daarop viel de Berlijnse Muur, andere Sovjet-staten volgden en de rest... is geschiedenis. De gebieden waar het IJzeren Gordijn stond werden langzaam maar zeker door de natuur overgenomen. Wat ooit een 'dodenlijn' was, is nu een gebied waar unieke flora en fauna tot wasdom zijn gekomen en waar mens en dier zonder gevaar kunnen ronddwalen. Hoewel sommige dieren zoals edelherten nog altijd afstand hielden van het gebied, bleek uit onderzoek uit 2014. Ook jonge hertjes, die zelf nooit in aanraking waren geweest met het IJzeren Gordijn, vermeden het grensgebied. Onderzoekers gaan ervan uit dat jonge dieren dat leren van hun ouders.

Bijzondere natuur

De Groene Gordel - Grünes Band in het Duits - is tussen de vijftig en tweehonderd meter breed en kronkelt bijna 1400 kilometer dwars door Duitsland, langs onder meer de deelstaten Saksen, Thüringen, Saksen-Anhalt, Brandenburg, Mecklenburg-Voor-Pommeren en Nedersaksen. Het vormt een van de grootste natuurgebieden van het land en doorkruist verschillende landschappen. Van het laaggebergte in het zuiden tot het kustgebied in het noorden vormen bossen, moerassen, grasland, heidegebieden, beken, rivieren en duinen het leefgebied van talloze dieren en planten. Otters, ijsvogels, zwarte ooievaars, wilde katten en bijna uitgestorven vlinders kun je tijdens een fiets- of wandeltocht tegenkomen in dit bijzondere natuurgebied. Het deel van de Groene Gordel in de deelstaat Thüringen is sinds een paar jaar zelfs aangewezen als National Natural Monument.

Langs de gehele lengte van de Groene Gordel zijn fiets- en wandelpaden aangelegd. De Duitse wandelvereniging heeft samen met lokale partners zo'n dertig hike- en wandelroutes uitgezet waar natuur en historie samenkomen. Wandelaars en hikers (en fietsers, want je kunt de meeste routes ook fietsen) krijgen daardoor beter inzicht in het historische erfgoed van de regio.

Vroeger patrouilles, nu wandelaars en fietsers

Sommige routes gaan over bestaande constructies. Zo is de Kolonnenweg een bijna vijfhonderd kilometer lange oude betonweg tussen Thüringen en Beieren waar vroeger de DDR-soldaten in hun voertuigen patrouilleerden. De Harz Border Trail is een andere route langs de voormalige grens tussen oost en west. Langs deze 90 kilometer lange bewegwijzerde route vind je nog tal van stille getuigen van de Duitse tweedeling. Sommige delen zijn gemakkelijk te fietsen of wandelen maar er zitten ook stevige hikes tussen: de route leidt je namelijk niet alleen langs voormalige grenstorens maar ook over de Brocken, met 1141 meter de hoogste berg van de Harz. Doorgewinterde fietsers pakken de EuroVelo 13, de langeafstandsfietsroute – de Iron Curtain Trail is meer dan 10.000 kilometer lang - loopt langs de gehele route van het voormalige IJzeren Gordijn en dus ook door Duitsland.

"Je vindt nog tal van stille getuigen van de Duitse tweedeling"

'Klein Berlijn'

Het IJzeren Gordijn liep niet alleen door natuur, ook door bebouwing. Berlijn was het bekendste voorbeeld van een verdeelde stad, maar er bestond ook een dorpje dat in tweeën gedeeld werd tijdens de Koude Oorlog: Mödlareuth op grens van Beieren en Thüringen. In het openluchtmuseum van 'Klein Berlijn' is te zien hoe die voormalige grens eruitzag.

Gaten dichten

Overigens is niet de gehele Groene Gordel groen. In een lengte van in totaal zo'n 170 kilometer wordt de natuur onderbroken door landbouwgebieden, wegen en bebouwing. Op sommige stukken is het 'gat' twintig kilometer lang. Om de gaten te dichten, hebben Duitse milieu- en natuurorganisaties zoals Bund inzamelingsacties opgezet. Met het geld van donateurs kopen ze land van particulieren en leggen ze broed-eilanden aan voor weidevogels. Ook lobbyen ze bij de politiek om van de Groene Gordel een ononderbroken beschermd natuurgebied te maken. Wat ooit een ijzeren dodenlijn was, zal dan een groene levenslijn zijn, die er zonder de Koude Oorlog nooit zou zijn geweest. Is oorlog toch nog ergens goed voor.



35 jaar Mauerfall

Op 9 november 1989 viel De Muur in Berlijn, 35 jaar geleden. Dat heugelijke feit viert de Duitse hoofdstad onder meer met tentoonstellingen en rondleidingen in musea, fiets- en wandeltours en lezingen. Op 9 november 2024, op het hoogtepunt van de festiviteiten, wordt een bijzondere expositie langs de route van De Muur geopend.

Historische en nieuwe affiches, foto's, banniers en borden zullen hier te zien zijn. De expositie laat zien waar mensen toen en nu voor vechten: vrijheid. Dat is de basis voor een open en diverse gemeenschap, aldus de organisatie. Het hele programma is te vinden op de website:

www.visitberlin.de/en/35-years-fall-berlin-wall

Kaarsen waren het symbool van de Vreedzame Revolutie in de herfst van 1989, die in Leipzig begon. Daarom zullen kaarsen en licht een centrale rol spelen bij de herdenking in Leipzig op 9 oktober. Op de oorspronkelijke demonstratieroute vindt op die dag het lichtfestival van Leipzig plaats. En niet alleen op de belangrijke datum van 9 oktober kunnen bezoekers in de voetsporen van de Vreedzame Revolutie treden, maar ook tijdens stadsrondleidingen en in musea.

www.lichtfest.leipziger-freiheit.de/home.html

Langer blijven in Duitsland

Het Duits Verkeersbureau wil graag dat toeristen uit Nederland (en andere landen) wat langer in Duitsland blijven, met het oog op duurzaamheid. Hoe langer je ergens blijft, hoe minder reisbewegingen, hoe lager je CO2-footprint, is de gedachte. Qua duurzaamheid scoort Duitsland al hoge cijfers, maar men wil het toerisme verder vergroenen, ook omdat steeds meer bezoekers op zoek zijn naar groene bestemmingen en transportmogelijkheden. De campagne Stay Longer roept op langer te blijven. De campagne Feel Good geeft tips&tricks om duurzaam en verantwoord te reizen. Op de website kunnen bezoekers hun CO2-footprint uitrekenen aan de hand van diverse transportmethodes. De campagne 54x UNESCO Werelderfgoed nodigt bezoekers uit iets langer te blijven en specifieke themaroutes te volgen en/of juist de natuurgebieden buiten de grote steden eens te bezoeken.

www.germany.travel

Tonzon: De slimme keuze voor jouw isolatie

Bescherm je huis tegen kou én hitte.



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

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

Voordelen van TONZON Raamisolatie:

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



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

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

Lagere energiekosten en een warm huis?

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

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

TONZON biedt ook een dubbele aanpak: naast de vloerisolatie wordt in combinatie met de Thermoskussens een stevig zeil op de bodem van de kruipruimte gelegd. Deze Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de kruipruimtebodem. Dit betekent minder vocht in de woning en een optimale werking van de Thermoskussens. Daarnaast zullen leidingen en ophangbeugels veel langer meegaan.

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

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



Scan de QR-code



Yara van Kerkhof kijkt met trots terug op haar carrière

Tekst: Tonzon | Beeld: Tonzon/Dennis Kruijswijk

Het schaatsseizoen 2024-2025 is inmiddels alweer begonnen. Binnen de Nederlandse shorttrackploeg missen we dit jaar één rijdster. Shorttrackster Yara van Kerkhof is gestopt. De olympisch kampioene deelde deze zomer een prachtige video op haar Instagram en vertelde daarin ook waarom ze is gestopt. Ze maakte vooral naam als rijdster van de aflossingsploeg, waarmee ze zowel olympisch-, wereld- en Europees kampioen werd.

Tijd voor andere dingen

"Aan alles komt een einde. Als klein meisje had ik geen idee wat het shorttrack mij zou gaan brengen. Het is een intens avontuur geworden waarin ik mezelf iedere dag kon uitdagen, veel mensen heb leren kennen, moeilijke momenten heb moeten doorstaan en waarin ik zelfs een zeer dierbare heb verloren." Met dat laatste doelt Van Kerkhof op de hartverscheurende dood van Lara van Ruijven. "Ik kijk met trots terug op mijn carrière waar ik alles uitgehaald heb wat erin zat," schrijft de 34-jarige Van Kerkhof in een door schaatsbond KNSB verspreide verklaring. "Het is tijd voor andere dingen. Dagelijks trainen en altijd moe aan het eind van de dag. Steeds iedereen of leuke afspraken te moeten afzeggen. Nooit naar een verjaardag kunnen. Dát wil ik niet meer. Ik heb ontzettend genoten, maar ik kijk ook uit naar de ontdekkingstocht naar een andere invulling van mijn leven, waarbij ik meer tijd heb voor familie en vrienden en ruimte voor andere dingen en de mensen om me heen. Ik kijk uit naar nieuwe avonturen."

