

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



13

"Er bestaan hogere vormen van bewustzijn en geluk"



29

"Vier de Dag van de Aarde, zie pagina 8 en 9 voor leuke activiteiten"



34

"Een gratis boek ontvangen? krantvandeearde.nl/abonneer"



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

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 5-13 | Inspiratie 14-19
Cultuur 20 | Gezondheid 23-27 | Fotowedstrijd 28
Reizen 30 | Nieuws 32 | Boeken 34
Agenda en Colofon 35 | B1 t/m B21 BioMagazine

JAARGANG 20, 2025-2, APRIL-MEI
Abonneservice: klantenservice@aboland.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95 via krantvandeearde.nl of de QR-code



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 Thermoskussen bereik je zelfs een $R_c > 7 \text{ m}^2\text{K/W}$. Bij niet geïsoleerde vloeren met vloerverwarming kan de besparing oplopen tot $18 \text{ m}^3 \text{ gas/m}^2$.

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

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

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



Scan de QR-code



Jaargang 20 | april-mei 2025

IN DEZE KRANT

Grote coverfoto: Yvette van den Berg - naturebliss.nl

Natuur

- 5 Wat zie jij? Onkruid of 1000 wensen?
- 7 Brief aan de Aarde
- 8 Dag van de Aarde 2025 'Our Power, Our Planet'
- 10 Aalscholvers, de oudste vogels op Aarde
- 12 Zeven landschapslinten als biodiversiteitsoppeppers in het rivierengebied

Inspiratie

- 14 Hemelse Aarde
- 15 Relaties
- 16 Beklemrecht op grond in een nieuwe jas
- 17 Nostalgie
- 18 Inspiratie

Cultuur

- 20 'Alles wat je koopt, wordt afval'

Gezondheid

- 23 Natuurlijk gezond
- 24 Het gevaarlijkste dier van Nederland
- 26 Nieuwe vergezichten in één oogopslag
- 28 Fotowedstrijd LandschappenNL

Reizen

- 30 Sprekende stilte
- 32 Nieuws op z'h Frans
- 34 Boeken
- 35 Colofon

B1 t/m B21 BioMagazine



Stay longer
germany.travel/inspiring

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

Duitsland
Altijd gastvrij
www.germany.travel

#Duitsland Dichtbij



Saxon Switzerland, Hiking in the Elbe Sandstone Mountains © CNTB/Jens Wegener

Duurzaam reizen net over de grens.
germany.travel/dichtbij

Krant  Aarde

Natuur 5



Wat zie jij? Onkruid of 1000 wensen? Het belang van het zien van de schoonheid in kleine dingen

Tekst en Beeld: Yvette van den Berg

Het is eigenlijk heel simpel: alles draait om bewustzijn... Als we onze ogen openen, zijn we gelukkiger. Geluk zit in kleine dingen. Door ons te concentreren op bloemen, bomen, zon, lucht en de schoonheid van de natuur. Als we onze ogen openen, glimlachen we plotseling meer, nemen we het landschap in ons op en vergeten we onze zorgen. Als we onze ogen echt openen, waarderen we het leven meer. We waarderen de mensen – en hopelijk ook onszelf. De schoonheid van de natuur is een geschenk en als je hier bewust van bent, creëert dit waardering en dankbaarheid. Het vermindert stress en maakt je gelukkig!

Het is maar hoe je ernaar kijkt. En dát is wat ik wil laten zien!

De schoonheid van de natuur is zichtbaar voor een ieder die er voor open staat en het wil zien. Om een plaatje te kunnen creëren zoals hiernaast is het enkel nodig om bewust te zijn van je omgeving en van het moment. Even stil te staan bij het NU...

Een camera is een mooi instrument om te leren kijken zónder camera. Laat je eens wat vaker verwonderen door alles wat de natuur te bieden heeft en creëer daarmee je eigen geluksmomentjes. Als natuurfotograaf voel ik mij bevoorrecht om mijn focus op de schoonheid om mij heen te hebben.

In het Engels noemen ze dit 'blessed' en daar komt de naam van mijn bedrijf uit voort: NatureBliss. Wist je dat 'Bliss' de hoogste vorm van geluk betekent?



Wil je meer NatureBliss zien? Kijk dan gerust eens op www.naturebliss.nl/wanddecoratie

Blijf je verwonderen

Laat je overdonderen

En zie in het kleine het Bijzondere

Yvette van den Berg, fotograaf, natuurgids en spreker

watMooi 

 mooi
gemaakt
van linnen

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl



Brief aan de Aarde

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

Brief van de winnaar, Aaldert van der Willigen, Middelburg | Beeld: Yvette van den Berg

Beste Aarde,
Hoe gaat het met jou?
Met mij gaat het goed.

Zo begon ik vroeger vaak een brief of de tekst op een kaart die ik naar een vriend stuurde. En dan begon de brief of kaart terug op dezelfde manier. Het ging ook wel goed. Verder werden de dagelijkse bezigheden of bijzonderheden die zich hadden voorgedaan verteld en werd er gevraagd wat de ander had beleefd of werd er teruggekomen op iets dat eerder was vermeld.

Maar, Aarde, met jou gaat het helemaal niet zo goed. Wij, mensen zijn je aardig aan het ruïneren. Misschien, dat is ook mogelijk, denk je er zelf anders over. Wanneer ik er goed over nadenk dan denk ik dat misschien ook wel.