Zo vaak kampioen

Van Kerkhof was jarenlang onderdeel van zéér succesvolle shorttrackploegen. Op de Olympische Spelen in Peking in 2022 vierde ze haar grootste triomf door olympisch kampioen te worden op het koningsnummer, de aflossing met Suzanne Schulting, Xandra Velzeboer en Selma Poutsma. Op ditzelfde onderdeel werd Van Kerkhof driemaal wereldkampioen en maar liefst tien(!) keer Europees kampioen. De laatste wereldtitel aflossing, ditmaal met Selma Poutsma en Xandra en Michelle Velzeboer, in maart dit jaar in haar eigen land, in Rotterdam Ahoy, voelde voor Van Kerkhof als een prachtig slotstuk van haar carrière.

"Lieve fans, sponsoren, team, familie en vrienden, jullie waren er altijd. Bedankt voor alle mooie momenten, ik kijk er met heel veel plezier op terug!"

Haar trouwe sponsor TONZON, leverancier van innovatief isolatiemateriaal uit Enschede, deelde dit bericht: Sinds 2018 sponsorden wij als TONZON een belangrijk onderdeel van de schaatscarrière van Yara van Kerkhof. Als privésponsor van Yara ondersteunden wij haar door middel van een jaarlijkse bijdrage en een auto. Deze schitterende samenwerking zullen wij ons altijd blijven herinneren. Yara van Kerkhof won in 2018 maar liefst 2 olympische medailles (brons en zilver op de aflossing resp. 500 meter) tijdens de Winterspelen. En op de Olympische Winterspelen van 2022 werd de kroon op haar carrière gezet: olympisch kampioen met het aflossingsteam! Wij zijn erg blij een bijdrage te hebben kunnen leveren aan de bijzondere sportcarrière van Yara.



Samen voor natuur
dichtbij huis



500+ natuurklussen
Meld je aan!



#LekkerBuitenBezig

www.natuurwerkdag.nl



Winnaar: Rob Heins

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 Klingens.

Winnende foto van Rob Heins

Deze foto is genomen in de buurt van 's-Graveland aan de rand van het Gooi. Het landschap hier, op de overgang van hogere zandgronden naar laagten met veen, kent een bijzondere historie. In de zeventiende eeuw begon Amsterdam een echte grote stad te worden met alle daarbij horende problemen zoals die van het stadsafval. De gewiekste Amsterdammers bedachten daarvoor iets wat we tegenwoordig een win-win situatie zouden noemen. Veel van de zandgronden waren (nog) niet in gebruik voor de landbouw omdat ze te arm en te droog waren. Om die gronden te bemesten kon het stadsafval uit Amsterdam, zoals bagger en uitwerpselen, juist goed worden benut. De schepen die dit, onder meer over de 's-Gravelandse Vaart, aanvoerden, konden op de terugweg zand meenemen naar Amsterdam waar het benut werd voor de uitbreiding van de stad. Nog een voordeel van die afgravingen was dat het grondwater dichterbij het maaiveld kwam te liggen. Op het zand ontstond daardoor een vruchtbare bodem die zeer geschikt bleek voor de landbouw, met name als grasland. De rijke Amsterdamse handelslieden richtten op die manier hun landgoederen in, waar zij hun pachters op de 'nieuwe' gronden hun vee lieten weiden en zelf profiteerden van de zandwinning. Geen wonder dat je hier de mooiste en rijkste buitenplaatsen tegenkomt. Waar het (afgegraven) grasland grenst aan bos zijn vaak nog kleine steilrandjes te zien die herinneren aan de zandwinning.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 20 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.



HERFST 2024

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



**LANDBOUWOPLEIDING WARMONDERHOF:
WONEN-WERKEN-LEREN**

PUUR NL

ZOETE AARDAPPELEN

uit Neer

Afkomstig van: *Joep van de Bool uit Neer*

Deze kleinere zoete aardappel zou vanwege het formaat eigenlijk veevoer worden. Dat vinden we zonde! Ondanks het kleine maatje is deze even lekker als de standaard. Schillen? Dat is niet nodig: een beetje afborstelen en ze kunnen zo de pan in. De schil bevat ook nog eens de meeste antioxidanten!

Na het oogsten worden de zoete aardappels in een koelcel van 29 graden bewaard om de smaak zoeter en de schil harder te maken. Na zo'n 4 dagen gaat de temperatuur terug naar 13 graden. Door deze manier van bewaren is hij jaarrond te verkrijgen.

Zoete aardappel is eigenlijk maar een gekke benaming. Het is namelijk geen aardappel maar een groente. De benaming is over komen waaien uit de Engelse taal. Dit van origine tropisch gewas wordt gewoon geteeld in Limburg. **Van dichtbij bijzonder.**

Verkrijgbaar bij de bio specialzaak en Ekoplaza.

INHOUD

- 4 Nieuws**
- 5** Renáta's Choice: Tips voor de herfst
- 6** Opinie en debat: Vlees of vegan
- Recepten**
- 9** Moes van lijsterbes en appel
Appel-lijsterbeschutney
- 11** Pompoenfritters met pruimenchutney
en kruidige yoghurt
- 12** Pompoen brownies
- Column**
- 13** Bloed, zweet, tranen en voldoening
Vrouw
- 14** Scrubs en microplastics
Demeter
- 17** Al 100 jaar landbouw van de toekomst
- 19** Landbouwdroom Warmonderhof
- 20** Column Ellen Winkel: Laat je geld de
goede kant op rollen
- 21** Kraaybeekerhof Academie

HERFST 2024

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



Clearspring

ORGANIC SESAME CONDIMENTS

- MADE IN SMALL BATCHES
- LIGHTLY TOASTED
- INCREDIBLY VERSATILE

Rice | Noodles | Salads





Sonett – uniek

ECOLOGISCH CONSEQUENT

UNIEK: Alle Sonett producten zijn 100% biologisch afbreekbaar. In tegenstelling tot veel andere was- en reinigingsmiddelen zijn ze vrij van petrochemische tensiden en enzymen. Sonett producten bevatten geen synthetische geur-, kleur- en conserveringsstoffen. Alle oliesoorten zijn voor 100% afkomstig uit gecontroleerd biologische of biologisch-dynamische teelt. Alle Sonett producten worden uiteraard zonder gentechniek en zonder nanotechnologie gemaakt. Meer informatie op: www.sonett.eu



Verkrijgbaar in bio-winkels.

Nieuws

Biodynamische landbouw in honderdjarig perspectief

De Demeter Monitor 1924-2024, die in september verscheen, plaatst de biodynamische (BD) landbouw in 100-jarig perspectief. BD-landbouw heeft zich vanaf 1924 over de wereld verspreid (ruim 7000 boeren in 60 landen) en is een aanjager van vernieuwing op veel terreinen. Dit jaar viert de beweging haar jubileum met talloze culturele activiteiten zoals Biodyn-eren, Diermonologen en een wetenschappelijk congres op 20 november.

De eerste 50 jaar van haar bestaan was de biodynamische beweging in Nederland piepklein, maar vanaf de jaren 70 zit de groei erin: het areaal steeg van 410 hectare in 1973 naar 9500 hectare in 2023 (inclusief aspirant-boeren). Dat is 0,5% van het Nederlandse landbouwareaal.

BRON: DEMETER MONITOR

Biologische landbouw in Europa groeit

Uit nieuwe cijfers van Eurostat blijkt dat biologische landbouw groeit in Europa. Veel EU-lidstaten zetten de noodzakelijke stappen richting het gezamenlijke doel voor 2030 om een kwart van de landbouw biologisch te hebben. Uit die cijfers blijkt ook dat Nederland achterblijft.

Bionext ziet dat de ontwikkeling van de biologische landbouw in de EU het afgelopen jaar doorzet. En dat is een goed teken. Er zijn veel boeren in Europa die biologisch voedsel willen telen. Verder zien we dat de Nederlandse overheid en het bedrijfsleven recent acties hebben ingezet om biologisch bekender te maken bij het grote publiek.