Voor ons ben je aan het sputteren en spetteren met nu en dan al een uitbarsting van grof geweld. Waarschuwingen voor ons waar we maar slecht naar luisteren, maar die ons zeggen dat als we nog een tijdje op je willen blijven voorbestaan we beter ons best moeten doen. Al lang voordat wij ons gezicht vertoonden was jij er al en ook als wij er niet meer zouden zijn, blijf jij vast nog heel lang. Mogelijk niet meer in dezelfde vorm en met andere levensvormen die dan hopelijk een beter evenwicht weten op te bouwen en vast te houden.

Als een mierenhoop te vol is ontstaat er een moment waarop heel veel bewoners vleugels krijgen en uitvliegen om ergens anders opnieuw

te beginnen. Dat kan omdat er op de Aarde nog voldoende ruimte is voor mieren. Wij mensen zijn met veel. Hoewel we niet met te veel hoeven te zijn als we de natuurwetten maar in acht nemen. Maar wat doen we of in ieder geval een deel van ons; we zoeken naar mogelijkheden om elders in de ruimte te kunnen leven. Met welk doel; wegwezen omdat we onze mooiste woonplek hebben vernield en we er niet meer kunnen bestaan?

We verspillen het water, snijden de energie door, maken ademen onmogelijk terwijl we ons juist zo gelukkig zouden moeten prijzen dat jij onze plek om te leven, te bestaan wilt zijn en dit zo prachtig voor ons hebt opgebouwd. Willen wij straks onder een stolp leven op een planeet bestaande uit gesteente en stof of willen we ons nog langer kunnen laven aan de geur van dennennaalden, het geruis van bladeren, de zilte lucht van de zee en zoveel meer?

Ik weet het beste Aarde, we worden nog steeds overspoeld met reclame om maar meer en meer te kopen. Vaak rotzooi die weer snel kapot gaat of die net gekocht alweer verouderd is doordat er alweer updates zijn waardoor het oude systeem niet meer werkt. Je zult me zeggen dat ik ook meedoe met deze verspilling en vervuiling. Dat is helemaal terecht. Het lukt mij ook niet om helemaal los te komen van de verspilzieke economie waarin ik leef. Nog niet hoop ik maar. Op kleine vlakken zie ik soms vooruitgang bij mezelf.

Helaas is het ene mensenbrein het andere niet en leven we zo lang het kan vooral voor onszelf, en eventueel ook voor de naasten met wie we ons verbonden voelen, op een wijze die ons vaak het beste lijkt uit te komen. We zijn erg slecht in vooruitkijken.

Het spijt me beste Aarde, lieve Aarde, dat ik geen vrolijke brief aan je heb geschreven. Ik zei dat het met mij goed ging maar als ik lees wat ik schrijf is duidelijk dat dat helemaal niet zo is. Hoewel met vlagen en bij momenten natuurlijk wel. Want ik, een mens, ben kortzichtig en kan gelukkig zijn met bijvoorbeeld een nieuwe aankoop. Nog beter gaat het met me wanneer ik door het bos loop of op het strand langs de zee en je geuren opsnuff en de geluiden van je andere bewoners, plant en dier, tot me door laat dringen. Dus Aarde, ik hoop dat je je op de momenten waarop de mensen zich wel om je bekommeren en van je vrijgevigheid genieten ook een beetje goed kunt voelen en wat minder boos.

Jij hoeft niet met ons. Wij wel met jou. Als wij ons best doen wil je dan alsjeblieft ook nog wel met ons verder.

Ik wens je in alle gevallen het allerbeste, beste Aarde (een betere bestaat er niet).

Heel hartelijke groeten,
Aaldert



Dag van de Aarde 2025: 'Our Power, Our Planet'

Beeld: Dreamstime / Eva Wolsberger

Op 22 april 2025 vieren we de 55e verjaardag van Earth Day, een wereldwijd evenement dat mensen samenbrengt om aandacht te vragen voor milieubescherming. Earth Day werd voor het eerst georganiseerd op 22 april 1970 in de Verenigde Staten, geïnitieerd door senator Gaylord Nelson om bewustzijn te creëren over milieuproblemen zoals lucht- en watervervuiling. Sindsdien is het uitgegroeid tot een wereldwijd fenomeen, met deelname van meer dan een miljard mensen in 192 landen.

Ook in Spaanstalige landen is Día de la Tierra of mooier nog Dia de la Madre Tierra oftewel dag van Moeder Aarde een bekend fenomeen. TV, radio en andere media besteden er volop aandacht aan.

Wij nodigen in Nederland iedereen uit om de dag te vieren met (kleinschalige) initiatieven zoals het opruimen van zwerfafval, lezingen, wandeltochten in de natuur of anders. Ook is het een dag om uit te dragen dat we zuinig moeten zijn op onze mooie Aarde, bijvoorbeeld door groene kleding te dragen of bloemenzaadjes uit te strooien zodat er straks meer wilde bloemen zijn voor de bijen.

Het thema voor Earth Day 2025 is 'Our Power, Our Planet' (Onze Kracht, Onze Planeet) Dit thema benadrukt de collectieve verantwoordelijkheid en kracht die we hebben om over te schakelen op hernieuwbare energiebronnen en een duurzame toekomst te creëren. Het doel is om tegen 2030 de wereldwijde opwekking van schone elektriciteit te verdrievoudigen door gebruik te maken van zonne-energie, windenergie, waterkracht, geothermische energie en getijdenergie. Deze ambitie onderstreept het belang van het volledig benutten van de mogelijkheden van onze planeet om een schonere en duurzamere wereld te realiseren.

Om dit doel te bereiken, worden wereldwijd talloze initiatieven georganiseerd. Van boomplantacties en opruimcampagnes tot voorlichtingssessies over energiebesparing – Earth Day

2025 biedt iedereen de kans om een bijdrage te leveren. In Nederland worden onder andere duurzame markten, workshops over circulaire economie en energietransitie-evenementen georganiseerd. Scholen en bedrijven doen mee door energiebesparende maatregelen te treffen en duurzame innovaties in de schijnwerpers te zetten.

Earth Day is meer dan een symbolische dag; het is een katalysator voor verandering

Het belang van Earth Day ligt in het verenigen van mensen wereldwijd om gezamenlijk milieuproblemen aan te pakken en duurzame oplossingen te bevorderen. Door deel te nemen aan Earth Day 2025 dragen we bij aan een wereldwijde beweging die streeft naar een gezondere planeet voor huidige en toekomstige generaties.

dagvandeearde.nl



Krant  Aarde

Activiteiten Dag van de Aarde

MAAND VAN DE AARDE

Zo	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za
		1 Ruim zwerfafval op	2 Bescherm de bijen	3 Geniet van de zon	4 Wandel en fiets	5 Gebruik een duurzame waterfles
6 Doneer je oude kleding	7 Wereld Gezondheidsdag	8 Scheid je afval	9 Eet vegetarisch	10 Begin een composthoop	11 Een dag offline	12 Recycle plastic
13 Bespaar water	14 Begin een moestuintje	15 Gebruik minder papier	16 Bereken je ecologische voetafdruk	17 Maak een natuurwandeling	18 Verspil geen voedsel	19 Creëer iets van gerecycled materiaal
20 Zet de verwarming lager	21 Wildplukken in de natuur	22 Dag van de Aarde	23 Plant een boom	24 Doe het licht uit	25 Schrijf een lied voor de Aarde	26 Gebruik een duurzame boodschappentas
27 Maak je eigen wasmiddel	28 Lees de Krant van de Aarde	29 Maak een mooie natuurfoto	30 Eet Biologisch			

APRIL 2025

DeDae Première: Pinokkio, 22 april, Hogeschool Leiden

Dit bekende en geliefde verhaal uit Italië is zo herkenbaar: je hebt je iets voorgenomen maar je wordt afgeleid van buitenaf, je wordt overgehaald je aandacht op andere dingen te richten. Hoe kan je jezelf zijn in deze wereld? En wat is nodig om stevig in je schoenen te staan? Met teksten van Imme Dros, live muziek en eurtimedans wil DeDae kinderen en volwassenen graag moed, vreugde en vertrouwen geven.
dedae.nl/agenda

Trees for All: Plant een boom

Onze wereld heeft meer bos nodig: voor een beter klimaat, meer biodiversiteit en gezonde leefomstandigheden. Daarom plant Trees for All bomen in Nederland en het buitenland. Trees for All is een stichting met een CBF-erkenning. Plant je ook mee?
treesforall.nl

Earth Day Festival De Hoorneboeg 19 april, Hilversum

Op zaterdag vieren we samen de Aarde, op de tweede editie van het Earthday Festival! Kom lekker rondstruinen op de markt op het pleintje bij restaurant 'Bij de Tuinman'. Je maakt kennis met een nieuwe generatie ondernemers die ieder op eigen wijze een positieve bijdrage leveren aan de wereld van vandaag én morgen. Op deze feestelijke dag kan je genieten van de meest heerlijke hapjes en drankjes. Van 10.00 tot 17.00 uur ben je welkom om over de markt te struinen en te genieten van muziek in de moestuin. Je hebt hier geen ticket voor nodig. Leuk als je komt aanwaaien.

Wil je deelnemen aan inspirerende workshops of (kinder)activiteiten?

Daarvoor heb je wel een kaartje nodig.

earthday-festival.nl

New Scientist Live: AI voor de Aarde, op 22 april georganiseerd in samenwerking met het Discovery Museum in Kerkrade. Tijdens deze avond worden de actuele thema's van de leefbaarheid van de Aarde en de snelle ontwikkelingen op het gebied van kunstmatige intelligentie besproken. Voor meer informatie en tickets kunt u terecht op de website van het Discovery Museum. discoverymuseum.newscientistlive.nl

Ruim zwerfafval op in je omgeving: Verzamel je burens, collega's of anderen in je omgeving en raap zwerfafval van de straat. Maak kinderen bewust van (zwerf)afval en recycling. Inspiratie voor lessen in de klas en bso-activiteiten: aandeslagmetafval.nl

'Thee uit de natuur' 22 april, Natuurmonumenten, Nationaal Park Zuid-Kennemerland, Santpoort-Noord.

In deze workshop over natuur en gezondheid staan de meidoornbloesem en onkruid centraal. We starten met een stiltewandeling, waarbij je het bos op een andere manier beleeft. We zoeken een fijne plek in het bos en daar drinken we middels een eenvoudige theeceremonie thee uit de natuur. Ervaar de kracht van de natuur in de thee.

natuurmonumenten.nl

Huifkartocht bos en es Dwingelderveld' 22 april, Natuurmonumenten, Bezoekerscentrum Dwingelderveld, Ruinen.