BRON: BIONEXT.NL

Ekoplaza, Lidl en Odin genomineerd voor 'ABN Amro Sustainable Retailer of the Year' editie 2024-2025

De genomineerden voor de 'ABN Amro Sustainable Retailer of the Year' editie 2024-2025 zijn bekend! Tijdens het jurybeeraad werden er maar liefst dertien duurzame retailers aangedragen. Uiteindelijk zijn er voor deze vakprijs drie retailers die kans maken op de award. heeft dit jaar drie supermarkten genomineerd vanwege hun uitzonderlijke inzet voor duurzaamheid: Ekoplaza, Lidl en Odin. Deze nominaties onderstrepen de vooruitgang die de voedingssector boekt in duurzame bedrijfsvoering en duurzame keuzes voor de consument.

De winnaar van de titel 'ABN AMRO Sustainable Retailer of the Year' 2024-2025 wordt bekendgemaakt op 7 november tijdens het ABN AMRO Retailer of the Year Gala.

BRON: BESTEWINKELKETEN.NL



Tekst: Renáta Horenová | Portret: Alex Schröder

Renáta's Choice Tips voor de herfst

Friese trots

Waarom zo lekker?

Het stukje **Supreme Koekaas** van **Hooi dammer** dat ik deze zomer naar mijn familie meenam, rolde van hand naar hand, raspnd over borden pasta's met zelfgemaakte tomatensaus. En stil werd het, door genot. Bekroond door mijn familie, maar vorig jaar ook met de Super Gold Medal op het prestigieuze World Cheese Awards. Grazend door de bloeiende Friese natuur geven de koeien romige melk en dat proef je aan deze kaas. De kazen worden 7 maanden gerijpt en hebben een licht zoete, nootachtige smaak, vol met rijpe zoutkristallen. Gebruik het voor een kaasfondue of in een heerlijke witlofsalade. Of laat gewoon een plakje op je tong smelten! Ook van de geitenkaas.

Wie maakt het?

Hooi dammer maakt deel uit van familiebedrijf Henri Willig. Een onderneming met veel liefde voor kaas, maar ook voor biodiversiteit. Ze vinden dat je de wereld een stukje beter kan maken door biologisch kaas te eten. Bij de nauwe samenwerkingen met hun boeren spelen duurzaamheid en regeneratieve landbouw een belangrijke rol. Zorgen voor de weide, het water, de akkergronden en de bodem. Niet alleen maar nemen van de natuur, maar juist veel teruggeven.

www.hooi dammer.com

Vooruit met de geit

Waarom zo lekker?

Haal snel de **Volle geitenkark** van **Vliek** in huis! Je zult versteld staan van de zachte, milde en romige smaak, met dank aan Pieter Vliek en zijn geiten. Deze échte ouderwetse kark wordt geproduceerd met zuursel en microbiel stremsel en zit vol met vitamine A. De zachtheid van de smaak komt door de toevoeging van probiotica bifidus en acidophilus, een feest voor je darmen. De verzuurde, gestremde geitenmelk wordt in zakken opgehangen om het vervolgens 12 uur lang uit te laten lekken. Het resultaat? Een beker vol lekkere zoutkristallen. Gebruik het voor je soepen, voor je salade dressings. Voor van alles, echt verrukkelijk!

Wie maakt het?

Pieter Vliek draagt de komende jaren zijn geitenboerderij in het prachtige Ambt-Delden, na meer dan 20 jaar over aan de nieuwe generatie. Zijn opvolger is de 27-jarige Wouter Weenk, met landbouwwerfing van Denemarken tot Nieuw-Zeeland. De biologische geitenboerderij van Pieter met zijn 320 melkgeiten, 80 lammeren en 5 bokken maakt naast kark ook heerlijke melk en yoghurt. Mét liefde voor deze bijzondere dieren, en dat proef je. Proost, op nog vele generaties lekkers van de boerderij.

www.geitenboerderijvliek.nl

Sesam, open uw zeven smaken

Waarom zo lekker?

De **SHICHIMI Togarashi** van **Clearspring** is mijn ultieme smaakmaker. Een vleugje van dit flesje met deze mooie naam, letterlijk vertaald als 'zeven smaken', brengt jou in hele andere dimensies. Deze Japanse zevenkruidenmix van geroosterde zwarte- en witte sesamzaadjes, chilivlokken, zwarte peper, gemberpoeder, sinaasappelschil en nori zeewier is niet alleen een vast onderdeel van mijn eettafel, maar ook van mijn voedselbakje voor onderweg. Het is perfect voor het toevoegen van een diepe-pittige-frisse-umami smaak aan je noedelgerechten, tofu, BBQ maar ook heerlijk voor je salades of over je boterham. Houd je van complexe smaken met een beetje warmte? Haal dit flesje in huis en strooi erop los!

Wie maakt het?

Clearspring weet al 30 jaar lang de harten van de liefhebbers van Aziatische smaken te veroveren. Alleen het beste is goed genoeg voor hen: hun producten zijn op authentieke wijze bereid van biologische ingrediënten die duurzaam verbouwd worden, 100% plantaardig, zonder kunstmatige toevoegingen of toegevoegde geraffineerde suikers. Goed voor de mens, maar zeker ook voor de natuur. Zijidentofu, zoete witte miso, Yameon tamari sojasaus, matcha: ze hebben het allemaal!

www.clearspring.co.uk

Geef pit aan je leven

Waarom zo lekker?

Peloponnesos is het epicentrum van de Griekse oudheid en de bakermat van de beste wijnen én olijen van het land. De **Griekse extra vierge olijfolie** van **Luna e Terra** wordt van biologisch dynamische olijven gemaakt op dit schiereiland. Bij een twaalftal biodynamische olijfboeren worden de vruchten grotendeels met de hand geplukt. Deze boeren volgen het ritme van de seizoenen en houden de natuur in balans. Hun olijven worden ambachtelijk geperst en gebotteld in de kleinschalige fabriek van Epikouros in de stad Kalamata. Het resultaat? Een verrukkelijk volle en fruitige olie van een vruchtbare bodem, vol vitaliteit én smaak.

Wie maakt het?

Luna e Terra is gelijk aan biologisch dynamisch. Alle boeren die voor dit mooie merk telen, werken volgens de idealen en principes van het Demeter-keurmerk. De producten van Luna e Terra vertellen je de verhalen over de bijzondere werkwijze én het bedrijf waar met volle overtuiging en zorg voor mens, dier en natuur wordt gewerkt. Levende bodem, biodiversiteit van het landschap, respect voor alles wat nu en in de toekomst leeft én smaakvolle en vitale voeding. Ze koesteren deze waarden en daar werken ze hard voor. Hulde!

www.luna-e-terra.nl

Opinie & Debat

Waarom ik veganistisch eet?!

Tekst en Beeld: Janneke van der Meulen



Omdat ik geen enkele reden heb om het niet te doen. Het is beter voor de dieren, de natuur, de lucht- en waterkwaliteit en voor je eigen gezondheid. Niet dat ik het in het begin niet spannend vond... in de wereld van de topsport zijn het dierlijke eiwitten die de klok slaan. Maar tijdens mijn master thesis leerde ik de bewijskracht van verschillende onderzoeksmethoden beoordelen.

Tot mijn grote verbazing ontdekte ik dat ook uit de onderzoeken met veel bewijskracht consequent naar voren komt dat hoe meer fruit en planten een mens eet, en hoe minder dierlijke producten, hoe gezonder voor mens, dier en aarde! Met knikkende knieën vertrouwde ik in het begin op die onderzoeksresultaten. Maar al snel begon mijn eigen gevoel zich ermee te bemoeien.

Ik herstelde veel sneller na trainingen. Mijn darmen veranderen van de slechtste, meest wispelturige darmen in kunnen: poepen zonder vegan. Wat een cadeau is dat! Mijn huid werd rustig. Net zoals mijn gemoedstoestand. Veel energie in mijn lijf en rust in mijn hoofd. Absoluut een win-win-win!

Het win-win dieet, zoals ik het noem, is het enige dieet waarvan we vrijwel zeker weten dat het hart- en vaatziekten kan stoppen en omkeren. Mijn eigen vader werd hier het energieke voorbeeld van. Zijn hart herstelde zich, tot verbazing van de artsen, volledig. Samen reizen we de hele wereld over en proberen we iedere trap als snelste naar boven te racen. In de handbagage zitten een tandenborstel en een tros bananen. Pillen zijn niet nodig met een win-win dieet.

Nu zijn we 13 jaar verder en ik ben 5 wereldtitels, een energieke en fitte vader, een zwangerschap en een grote, sterke, gezonde dochter rijker. Ik ben inmiddels mijn eigen beste bewijs. Er is echt geen enkele reden om dierlijke producten te eten. Geen enkele.