Een unieke ervaring om in de huifkar en met een deskundige gids van Natuurmonumenten, het grootste natte heidegebied van West-Europa te verkennen. Onderweg wordt er een paar keer gestopt, soms wordt er een kleine wandeling gemaakt met de gids. Een leuke tocht van zo'n twee uur voor alle leeftijden.

natuurmonumenten.nl

Voor kinderen: Aardewijs, een interactief lesprogramma dat in het teken staat van bewustwording Hoe wijzer we worden over de wonderen van de natuur, de Aarde, de dieren én ook het klimaat en de klimaatverandering, hoe meer het verwondert en nieuwsgierig maakt en hoe meer het ervoor zorgt dat we (of de kinderen) van de Aarde gaan houden en ervoor willen zorgen.

koosdekoala.nl/aardewijs



Aalscholvers, de oudste vogels op Aarde

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Annemarie Edam

Aalscholvers zijn grote zwarte groenglanzende watervogels met lange snavel en zwemvliezen. De aalscholver is een van de oudste vogelsoorten (ca. 70 miljoen jaar) met eigenschappen die herinneren aan hun afkomst van dinosaurussen. De poten hebben reptielschubben en de veren zijn duidelijk gemodificeerde schubben. Aalscholvers hebben geen holle botten zoals de meeste andere vogels maar zware botten en kleinere luchtzakken, wat wel bij duiken maar niet bij vliegen voordelig is. Ook beschikken ze niet zoals de meeste watervogels over een talgklier, waarmee ze hun veren kunnen invetten. Na het duiken moeten de veren eerst drogen alvorens ze weer goed kunnen vliegen.

Vliegen, zwemmen en nestelen

Aalscholvers vliegen als ganzen in linie of V-formatie en zitten vaak op palen, in hoogspanningsmasten of andere hoge plaatsen met half uitgespreide vleugels om te drogen. Ze zwemmen diepliggend in het water met rechte hals en iets opgerichte snavel. Onder water is de voortstuwing met vleugels i.p.v. met poten. De vlucht vrij snel met gestrekte hals. Ze nestelen in kolonies op rotsrichels, booreilanden, in bomen en op de grond waar geen predatoren komen. Ze leggen regelmatig grote afstanden af tussen broed-, rust- en foerageergebieden. De miljoenen grote aalscholverkolonies in Zuid-Amerika zijn de grote leveranciers van de natuurlijke guanomest.

Jonge vogels zijn bruin van boven, licht van onderen en kleuren tot volwassenheid in het vierde jaar steeds donkerder. Lengte 80-100 cm, Spanwijdte 130-160 cm. Leeftijd max 17, gem. 4 jaar. Maakt in broedkolonies gutturale en gakkende geluiden en is buiten broedperiode zwijzaam.

Slikken vissen van 50 cm

Aalscholvers foerageren vooral 's ochtends in zout en zoet water. In zee, plassen, meren, sloten en grachten. Is zichtjager, die vis tot een diepte van max. 10 m achtervolgt. Ze duiken (max. 40 sec.) individueel (vooral in helder water) maar ook in groepen (in troebel water) naar alle soorten vis. Vooral pos, baars, blankvoorn en spiering staan op het menu. Op het IJsselmeer kunnen groepen van wel 4.000 tot 10.000 vogels samen foerageren. Een groep drijft een school van kleine visjes (10-20 cm) uit de diepere donkere waterlaag naar de oppervlakte, waar ze de vis vangen tegen de achtergrond van de oplichtende topplaat. Aalscholvers kunnen vissen inslikken tot 50 cm lang en 10 cm hoog. Zo nu en dan worden er aalscholvers gevonden, die gestikt zijn in een te grote vis.

Geen concurrent van sportvissers

Aalscholvers worden door brood- en sportvissers vaak ten onrechte als concurrent gezien. Uit de helderwitte gehoorsteentjes (otolieten) van vissen in braakballen blijkt dat 70% van de gevangen vis uit de commercieel niet belangrijke pos

bestaat. Onderzoek over meer dan 20 jaar heeft aangetoond dat de visstand in wateren waar door aalscholvers wordt gevestigd sneller groeit en beter is dan in wateren waar geen aalscholvers vissen. In viskweekvijvers kunnen ze wel flinke schade veroorzaken. Ze maken aan elkaar duidelijk waar een goede visplaats is en maken massale foerageervluchten tot 50 km van de kolonie. Eten dagelijks ca. 450 gram vis. In de broedtijd ca. 1 kg voor het voeren van de jongen. Eten bij gelegenheid ook jonge sterns, meeuwen en watervogels.

Aalscholvers waren in de jaren zestig bijna uitgestorven

De aalscholver is in Nederland een talrijke broedvogel, doortrekker en overwinteraar. Broedt in kolonies; enkele grote kolonies van meer dan 1.000 broedparen, maar steeds meer in kleinere kolonies van 10-250 broedparen in bomen of op de grond. In de jaren zestig bereikte de aalscholverstand in Nederland een absoluut dieptepunt met nog geen 1.000 paar. Bij aalscholvers werden toen verontrustende concentraties van zeer giftige dioxines en PCB's aangetroffen. Pas in 1965 werd de soort

volledig beschermd. Daarna volgde een snelle groei met vele nieuwe kolonies, waaronder die in de Oostvaardersplassen, o.a. door toename van de visstand door fosfaatvermesting van het IJsselmeer.