Vrolijke groet en veel liefs, Janneke

Oja, alles over mijn ontdekkingen in het boek: **De Eiwitleugen** te bestellen via Jannekevandermeulen.nl

'Het win-win dieet, zoals ik het noem, is het enige dieet waarvan we vrijwel zeker weten dat het hart- en vaatziekten kan stoppen en omkeren'

Opinie & Debat

Hoe ik veranderde in een vleeseter

Tekst en Beeld: Christianne de Kort



Christianne de Kort (39) werkt als freelancer binnen het biospeciaalzakenkanaal. Ze schrijft teksten, o.a. voor Stichting Demeter en Ekoplaza over alle mooie producten bij de biospeciaalzaak te vinden zijn.

Vroeger bij ons thuis liep er altijd een varken in de wei. Die at alle restjes van de moestuin en uit de keuken. Na een jaar was hij groot genoeg om te slachten en konden wij er een jaar van eten. Ik heb er als kind nooit moeite mee gehad om ons eigen varken te eten. Ik wist dat hij een goed leven had gehad en dat dit het beste vlees was dat je kon krijgen. Na de varkenspest was het niet meer mogelijk om zelf een varken te houden en sindsdien ben ik vegetariër geworden. Biologisch vlees bestond niet in het dorp waar we woonden, dus dan maar geen vlees.

Vegetarisch eten ging me prima af, totdat ik zwanger werd. Ik woonde inmiddels in de stad en had ineens ontzettend veel zin in een boterham met rookvlees. Die extreme behoefte aan iets had ik nog nooit meegemaakt. Dus ik stapte op de fiets, op weg naar Ekoplaza voor een pakje vleeswaren. Het water loopt me nog in de mond als ik aan dat moment denk. Bijzonder toch, dat je lichaam zo kan schreeuwen om iets wat je op dat moment nodig hebt?

Sindsdien eet ik af en toe weer vlees. Altijd biologisch, zodat ik zeker weet dat de dieren een zo goed mogelijk leven hebben gehad. Maar wat ik net zo belangrijk vind: ik wil geen vlees eten van dieren die speciaal voor het vlees worden gehouden. Ik houd ontzettend van biologische kaas, zuivel en eieren. Maar wat gebeurt er met de koeien en kippen zodra ze te oud zijn om melk te geven en eieren te leggen? Helaas zijn er geen pensies voor dieren die met pensioen gaan. En dit geldt ook voor de haantjes, de broers van de legkippen die geen eieren kunnen leggen. Moet je die dan gaan vergassen? Of naar de niet-bio-afmestrij sturen?

Ik vind dat als je kiest voor zuivel, kaas en eieren, dat je dan ook de verantwoordelijkheid moet nemen over de hoeveelheid vlees die dat met zich meebrengt. Voor iedere 365 eieren die je eet krijg je er een kip en een haan bij. Alsjeblieft. Trek er soep van. Of zorg ervoor dat je een goede slager vindt die er iets lekkers van kan maken.

Sinds een paar jaar ken ik Henk. Hij is slager en werkt al meer dan 40 jaar uitsluitend met biologische legkippen, hanen en met melkkoeien van Weerribben zuivel. Als ik zie hoe hij van een 'restproduct' een super lekkere worst kan maken. Dan denk ik: die man verdient toch een groter podium om z'n verhaal te vertellen. Henk verkoopt zijn producten onder het merk St. Hendrick bij biologische speciaalzaken. Je moet het zeker eens proeven. Mijn kinderen zijn er, net als ik, dol op.

'Ik wil geen vlees eten van dieren die speciaal voor het vlees worden gehouden'

Heerlijke vleeswaren van melkkoeien uit de Weerribben

Echt biologisch
Echt lekker



st. Hendrick

Speeddryer

Hét draaiende wasdroogrek

SNEL, STIL, ZACHT & ZUINIG

- Je was droog in gemiddeld 2 uur**
- Droogbeurt kost nog geen € 0,05
- Invouwbaar, makkelijk op te bergen

10% KORTING* met code KVDA2024

Hét energiezuinige alternatief voor de wasdroger!

Gebruik de kortingscode op www.speed-dryer.nl

*Geldig tot 31-12-2024 | **Afhankelijk van luchtvochtigheid en toerental centrifuge

Tijdschrift voor de Waldorfwereld

Seizoener

Jaar-abo nu voor **35,-*** normaal 43,-



* Geldig tot 21 nov '24

Neem nu een jaar-abo op Seizoener! Het tijdschrift voor mensen die zich graag laten inspireren door de antroposofie, waldorf pedagogiek en waarde hechten aan liefdevolle zorg voor mens en aarde. Ga naar seizoener.nl/abonneren en bestel met code **KA2403**

NIEUW VAN GRAFT DAIRY & OMMELANDEN

'Ondanks het brede aanbod aan kazen in de winkels voegen we echt iets toe aan het assortiment: ambachtelijk gemaakte kaas helemaal zonder plastic' Yuri Blanken, kaasmaker en eigenaar Craft Dairy

Je kent Craft Dairy als maker van ambachtelijke zuivelproducten, zoals hun Yogarde. Nu maken ze ook ambachtelijke kazen. Eigenaar Yuri Blanken vertelt: 'Net als bij de zuivel verwerken we zowel koemelk als geiten- en schapenmelk. We kunnen dus een complete lijn kazen aanbieden. Een ander uniek aspect van de kazen is dat ze zonder plasticcoating worden gemaakt. Zo blijven we een volledig plasticvrij bedrijf.'

Natuurlijke korst
De kaasmakers van Craft Dairy behandelen de kazen met zonnebloemolie, wat zorgt voor een prachtige, natuurlijke korst. Vroeger was dit heel gebruikelijk, maar het is een methode die met de introductie van plasticcoatingsnel is verdwenen. "Het is onmogelijk om goede smaak te bewaren in plastic," legt Yuri uit. Craft Dairy brengt deze ambachtelijke methode weer terug, om de kwaliteit van hun kaas te bewaren.

Samenwerken in de korte keten
Craft Dairy staat voor samenwerking met boeren uit de regio. Ze maken hun Ommelanden koeakaas met biologisch dynamische melk van Noordelijke boeren. Op de plasticvrije kaaskorst zie je de verbinding tussen stad en Ommeland verbeeld. De geiten- en schapenkaas zijn van biologische kwaliteit en vind je in het schap met de naam Craft Dairy erop. &

Kijk voor meer informatie en een interview met Yuri op www.craftdairy.nl/onze-kazen

Lijsterbessen

De lijsterbessen hangen alweer in dikke oranje trossen te wachten op de vogels die ze helpen hun zaden te verspreiden. Spreeuwen en lijsters lusten wel zo'n oranje besje, zeker in de winter als er weinig ander voedsel te vinden is. Mensen kunnen de lijsterbes niet rauw eten, maar wel gekookt. Het is een bittere maar veelzijdige bes, die je met appel kunt verwerken tot een heerlijk bitterzoete moes, chutney of gelei. Vries de lijsterbessen vóór gebruik een paar dagen in, dan worden ze beter van smaak.

Tekst & Beeld: Leah Groeneweg



Moes van lijsterbes en appel

Ingrediënten:

- 300 gram lijsterbessen, een paar dagen van tevoren ingevroren
- 3 appels

Bereidingswijze:

Pluk een aantal trossen lijsterbessen. Maak ze schoon en vries ze in voor ongeveer drie dagen. Als je ze na de vorst plukt, heeft de natuur dit werk al gedaan en dan kun je ze gelijk verwerken. Ris de lijsterbessen van de steeltjes, snij de appel in stukken en ontdoe ze van het klokhuis. Kook de bessen en de appel ongeveer 10 minuten op een zacht vuurtje. Roer de moes door een roerzeef en serveer het bijvoorbeeld bij een hartige quiche, gepofte kastanjes of gebakken groenten

Appel-lijsterbeschutney

Ingrediënten:

- 400 gram lijsterbessen, een paar dagen van tevoren ingevroren
- 3 appels
- 2 rode uien
- 1 teen knoflook
- 80 gram rozijnen
- 1 scheut appelazijn
- 1 theelepel geraspte gember
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels jeneverbessen peper en zout

Bereidingswijze:

Ris de lijsterbessen van de steeltjes en kook ze een paar minuten in een laagje water. Pureer tot moes door een roerzeef. Snijd de appel in stukjes en verwijder het klokhuis. Pel en snipper de uien en de knoflook. Doe alle ingrediënten in een pan. Breng aan de kook en laat 15 minuten zachtjes pruttelen. De chutney is erg lekker bij hartige quiche of groentencurry.

Aandachtspunten bij het wildplukken:

1. Weet wat je doet en ben 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 seizoenscursussen, een jaaropleiding eetbare wilde planten en een jaarprogramma Being Nature, waarbij verbinding met de natuur centraal staat.





BIO · ORGANIC
**TERRA
SANA**
POSITIVE EATING

since
1989

Choose positive

“In Japan gebeurt alles in de keuken met aandacht.”

Japanners besteden heel veel aandacht aan wat ze eten en hoe ze eten. Dit zie je terug in hoe ze bijvoorbeeld thee zetten, maar ook hoe ze hacho miso of tamari maken. Het is voor de Japanse makers van TerraSana hartstikke normaal dat ze 365 dagen per jaar druk zijn met het doorroeren van shoyu. Of dat een miso-expert dagen doet over het opstapelen van de perfecte piramide van stenen, zodat het misomengsel tot op de gram nauwkeurig genoeg druk geeft voor de fermentatie.

Consistente inspanning, engelengeduld en een lijst aan hoge eisen zijn uiteindelijk dé ingrediënten voor een goed Japans product.

Alle 100 Japanse producten zijn puur. Bij ons zit er geen enkel overbodig ingrediënt in. Juist omdat veel producenten al generaties lang hetzelfde recept gebruiken, is alle puurheid intact gebleven. Dat is prachtig, want dat proef je echt terug!

Puur en biologisch eten
voor onze gezondheid,
plantaardig eten voor
onze toekomst.



Bij TerraSana geloven we dat je krijgt wat je geeft. Daarom kiezen we voor biologische en plantaardige voeding, gemaakt in harmonie met de natuur. Niet alleen voor die lekkere smaak en onze gezondheid, maar ook voor de kleine voetafdruk die je achterlaat. Zo heeft onze aarde een mooie toekomst, en kunnen wij samen alle belangrijke momenten blijven vieren.



terrasana.nl



Pompoenfritters met pruimenchutney en kruidige yoghurt

Dit recept is zo lekker hartverwarmend, vettig, vol, knapperig van buiten en zacht en sponzig van binnen. Perfect voor koude dagen, en heerlijk met pruimenchutney en kruidenyoghurt.

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer

Ingrediënten:

Pruimenchutney

1 el (olijf)olie
1 ui, gepeld en fijngesnipperd
150 g gedroogde pruimen, zonder pit
200 ml water
4 el ruwe rietsuiker
5 el balsamico azijn
1 steranijs
1 tl kerriepoeder
snuf zout

Kruidenyoghurt

200 g sojakwark
blaadjes van 1/4 bosje verse munt, fijngehakt
1 stukje verse gember (ca. 2 cm), geraspt
1 klein teentje knoflook, gepeld en fijngehakt
zout en zwarte peper

Pompoenbeignets

225 g pompoen
1 grote ui, gepeld en dun gesneden
1/2 tl zout
zwarte peper naar smaak
1/2 tl kerriepoeder
1/2 bosje peterselie, gehakt
150 g kikkererwtenmeel
1 tl bakpoeder
100 ml water
olie om in te frituren

Bereidingswijze

Pruimenchutney

Verhit olie in een sauspan. Fruit ui tot hij begint te bruinen. Voeg pruimen, water, suiker, balsamico, steranijs en kerriepoeder toe. Kook heel zachtjes tot de pruimen super zacht zijn (ca. 30-45 minuten). Pureer het mengsel. Het zou een mooie gladde, donkere, zoetzure saus moeten zijn met ketchup-achtige consistentie. Giet het in een pot of bakje en laat het helemaal afkoelen. Bewaar in de koelkast tot gebruik.

Kruidenyoghurt

Meng sojakwark met gember, munt en knoflook. Breng op smaak met een klein snufje zout en versgemalen zwarte peper.



Pompoenbeignets

Rasp pompoen op een blok rasp of met behulp van het rasp van een keukenmachine in grove slierten. Meng ui door pompoen. Voeg zout, peper en kerriepoeder toe. Voeg vervolgens peterselie, kikkererwtenmeel, bakpoeder en water toe, en mix tot een mooi beslag. Verhit een diepe laag olie in een hoge pan of frituurpan. Test de temperatuur door een klodder van het beslag in de olie te scheppen. Als het flink borrelt is de olie heet genoeg. Schep hoopjes beslag (ca. 1-1,5 el) in de pan en bak aan beide zijden goudbruin. Test bij een beignet of de binnenkant ook goed gaar is geworden. Pas zonodig de baktijd en temperatuur aan. Laat de beignets uitleken op keukenpapier, en serveer warm met de condimenten.

Dit recept komt uit de koker van vegan chef Maartje Borst en fotograaf en food activist Lisette Kreischer. Speciaal voor het boek en de blog [Man.Eat.Plant](https://Man.Eat.Plant.nl). Slepen zij hun messen en stookten zij het vuur hoog op om gezamenlijk eens en voor altijd aan de wereld te laten zien hoe je planten verdomd lekker kunt bereiden, voor alle gelegenheden, voor alle lekkerbekken.

www.maneatplant.nl



Pompoen brownies

Zonder toegevoegde suikers en gluten, snel te maken en overheerlijk

Tekst & beeld: Rineke Dijkina

Ingrediënten - voor circa 25 stuks (of 1 plaatkoek)
 -125 gram gedroogde vijgen of abrikozen
 -75 gram extra vierge kokosolie
 -500 gram pompoen
 -50 gram rauwe cacao-poeder
 -4-5 gram koekkruiden
 -4-5 gram gemalen kaneel
 -Snufje Keltisch zout
 -100 gram amandel- of hazelnootmeel (of maal zelf noten fijn)
 -100 gram kastanjemeel (of verse tamme kastanjes)
 -10 gram psylliumvezels
 -Scheut citroensap
 -2 gram baksoda (natriumbicarbonaat)

Bereidingswijze

Wel de vijgen of abrikozen in heet water, zodat ze net onder water staan. Pureer ze in de foodprocessor fijn. Voeg de kokosolie toe. Schep de puree eruit in een kom. Was de pompoen, verwijder de pitten en snijd in kleine stukken. Bij jonge pompoenen kun je de schil gewoon gebruiken, anders de schil verwijderen.

Verwarm ondertussen de oven voor op 140 graden. Maal de pompoenstukjes in 2 of 3 badges in de foodprocessor fijn. Schep de fijn gemalen pompoen bij de vijgenpuree. Roer met de overige ingrediënten door elkaar. Proef en voeg eventueel nog wat specerijen of cacao toe.

Schep het beslag in een met bakpapier beklede rechthoekige taartvorm van 36 x 25 cm en maak het egaal vlak. Plaats de bakvorm in het midden van de oven en bak de brownie in 30 tot 35 minuten goudbruin en gaar. Uiteraard kun je het beslag ook verdelen over muffinbakjes. Controleer nog even met een cocktailprikker of de brownie gaar. Komt de prikker er schoon uit, dan haal je de bakplaat uit de oven en laat de brownies op een taartrek afkoelen. Als er nog beslag aan zit, bak dan nog 5 minuten extra.

Serveertips

Deze pompoen-brownies zijn erg lekker om met wat rozenbottel of zwarte bessenjam te serveren. En voor wie fazantbessen (ook wel chocolade bessen genoemd) in de tuin heeft, is dat ook een echte aanrader op deze brownies. En natuurlijk kun je ook wat gehakte noten of wat herfstframbozen als finishing touch gebruiken.

TIP: Deze brownies zijn ook goed in te vriezen. Dus heb je veel pompoen? Maak dan eens een voorraadje van deze brownies. Of maak pompoenbrood van een overschot aan pompoenen (een recept hiervoor is te vinden om de website van Rineke Dijkina)

TIP: Deze brownie wordt extra smeugig als je, in plaats van kastanjemeel, zelf geraapte tamme kastanjes gebruikt. Lekker de natuur in, tamme kastanjes rapen, ze poffen en verwerken in je brownie. Los van een heerlijke bite, geeft het vast een fantastisch gevoel van voldoening. En ben je toch buiten om ze te rapen? Wie weet kun je ook direct wat rozenbottels oogsten voor een heerlijke topping op je brownie. Het recept voor rozenbotteljam zonder suiker vind je op de website van Rineke Dijkina.