Broedgebieden

18.700-21.700 broedparen gelijk aan 12 % van de West-Europese populatie broeden nu in Nederland. Zowel het aantal broedende als overwinterende aalscholvers is al jaren vrij stabiel. In de winter zijn dat 29.000- 38.000 vogels. De Kreupel in het IJsselmeer was met 10.000 ex. verreweg de grootste slaapplek. De trek bestaat vooral uit wegtrek van vogels uit het IJsselmeergebied en doortrek van vooral Deense vogels. Het IJsselmeergebied en in de nabijheid van de Noordzee en Waddenzee zijn de belangrijkste gebieden voor broedende en overwinterende aalscholvers. Grote kolonies met meer dan 1.000 broedparen zijn de binnendijkse kolonie De Ven bij Enkhuizen, de Oostvaardersplassen en het kunstmatig eiland de Kreupel, Voornes Duin en de Geul op Texel.

Door afname van de watervervuiling en daarmee afname van de visstand in het IJsselmeer worden nu overal in het land tot in de kleinste slootjes vissende aalscholvers aangetroffen. Ook wordt er meer op zee gevestigd en slinken de binnenlandse kolonies b.v. van Naardermeer en Oostvaardersplassen (te ver van visgronden) ten gunste van duinkolonies. De aalscholvers van het Hoefijzermeer bij Castricum profiteren van

de toegenomen visstand voor Egmond in het windmolenpark, waar niet door trailers gevist kan worden.

Met de komst van broedende zeearenden in De Biesbosch zijn de aalscholvers daar als broedvogel vertrokken. In Duitsland is zelfs waargenomen dat zeearenden jonge aalscholvers van het nest halen. Ook recreatiedruk en boomkarters zijn oorzaak van het mijden van De Biesbosch als broedgebied door aalscholvers. Het merendeel van de jonge vogels trekt in de winter naar gebieden rond de Middellandse Zee. De volwassen vogels overwinteren steeds meer in nabijheid van de broedplaats en veel langs de kust.

Nestbomen sterven af door vogelmest

De balts begint al in februari waarbij de mannen pronken met hun zwarte glanzende verenpak, witte keelveren en heupvlek en razendsnel vleugelgeflapper. Het nest bestaat uit een stevig bouwsel van takken, bekleed met bladeren, grassen en waterplanten. Het mannetje brengt het meeste materiaal, terwijl het vrouwtje bouwt. Wanneer aalscholvers in bomen broeden, sterven de nestbomen op den duur af door de uitwerpselen. Daardoor moeten kolonies zich voortdurend verplaatsen naar niet aangetaste stukken bos (goed te zien bij Hoefijzermeer).

Aalscholvers zijn vroege broeders, die vaak in februari al op eieren zitten. Legsel van 3-4 lichtblauwe eieren. Broedtijd 29 dagen. Eieren

worden onder de voeten uitgedroogd. Jongen krijgen voedsel door kop ver in de slokdarm van de oude vogel te steken of door uitgebraakte vis op te pikken. Tijdens zeer warm weer brengen ouders zelfs water. Bij gevaar braken de jongen voedsel op.

Bijzonder: Aalscholvers worden in Azië en vroeger ook in de Zaanstreek wel gebruikt voor de visvangst. Een keelring moest dan voorkomen, dat ze de vis inslikten.

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.

"De aalscholver bestaat als soort al ca. 70 miljoen jaar"



Zeven landschapslinten als biodiversiteitsoppeppers in het Rivierengebied

Tekst: Arno voor de Poorte | Beeld: Arno voor de Poorte / Dreamstime

Rivierengebied – Na exact een jaar van voorbereidingen is op zaterdag 26 oktober 2024 in het Veerhuis in Varik het Voedsellint officieel van start gegaan. Het Voedsellint is het tweede lint van zeven geprojecteerde landschapslinten die als doel hebben om de biodiversiteit in het Rivierengebied een oppepper te geven. De projectleider en trekker van het Voedsellint, Dénise van der Linden: “We hopen dat het hele Rivierengebied uitgroeit tot een natuurrijk gebied.”

De zeven landschapslinten vallen als totaalproject onder Gonzend Rivierenland. Dat is op zijn beurt een programma van De Fruitmotor. Dit is een stichting die als één van haar doelen een biodiverser, klimaatbestendiger, mooier en vitaler regionaal landschap nastreeft. Voorzitter en oprichter Hilde Engels: “Zo willen we op een regionale schaal een aaneengesloten ecologisch netwerk creëren en tegelijkertijd een maatschappelijke beweging op gang brengen.”

Co-creatie

In co-creatie met de Tielse kunstenares Gera van der Leun heeft De Fruitmotor zeven ecologische linten door het landschap bedacht. Die lopen van veer naar veer. “Zo gaan we op zeven plekken in Rivierenland - dwars op de rivieren - prachtige noord-zuid verbindingen aanleggen. Die bestaan uit heggen, boomsingels, bloemranden, poelen en vogelbosjes die passen in het landschap,” aldus Hilde. “Er ontstaat dan een groen-blauw raamwerk van biodiversiteit.” Gera is ook de captain van het eerste lint dat tot stand is gekomen. Op 24 januari 2024 vond de aftrap van de Vlinderroute plaats in Tiel. De Tielse

Vlindertuin is de startplaats voor de Vlinderroute en die loopt naar Eck en Wiel. Vandaar de naam Vlinderroute. De twee linten waar tot nu toe een begin mee is gemaakt dragen de naam van hun bron.

Het Voedsellint

Het oorspronkelijke vierde lint draagt de toepasselijke naam Voedsellint. Op deze route van Varik naar Rijswijk zitten namelijk al een fruitstokerij, een bierbrouwer, een wijnboer, een biologisch landbouwbedrijf en enkele voedselbossen. Bovendien zijn er plannen om een vlindertuin aan te leggen langs deze route. “De Bloemrijken, bijvoorbeeld plekken met veel bloemen voor wilde bijen en andere insecten, vormen onze stepping stones,” licht trekker Dénise van der Linden van het Voedsellint toe. “Dit zijn onze pareltjes.” Het vanaf 20 november 2024 aan te leggen Tiny Forest ‘De Kaardenbol’ in startplaats Varik vormt de bron van het Voedsellint die naadloos in het thema past. “Binnenkort start er in Tiel-West een voedselpark. Ook zij willen aanhaken bij het Voedsellint,” zegt Dénise enthousiast. Het thema

voedsel hoort echt bij haar, ook omdat ze actief is in de biologische catering. “Voeding gaat voor mij daarnaast ook over hoe je je voedt, dus met wie je omgaat, wat je leest en wat je op je lijf smeert.”

Erkenning

De landschapslinten trekken steeds meer aandacht van geïnteresseerden en professionele partijen in ons land. “Zo is er een landschapsarchitectenbureau in Utrecht dat het idee van de ecologische linten als innovatieve bijdrage meeneemt bij het ontwikkelen van hun plannen,” weet Dénise. “Dat voelt voor ons als erkenning voor waar wij mee bezig zijn. Mensen die interesse hebben, mogen naar onze bijeenkomsten komen. Raak gerust geïnspireerd en doe mee in je eigen omgeving. Het zou heel mooi zijn als op deze manier Nederland er een groot stuk biodiversiteit bij krijgt.” De projectleider vertelt heel gepassioneerd dat het in de kern gaat om bewustzijn voor biodiversiteit te creëren. “Dit zorgt voor een gezonde bodem. Die zorgt op zijn beurt voor gezonde voeding en vervolgens voor gezonde mensen, dieren en rivieren.”

"Ons streven is een biodiverser en vitaler regionaal landschap"

De vijf andere linten

Naast de Vlinderroute en het Voedsellint zijn er nog vijf trajecten - van veer naar veer - waarop een ecologisch lint komt. Daarvan zijn nog geen namen bekend. “We zijn in gesprek met de gemeenten in dat gebied om te kijken waar hun prioriteiten liggen,” zegt de voorzitter van De Fruitmotor. “Ook het Waterschap heeft hier een belangrijke stem in. Daarnaast gaat het erom of we alles financieel aan elkaar geknoopt krijgen. Want de organisatie van zo'n lint kost veel tijd en uitvoeringskracht. Dat vraagt veel overleg met landeigenaren en het duurt altijd even tot mensen tot handelen overgaan.” Hiermee bedoelt Hilde ook dat particulieren de tegels uit hun tuin halen of het gras minimaal vijf centimeter hoog laten staan. “Kleine dingen helpen ook. We zien dat particulieren steeds vaker kiezen voor biodiversiteit in hun eigen tuin. Er valt dus nog een wereld te winnen door het vergroenen van industrieterreinen, met gemeentelijk ecologisch bermbeheer en het bloemvriendelijk maken van het boerenland.”

Zonder bestuivers geen gewassen

De grootschalige agrarische landschappen hebben biodiversiteit nodig. Want zonder bestuivers geen gewassen. Het is ironisch dat juist particulieren dit over het algemeen meer op waarde schatten, vertelt de voorzitter. “Dit vind

ik merkwaardig, want met name de akkerbouw en fruitteelt zouden actieve bestuiving veel meer horen te bevorderen door heggen aan te leggen en bloemranden langs akkers en boomgaarden in te zaaien. Bijen hebben bloemen nodig en die zijn er te weinig. Je kunt dus zeggen dat we aan bloemarmoede lijden. Onze landschapslinten dragen juist bij aan meer bloemen in het landschap. En het ziet er ook nog eens heel vrolijk uit.”

Oplevering

Het kan ongeveer tot 2030 duren voordat alle zeven linten er als afgeronde projecten bijliggen. “Dat ligt aan de financiën, de medewerking van alle partijen en aan de plaatsing van de linten in het landschap,” zegt Hilde hierover. “Dat vraagt om grote zorgvuldigheid en dat kost tijd. We willen de landschapslinten aanleggen voor minimaal de komende vijftig jaar. Natuurlijk met een duurzaam en liefst permanent karakter.”

Krant  Aarde





Hemelse aarde

Tekst: Anouk Florentinus | Beeld: Pixabay

'En de engel gooide het balletje op, en hij ving het weer...' Als mijn kinderen als kleuter jarig waren, klonk steevast dat mooie verhaal van juffie of meester over hoe mijn kleintje nog bij zijn/haar engel zat en langzaam menselijke vorm kreeg. Hoe de interesse voor de aardse wereld daar beneden groeide; en uiteindelijk een enorm verlangen ontstond om bij die gekozen ouders te mogen zijn. Dit beeld van een bovenaardse, hemelse wereld heeft mijn kinders – en mijzelf – altijd veel houvast gegeven, en tot mooie beschouwende gesprekken geleid. "Waarom ben ik niet als eerste naar beneden gegaan, mama?" vraagt mijn jongste, die steeds voelt dat ze flink moet opboksen tegen die grote broer en zus. "Zo hadden jullie dat afgesproken daarboven..." zeg ik dan met een glimlach, met in mijn hart enerzijds een sterke berusting – want ja, zo is het eenmaal gegaan – maar ook een lichte aarzeling. Want is dit wel écht zo?