Bloed, zweet, tranen en voldoening

Tekst & Beeld: Rineke Dijkina

Ik las een tijdje terug een artikel in de Groene Amsterdammer, getiteld: "Vervreemd van het goede leven". Het artikel beschrijft onze (althans voor veel mensen in onze maatschappij) vervreemding van het échte leven omdat we voor steeds minder dingen moeite hoeven te doen. Ik moest eraan denken toen we onze mini-akkertjes met 10 verschillende graansoorten gingen oogsten, de rozenbottels uit onze houtwallen gingen verwerken en vervolgens de akkertjes met de drie-gezusters (mais, pompoenen en bonen) van het land haalden. **Bloed(blaren), zweet, tranen en ploeteren in de hitte...maar wat een topdagen. Bijna de mooiste dagen van mijn jaar als ik denk aan arbeidsvreugde, het gevoel van trots, vervulling en zinvolheid. Is het niet fantastisch dat voeding je letterlijk én figuurlijk zo'n voldaan gevoel kan geven? Want dat kunnen ze, deze gewassen.**

Moeite doen

Hieronder volgt een hele korte samenvatting met citaten uit het artikel: "Vervreemd van het goede leven". We drukken op de knop om het licht aan te doen, we hoeven geen hout te hakken voor warmte maar activeren onze verwarming via een app, we ontvangen onze maaltijd van een flitsbezorger na een druk op de knop, we laten Netflix een film voor ons kiezen als we zelf geen zin hebben om te zoeken, steeds meer algoritmes bepalen wat we doen of kiezen. We leven in een soort "digitale verwenningsruimte" waarin we over steeds minder zaken hoeven na te denken of een fysieke inspanning voor hoeven te doen. Ploeteren, zweten, zwoegen, onze hersens ergens over kraken: het is niet meer nodig als we daar geen zin in hebben. En dat maakt wellicht ook dat we zelfs hele eenvoudige klusjes, taken of denkprocessen gaan ontzien of mijden. Zelfs die voelen dan als een vermoeiende inspanning. Terwijl ergens moeite voor doen ons leven misschien juist de moeite waard maakt.

De keerzijde

Het heeft ons veel gebracht. Maar mede hierdoor zijn er ook steeds meer mensen die, ondanks dat ze eigenlijk alles hebben wat hun hartje begeert, de verbinding met het échte leven missen. Met iets wat ze vervult en zowel voldoening als zingeving geeft. Menigeen ervaart steeds minder regie en autonomie over het leven: we hoeven steeds minder zelf beslissen of van A t/m Z uit te voeren (in veel gevallen hoeven we nog maar een deeltje van het proces te doen, denk aan water en olie bij je saus doen voor je het in de oven schuift). Juist processen van begin tot eind uitvoeren lijkt ons voldoening te geven, aldus ook filosoof Roman Krznaric in zijn boek "De wonderbox".

Onze oogstervaring

Omdat wij mini-boeren in spe zijn, op Heerlijk Westerwolds Land, was de uitdaging voor ons misschien nog groter en inspannender dan voor een 'gewone boer'. Het was het eerste jaar dat onze grond niet geploegd werd, met veel onkruiden tot gevolg. Onze mini-akkertjes zijn slechts 1.20 meter breed en moderne apparatuur (zoals een combine) past daarom niet. En met zoveel verschillende gewassen, gecombineerd



met de uitdagingen van het weer, leverde dit flinke uitdagingen op.

Ondanks de vele hoofdbreken, soms een slapeloze nacht en pittige fysieke arbeid, is het gelukt. Onze gewassen zijn geoogst! Met bloed, zweet, tranen, noeste arbeid en flink ploeteren. Niet alleen hebben wij ons enorm ingespannen, ook de inzet van ongelooflijk gepassioneerde mensen in onze omgeving heeft dit mogelijk gemaakt. Mensen die het belang van biodiversiteit op ons bord, zaadvaste rassen en gezonde teeltmanieren net zo omarmen als wij. Omringd zijn door zoveel gedreven mensen, met allemaal hun eigen expertise, en gezamenlijk je schouders eronder zetten, dat voelt misschien wel als het grootste geschenk van dit jaar. Wat kunnen we toch ongelooflijk veel bereiken als mens door samen te werken! En samen te eten. Voor mij voelde dat écht als contact met het goede leven.

De zinvolste daad die je kunt doen in het leven, is met voedsel bezig zijn.

Dit betoogt Carolyn Steel in haar boek "Wat gaan we eten: Sitopia, hoe goed eten de wereld kan redden." En ik ben het zó met haar eens. Dichter bij het échte leven komen dan via voedsel is eigenlijk niet mogelijk. Voedsel is (met zonlicht, water en zuurstof) immers hét middel om te (over)leven.

'Misschien is een goede maaltijd bereiden wel een van meest zinvolle dingen die je kunt doen op aarde. Je houdt leven in stand, je toont liefde. Wanneer je eerlijke lokale ingrediënten gebruikt, maak je de wereld een betere plek door te koken.' - Carolyn Steel

Mijn hoop

Ik gun elk mens een zinvolle verbinding met het leven. Onderzoek in elk geval eens of verbinding met voedsel jou ook dat gevoel van vervulling en zingeving kan bieden. Wie weet kun je deze herfst heerlijk naar buiten om tamme kastanjes of rozenbottels te zoeken. Maak er dan eens de heerlijke pompoen brownies van. Wat voor mij een belangrijk onderdeel is voor een gevoel van voldoening: elke dag voedszaam, lekker eten op tafel zetten dat niet alleen onze maag maar ook ons brein een voldaan gevoel geeft.

www.rinekedijkina.nl



Scrubs en microplastics

Scrubs zijn verkrijgbaar in verschillende vormen en maten. Ze worden vaak geassocieerd met 'me-time' en wellness. Hoewel je scrubs niet elke dag gebruikt, zijn ze wel erg goed voor de huid en de doorbloeding. Helaas bevatten veel scrubs microplastics. Deze microplastics zorgen voor het scrubeffect, maar zijn zeer schadelijk voor het milieu.

Tekst: Esther Kedde
Beeld: Bigstock

Wat is de functie van een scrub?

De functie van scrubs is het exfoliëren van de huid door dode huidcellen van het huidoppervlak te verwijderen. Dit wordt bereikt door schurende deeltjes die in de scrub zijn verwerkt. De belangrijkste functies van scrubs zijn:

- Het verwijderen van dode huidcellen, waardoor de huid er frisser en gladder uit ziet.
- Het verbeteren van de huidtextuur; door het verwijderen van dode huidcellen en onzuiverheden voelt de huid gelijkmatiger en zachter aan.
- Een verhoogde doorbloeding; het masseren van de huid tijdens het scrubben stimuleert de bloedcirculatie en dat kan bijdragen aan een gezonde gloed.
- Een betere opname van huidverzorgingsproducten; door dode huidcellen

te verwijderen, kunnen moisturisers en andere huidverzorgingsproducten beter in de huid doordringen en effectiever zijn.

- Het voorkomen van verstopte poriën; scrubben kan helpen verstopte poriën te voorkomen en dat kan bijdragen aan het verminderen van acne en meesters.
- Het is belangrijk om een scrub te kiezen die bij je huid past. Een gezichts-scrub vraagt om een fijnere en mildere korrel dan een bodyscrub. Overmatig scrubben kan echter schade aan je huid veroorzaken, en dat wil je natuurlijk vermijden.

Waarom worden er in veel scrubs microplastics gebruikt? En wat zijn microplastics?

Microplastics zijn kleine plastic deeltjes met een diameter van minder dan 5 millimeter. Deze kleine plastic deeltjes

zorgen voor het scrubeffect. In een scrub worden deze deeltjes ook wel primaire microplastics genoemd, omdat het plastic met opzet zo klein wordt gemaakt. Helaas zijn deze microplastics moeilijk uit het water te filteren en belanden ze uiteindelijk in het milieu.

Microplastics zijn zorgwekkend omdat ze niet gemakkelijk afbreken en in het milieu blijven. Ze komen terecht in de oceanen, rivieren, lucht, en zelfs in ons drinkwater en voedsel. Omdat ze zo klein zijn, worden ze gemakkelijk opgenomen door dieren, met mogelijke schadelijke effecten op ecosystemen en de voedselketen. Er is ook groeiende bezorgdheid over de mogelijke impact van microplastics op de menselijke gezondheid.

Zijn microplastics nodig om een scrub te maken?

Natuurlijk niet. Er zijn natuurlijke alternatieven voor scrubs, zoals zout, koffie of suiker. Verschillende merken bieden prachtige scrubs met natuurlijke ingrediënten aan. Het is echter ook heel eenvoudig om zelf een scrub te maken. Een groot voordeel daarvan is dat je precies weet wat erin zit.

Er zijn verschillende recepten voor het maken van een scrub. Met dit basisrecept kun je eindeloos variëren met geuren, oliën, en de korrelgrootte van de scrub. Voor een gezichts-scrub is het verstandig om een fijne korrel te gebruiken.