Kerk en hippies

Als kind groeide ik op met een protestants-christelijke school in het katholieke Brabant. Veel gebedjes en zang. Wat was het magisch voor me, dat als ik mijn handjes maar samenvouwde ik meteen in gesprek kon zijn met die onzichtbare alwetende vader, moeder, opa en oma tegelijk. Want zo voelde die goddelijke kracht, zowel vrouwelijk als mannelijk en iets dat er altijd voor je was, om te danken of om steun te vragen. Heel vertrouwd en geborgen.

Later kwamen daar levensbeschouwelijke verrijkingen bij van mijn hippie moeder, die de new-age tour opging. Vanzelfsprekend vond ik het als jonge tiener, dat we met onze zielen al eeuwen reïncarneren in verschillende lijven en levens. Mijn moeder en ik lachten om onze semi-overtuigde verhalen dat ik vast eens haar moeder was geweest in een ander leven, en zij volgende keer wellicht mijn vader. Dus zoiets als doodgaan, nee, daar voelde ik totaal geen angst voor. Hooguit voor de manier waarop, dat je pijn

zou kunnen lijden. Maar een einde zal het nooit zijn, we evolueren door met onze ziel naar een volgend iets, nadat we weer even thuis mochten komen in het hemelse licht.

Angst en vertrouwen

Een onbevreesd vertrouwen was het. Tot nu. De laatste jaren verandert er iets in mij. Het verlies van dierbare vriendinnen, leeftijdgenoten nog vol in het leven, met kinderen die zij achterlieten, heeft me diep geraakt in mijn overtuigingen. Bestaat die engelenwereld wel? Is deze circulariteit van de ziel wel echt zo? Wat als dit mij nu overkomt, wáár ben IK dan? De IK die dit leven leidt, is er dan feitelijk niet meer, althans niet in dit aardse lijf en niet in de rollen die ik nu vervul. Mijn kinderen zonder mij achterlatend. Het is een sterke angst die zich moeilijk laat aanraken.

Maar dan is daar mijn eerstklassertje van zeven. Ze is boos op me, want ik heb haar iets onbenulligs ontzegd. "Nou," zegt ze, "dan ga ik

straks dood, en dan ben ik weer bij mijn engel, en dan ga ik straks langs alle huizen, maar dan kom ik mooi niet bij jou!" En terwijl ze deze stevige zin uitspreekt – nadat ze haar hersens flink heeft gekraakt om iets te bedenken wat mij erg zou raken – schieten de tranen al in haar ogen en vliegt ze me om mijn middel. "Nee hoor mama, wij blijven altijd bij elkaar!"

Anouk is vrijeschoolmoeder van drie kinderen, woont in Zeist, en werkt doordeeweeks aan de realisatie van meer duurzame energie. Ze schrijft in tijdschrift *Seizoener* over haar ervaringen als (werkende) ouder.

Dit artikel verscheen eerder in *Seizoener* lente 2025. Voor meer info: seizoener.nl Zie ook de advertentie van *Seizoener* elders in dit blad.

Relaties

Tekst en Beeld: Anahi Israel

Ben jij je relatie aan het beïnvloeden, of neem je de ander voor wie hij is?

Want ook hier sijpelt de maakbaarheid van het leven door. Steeds vaker hoor ik mensen zeggen: "Waarom kan hij niet wat minder bot zijn? Waarom kan zij niet wat vrolijker zijn? Het lukt ons niet om het thuis soepel te laten verlopen, als hij wat meer zus of als zij wat meer zo doet."

Vaak ligt het antwoord in één simpele waarheid: je hebt niet besloten om er écht een succes van te maken. De mensen die deze vragen stellen, zijn overigens vaak degenen die beseffen dat een relatie niet vanzelf goed blijft. Zij hebben de moed om te erkennen dat verandering nodig is, terwijl velen zichzelf dat ook niet toestaan.

Als de ander maar verandert

Toch zien we vaak een gewenste versie van de ander – de versie die we het liefst willen zien. Dat lijkt namelijk de makkelijkste weg, de weg van de minste weerstand. Want als de ander verandert, lost dat alles op. Maar die ander is ook gewoon zichzelf. Met eigenschappen die misschien niet direct in jouw ideale plaatje passen. En voor je het weet, beland je in een jarenlange strijd om de ander te veranderen. Om hem of haar duidelijk te maken wat je anders wilt, wat volgens jou beter is.

Maar is dat de juiste strijd?

Laten we eerlijk zijn: de problemen thuis verdwijnen niet zodra je de deur achter je sluit. Je neemt ze mee, overal naartoe. Naar je werk, je afspraken, je gesprekken met collega's en klanten. De spanning sijpelt door in je energie, je focus en je prestaties. Er is een wereld van verschil tussen degenen die hun relatie serieus nemen en degenen die wachten tot het te laat is.

Ondernemers, CEO's en professionals die durven stil te staan bij hun thuissituatie, begrijpen dat ze zelf verantwoordelijkheid moeten nemen. Je werknemers zijn een weerspiegeling van jouw leiderschap, je relatie en kinderen zijn dit eveneens. Ze snappen ook dat succes niets betekent zonder een basis waarmee je het kunt delen.

En de echte vraag is: ga jij de juiste strijd aan?

Misschien is proberen je partner te veranderen wel een verloren strijd. Natuurlijk kun je uitnodigen, verzoeken, grenzen aangeven. Maar ook hier geldt: 'nee' is ook een volzin. En als de ander nee zegt, dan is het aan jou. Dus blijf je strijden of ga je kijken naar wie hij of zij werkelijk is en dat aanvaarden.