Ingrediënten voor een basisrecept scrub:

- 50 g grof Himalayazout
- 50 g fijn Himalayazout
- 100 g havervlokken
- 100 ml kokosolie
- 5 druppels essentiële olie (kies jouw favoriete geur)

Hoe maak je de scrub?

Stap 1: Meng het grove en fijne Himalayazout door elkaar. Maak je een gezichts-scrub? Gebruik dan alleen de fijne korrel en vervang de 50 g grove korrels door nog eens 50 g fijne korrels.

Stap 2: Voeg de havervlokken, kokosolie, en de essentiële olie naar keuze toe aan het mengsel. Voor een gezichts-scrub is het beter om de essentiële olie weg te laten.

Stap 3: Roer het mengsel goed door en breng het aan op een gereinigde huid. Verwijder de scrub met draaiende bewegingen en lauwwarm water. Heb je scrub over? Bewaar deze dan in een luchtdichte pot voor maximaal één maand.

Wil je geen eigen scrub maken, maar er wel zeker van zijn dat je geen microplastics gebruikt? Download dan de app Beat the Microbead. Hiermee kun je de verpakking scannen om te zien of jouw favoriete scrub (of een ander verzorgingsproduct) microplastics bevat.

'Microplastics zijn zorgwekkend omdat ze niet gemakkelijk afbreken en in het milieu blijven'

'Ze komen terecht in de oceanen, rivieren, lucht, en zelfs in ons drinkwater en voedsel'



APPELSAP UIT HET SEIZOEN

In de gloeiende heuvels van de Duitse regio Baden-Württemberg groeien de appels van de Luna e Terra appelsappen. Hier vind je gepassioneerde appelboeren die volgens de normen van biodynamische fruitteelt werken. Op een duurzame wijze telen zij hoogstam appelbomen van oude rassen. De verse appeloogst, die plaatsvindt van eind augustus tot begin november, wordt met zorg en vakmanschap geperst tot puur en natuurlijk sap. Proef de eerlijke smaakcombinaties van de Luna e Terra appelsappen midden in het seizoen. Te koop bij de biospeciaalzaak en Ekoplaza.

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor voeding van gecontroleerd biodynamische teelt.



Bert van Ruitenbeek
Directeur Stichting Demeter



Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding



Al 100 jaar landbouw van de toekomst

Is het glas halfvol of halflege? De biodynamische landbouw heeft zich vanaf 1924 over de wereld verspreid en is een aanjager van vernieuwing geweest op veel terreinen. Er zijn ruim 7000 boerderijen in 60 landen wereldwijd. Terug- en vooruitblikkend kijk ik waar we staan en welke uitdagingen we tegemoet gaan.

Waar staat de biodynamische landbouw nu?

Laat ik met het halflege – of cijfermatig vrijwel lege – glas beginnen. Qua hectares, wereldwijd en in Nederland, slaan we geen deuk in een pakje boter. Met 9500 hectare beslaat de Demeter gecertificeerde landbouw 0,5% van het Nederlandse landbouwareaal. Vanuit de zorgen over de industrialisatie van de landbouw is in 1924 de BD-landbouw ontstaan. Sindsdien heeft de met krachtvoer, kunstmest en pesticiden voortgestuwde landbouw zich met kracht voortgezet, met een desastreuze impact op natuur, water, landschap en onze gezondheid. Dan het halfvolle glas. Wat is er met vallen en opstaan veel geprobeerd, opgezet, wat nu op vele andere plekken in de landbouw- en voedselketen is overgenomen. Wat mogen we trots zijn op al die idealisten die, dwars tegen de heersende machten en krachten in, hun eigen weg zijn gegaan. Inmiddels breed geaccepteerd (maar nog beperkt in praktijk gebracht): het besef dat het bodemleven de basis van een gezond landbouwbedrijf is, dat biodiversiteit geen luxe maar noodzaak is en dat dieren 'die-reigen' gedrag mogen vertonen. Verder zijn we halverwege het ontwaken, dat onze gezondheid samenvalt met vitale ecosystemen; dat landbouw geen industrie maar cultuurgoed is; en dat duurzaamheid alleen kan gedijen binnen een associatieve, meer coöperatieve economie.

De hoop dat dit alles gemeengoed is helaas ver weg, door de alsmaar toenemende macht van de landbouwlobby. De prijsdruk zet boeren klem om de race to the bottom op de – illusie van de vrije – markt vol te houden. Dat systeem is in alle opzichten uitgeput. Nederland zal een groot deel van de exportlandbouw achter zich moeten laten. Wij kunnen in ons dichtbevolkte land de gezonde voorbeeldstadstuin van de wereld worden, waar voedselproductie, wonen, natuur, recreatie, zorg en behoud van natuurlijke hulpbronnen samenkomen. De BD-landbouw is daarvoor bij uitstek ervaringsdeskundige. De vermaatschappelijking van de landbouw begint bij burgers en boeren die lokaal laten zien dat het kan, maar een vertaling naar de politiek is daarnaast onontbeerlijk.

De biodynamische beweging heeft vanaf de zestiger jaren zelf haar afzet- en kennisstructuur opgezet. Deze is de laatste decennia grotendeels opgeslokt in bredere structuren. Zo is een deel van de autonomie en eigenheid van de BD (en nog sterker van de bio-landbouw) verloren gegaan. De afgelopen jaren ontstaat er vooral vanuit de agro-ecologische beweging weer een actieve stroom van onderop die de regie terugpakt. Dit gebeurt met allerlei grondfondsen en is ooit begonnen met BD Grondbeheer. Met nieuwe vormen van CSA's (Community Shared Agriculture), zoals die vanaf de begintijd van de BD werden opgezet en nu in de vorm van onder andere Herenboeren een nieuw leven krijgen.

Waar ligt 'onze' toekomst?

Persoonlijk geloof ik dat het goed is dat biodynamische landbouw zich in bredere kringen beweegt en kijkt waar samenwerking mogelijk is voor lobby, onderzoek en markt, bijvoorbeeld vanuit netwerken als het Groenboerenplan, samen met NGO's. Maar tegelijk zal de BD-landbouw zich moeten blijven verdiepen en ontwikkelen. Daarvoor zijn nieuwe modellen nodig waar nog een hoge mate van autonomie en experimenteeruimte is. Vanuit Demeter willen we ons met deze vaak kleinschalige maar energieke initiatieven verbinden.

Op 20 november organiseren we een wetenschappelijk congres in het kader van 100 jaar biodynamische landbouw. Het gaat hopelijk nieuwe bouwstenen opleveren voor wat er nodig is om onze gezamenlijke idealen vorm te kunnen blijven geven. Een leefbare aarde doorgeven beginnend bij een levende landbouw-cultuur.



demeter

biologisch dynamisch

OMMELANDEN
voor de toekomst



PROEF DE SMAAK VAN DE OMMELANDEN

Onze Yogarde is een zachte, smaakvolle traktatie die stevig in de pot staat. Gemaakt van Demetermelk uit de regio. We gebruiken lage rijpingstemperaturen en nemen de tijd, want tijd brengt smaak. Ambachtelijk bereid en verpakt in een glazen pot, zodat de smaak optimaal behouden blijft.

Bekijk al onze producten op www.ommelandenzuivel.nl

Op Warmonderhof leren studenten hoe ze hun landbouwdroom werkelijkheid kunnen maken

Tekst & Beeld: Aeres Warmonderhof

De landbouw is geen negen-tot-vijf-baan, daar weten Wijtze Kuiken (21) en Nadia Tofani (24) alles van. Deze studenten van biodynamische landbouwopleiding Warmonderhof werkten avonden en weekenden door als de oogst eraf moest omdat er regen dreigde. Ze werden er zelfverzekerd en ze ontdekten er hun dromen voor hun eigen rol in de landbouw.

Van de honderd jaar dat de bd-landbouw bestaat, leidt Warmonderhof al 77 jaar nieuwe bd-boeren en -tuinders op. Elk jaar starten op deze unieke biodynamische landbouwschool zo'n honderddertig nieuwe studenten, zowel jongeren als volwassenen, die zich laten inspireren door de waarden van de bd-landbouw en die nieuwe wegen verkennen om deze vorm van landbouw voort te zetten in de toekomst. Wijtzes ouders hebben een bedrijf met biologische melkschappen dat hij na zijn afstuderen wil gaan omvormen. 'Samen met mijn vriendin, die ook Warmonderhof heeft gedaan, wil ik het bedrijf meer gemengd maken, en meer zelfvoorzienend, met klanten uit de regio. Ik zou er ook grove groenteteelt bij willen gaan doen. Ik krijg de gelegenheid om in mijn eindwerkstuk deze toekomstplannen te onderzoeken en uit te werken.'

Succesformule: wonen-werken-leren

In tegenstelling tot het beeld op gangbare landbouwscholen, waar het gros van de, voornamelijk mannelijke, studenten van een boerenbedrijf komt, is het merendeel van de studenten op Warmonderhof juist niet afkomstig van een boerenbedrijf, en is zeker de helft vrouw. De bewezen succesformule van wonen, werken en leren op een kleine school zorgt ervoor dat jongeren in vier jaar tijd een echte vakexpert worden in de biodynamische akkerbouw, tuinbouw of veehouderij. Dagelijks maken ze van dichtbij mee hoe het reilen en zeilen gaat op een landbouwbedrijf en dat werpt zijn vruchten af.

Nadia Tofani (24) is afkomstig uit de stad. Ze studeerde deze zomer af en is inmiddels aan het werk. Ze werkt bij een boerderij die veehouderij, een keuken, een winkel en groenteteelt combineert. 'Dit bedrijf heeft een nieuwe



activiteit, waarvoor ik het eten verzorg en kook terwijl ik verhalen vertel over eten en telen en het de gasten ondertussen laat proeven. Mensen zijn op zoek naar de beleving achter hun voedsel.' Dit is precies de reden waarom Nadia zelf ook naar Warmonderhof kwam, waar een koe doorheen gaat zodat zij melk kan produceren. 'Eigenlijk wilde ik naar Warmonderhof om dicht bij de bron te komen, om iets te leren over iets heel belangrijks in het leven.' Ze ontdekte dat ze op Warmonderhof alles leerde: 'van techniek tot koken en van teelt tot melken. Zo ontdekte ik dat koken mijn passie is.'

Doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen

Warmonderhof geeft studenten meer dan alleen een stevige basis in de landbouw, blijkt uit de woorden van Wijtze en Nadia. Nadia: 'Mijn zelfverzekerdheid en zelfvertrouwen zijn enorm toegenomen. Op Warmonderhof heb ik geleerd om te spreken voor groepen en ik heb leren presenteren. En één van de belangrijkste dingen: ik heb leren doorzetten. Dat komt zó aan bod hier! Je kunt het melken niet even een dagje overslaan, of wachten met oogsten terwijl je weet dat het gaat regenen. Want het is wel je inkomen dat op het land staat.' Wijtze: 'Het onderwijs dat we hier krijgen en de mensen die hier op school zitten verbreden je wereldbeeld. Door Warmonderhof durfde ik naar mijzelf te gaan kijken en kon ik mijn eigen visie op de wereld gaan vormen. Je kunt op deze school je droombedrijf uitwerken voor later. Alle kennis die daarvoor nodig is, is hier aanwezig. En je leert ook hoe je die droom werkelijkheid kunt maken.'

Bezoek een open dag!

De komende maanden zet Warmonderhof haar deuren wijd open voor geïnteresseerden in een opleiding biodynamische landbouw. Er zijn BOL-opleidingen (voltijd) voor jongeren en BBL-opleidingen in een deeltijdformule voor volwassenen. Kom het zelf bekijken tijdens de open dagen!

www.aereswarmonderhof.nl



Laat je geld de goede kant op rollen

Tekst: Ellen Winkel

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

'Waarom is bio zo duur?', hoor ik regelmatig. Maar dat biologische voeding meer geld kost, is een politieke keuze. De politiek laat het geld de verkeerde kant op rollen. Drie voorbeelden:

1. Nederland is het enige land in de EU dat geen speciale subsidiepot heeft voor ondersteuning van biologische landbouw. Dit blijkt uit onderzoek van Investico voor Trouw en De Groene Amsterdammer. Deze onderzoeksjournalisten berekenden ook dat biologische boeren in Nederland gemiddeld 10% minder subsidie krijgen dan niet-biologische boeren met dezelfde hoeveelheid grond.

'Wie wel subsidie krijgt: de kunstmestindustrie'

2. Wie wél subsidie krijgt: de kunstmestindustrie. Yara krijgt ieder jaar 1,2 miljard euro belastingvoordeel bij de inkoop van energie, berekende onderzoeksbureau Profundo in haar rapport over fossiele subsidies. Kunstmest wordt hierdoor goedkoper, dus heeft de gangbare boer lagere kosten. Dit maakt

het prijsverschil tussen gangbare en biologische producten groter.

3. Door vervuilende landbouw moeten drinkwaterbedrijven extra kosten maken om water te zuiveren; moet de belastingbetaler miljarden betalen om stikstofproblemen op te lossen; en groeien de klimaatproblemen waar exorbitante kosten mee gemoeid zijn die onze kinderen en kleinkinderen op hun bord krijgen.

Willen we de landbouw vergroenen, dan moeten we ervoor zorgen dat geld de goede kant op rolt. Dat betekent, bij deze drie voorbeelden:

1. Ondersteun de voorlopers, dus de biologische en biodynamische boeren. Biedt subsidie en pas wetten en regels aan die biologische boeren belemmeren en benadelen.

2. Stel je eens voor, dat we die jaarlijkse 1,2 miljard euro niet cadeau zouden doen aan de kunstmestindustrie, maar dat we die zouden inzetten om alle boeren te helpen meer in samenhang met de natuur te werken en daarmee een goed inkomen te verdienen.

3. Zorg voor eerlijke prijzen. Laat de vervuiler betalen. De externe kosten die de landbouw veroorzaakt, moeten in de productprijzen terecht komen en niet worden afgewenteld op gebruikers van drinkwater en (toekomstige) belastingbetalers. Dan schakelen boeren vanzelf om naar biologisch en biodynamisch, om de simpele reden dat dit dan goedkoper is.

VIVANI
THE ART OF CHOCOLATE

**Uit liefde voor chocolade,
uit respect voor het leven.**

Pure verwennerij met cacao uit ons eigen bean-to-bar project.

*Bean to bar
uit Dominicaanse Republiek*

vivani.de/en



Kraaybeekerhof Academie

Tekst en Beeld: Jorna Kniese, studieleider Natuurvoedingskunde Kraaybeekerhof Academie

Al meer dan 30 jaar wordt de opleiding Natuurvoedingskunde aan de Kraaybeekerhof Academie gegeven. Uiteraard zijn er aanpassingen gedaan om de opleiding goed aan te laten sluiten bij de tijd waarin we leven. Maar de basis, het streven naar vitale mensen door vitale voeding, waarbij de uniciteit van mensen centraal staat, is altijd gelijk gebleven. Ook de verbinding met het landgoed Kraaybeekerhof is van essentieel belang. Dit landgoed, waar biodynamisch gewerkt wordt, vormt een levend klaslokaal. De docenten zijn samen een professioneel en betrokken team, ieder met een eigen achtergrond, maar allemaal ervan overtuigd dat welzijn voor mens, dier en aarde alleen kan door verbinding aan te gaan en goed te zorgen voor alles wat leeft.

Een van de docenten is Olga Belle. Sinds 2019 verzorgt ze het vak Voeding & gezondheid. Lesgeven doet ze heel erg graag. Naast haar docentschap voor de Kraaybeekerhof Academie geeft ze ook les aan de Nederlandse Academie voor Natuurgeneeskunde en in een jaartraining voor Bosbeweging. Ze heeft daarnaast 10 jaar lang een eigen praktijk gehad, waarin ze mensen begeleidde op hun pad naar gezondheid.

'Mijn passie is om de wereld een stukje mooier en gezonder te maken. Voedsel eten we allemaal en via onze keuzes daarin kunnen we onze eigen gezondheid bevorderen en die van de Aarde ondersteunen.

Bewustwording en kennis zijn daarbij in mijn optiek essenti-

eel: wijzer worden over voeding, je lijf leren kennen, bedevenraken in het kritisch lezen door het woud aan informatie, onderzoeken hoe je duurzame keuzes kan maken. Ik verbind hierbij graag wetenschappelijke kennis aan oeroude kunde en een holistische visie; logisch en kritisch nadenken aan helder voelen en je eigen kracht aanspreken.

Een mooi voorbeeld van een oud systeem om naar de mens, voeding en gezondheid te kijken is via de vier temperamenten en natuurkwaliteiten. Dit is nog steeds erg actueel en past bijzonder goed bij natuurvoeding. Het spreekt een diepere 'taal' in ons aan die we allemaal nog spreken maar waarvan we meestal niet meer leren ons bewust te zijn. Door hiermee te werken kun je jezelf en anderen helpen te bewegen in de richting die heilzaam is. Voor mij is dit een erg waardevolle manier van kijken, die ik graag deel met studenten.'

'Voedsel eten we allemaal en via onze keuzes daarin kunnen we onze eigen gezondheid bevorderen en die van de Aarde ondersteunen'