Ik ben Anahí Israel, MSc. (1983), en werk als gedreven GZ-psycholoog (BIG), ontwikkelingspsycholoog en Executive coach.

"Sterke relaties vormen de basis van succes, zowel thuis als in je werk. Ik help stellen, gezinnen en professionals om regie te nemen over zichzelf, hun relatie en gezin – met meer voldoening, focus en duidelijkheid."

Succes ;)



Beklemrecht op grond in een nieuwe jas

Tekst: Henry Mentink | Beeld: Nellian Dijkema

Het beklemrecht heeft een cruciale rol gespeeld in de welvaartsontwikkeling van de Groninger landbouw. Door deze historische regeling hadden boeren vrijheid van bedrijfsvoering en konden zij hun land goedkoop pachten. Dit bood hen niet alleen stabiliteit, maar ook een vorm van krediet die anders onbereikbaar zou zijn geweest. Een boerderij met beklemrecht was door de vaste huur namelijk aanzienlijk goedkoper dan een boerderij in volle eigendom. Boeren waren mede hierdoor welvarend. Maar wat als we deze eeuwenoude gedachte nieuw leven inblazen? Wat als we het beklemrecht moderniseren en inzetten om schuldenvrij land en vastgoed over te dragen aan toekomstige generaties? Dat we het zo organiseren dat gemeenschappen welvarend worden.

Ereschuld aan Groningen: De ware betekenis van eer

Groningen heeft door de eeuwen heen bijgedragen aan de voedselvoorziening van Nederland en daarbuiten. Maar de provincie is ook getroffen door aardbevingen, bodemdaling en een economie die steeds meer onder druk kwam te staan. De ereschuld aan Groningen gaat verder dan woorden en politieke belofes. Het is tijd om iets terug te geven aan de Aarde en haar bewoners. Een mooie gedachte zou kunnen zijn dat we met de ereschuld schulden in Groningen op land en vastgoed aflossen en dat alleen 'ere' overblijft? Dit is geen eenmalige oplossing, maar een structurele verandering die generaties lang doorwerkt. Toekomstige generaties hoeven dan geen leningen meer af te sluiten voor grond of vastgoed. Net zoals de zon vrij beschikbaar is, kan land dat ook zijn.

Stel je voor dat mensen samenkomen op plekken waar zij een nieuw begin kunnen maken. Waar ze zich kunnen richten op ecologisch beheer, kleinschalige landbouw en gemeenschapsopbouw. Een nieuw begin maken door liefde en aandacht te schenken, die de Aarde verdient. Door geld los te laten en grond vrij te maken van schuld, blijft alleen de ware betekenis van 'ere' van ereschuld over; de eer om te geven. De eer om aan gemeenschappen en de Aarde terug te geven wat hen toekomt.

Brede Welvaart: Een erfenis zonder schulden

Waar gaat het eigenlijk om? Het draait zowel om de kwaliteit van leven in het 'hier en nu' als om de effecten van onze manier van leven op de generaties na ons. We hebben een verantwoordelijkheid om een wereld achter te laten waarin toekomstige generaties niet worden belast met de schulden van onze tijd. Brede welvaart betekent dat iedereen kan profiteren van economische vooruitgang, zonder dat dit ten

koste gaat van de natuur of van mensen elders op de wereld. Door de brede welvaart als principe te omarmen, kunnen we een samenleving bouwen waarin grond niet langer een speculatiemiddel is, maar een gedeelde bron van welvaart. Dit model is niet nieuw—het beklemrecht heeft laten zien dat boeren er welvarend door werden. Laten we dat principe uitbreiden naar gemeenschappen op de hele Aarde.

De Krui-tocht: Groningen weeft met het Onderste Boven!

Om deze boodschap in de harten van mensen te brengen, gaat de Krui-tocht weer van start. We liepen eerder in 45 dagen met de kruiwagen naar de UNESCO in Parijs om de hele Aarde op de Werelderfgoedlijst te zetten. "Dat kan helemaal niet," zeiden ze, "maar het is wel een goed idee." Wellicht kan Groningen een voorbeeld zijn van hoe dit idee eruitziet. Op uitnodiging van Het Onderste Boven trekken we dit voorjaar dan ook met een missie door alle gemeenten van Groningen en Noord-Drenthe.

Inwoners die verantwoordelijkheid nemen en investeren in hun eigen leefomgeving en daarmee een nieuw weefsel weven dat werkt. De schoonheid van het denken toont zich in het doen. Die schoonheid willen we laten zien en laten horen. Het is ons belangrijkste kapitaal. Zo lopen we dit voorjaar in alle gemeenten langs bijzondere projecten die van betekenis zijn voor onze Aarde en samenleving, die waarde creëren, die waardig zijn.

De centrale vraag is: Wat is er nodig om vitaliteit te houden naar de toekomst en daarmee recht te doen aan de ereschuld

Stel je eens voor dat we met de ereschuld de schuld op grond en vastgoed laten verdwijnen. Dat we de creatieve kracht van lokale gemeenschappen benutten, waarbij kennis, ervaring en vakmanschap de motor worden van een duurzame toekomst. De beste



adviseurs voor dorpen zijn niet de financiële instituten of beleidsmakers in verre steden, maar de mensen die met hun handen in de aarde werken. Zij begrijpen wat nodig is voor een bloeiende gemeenschap. Hen omarmen is niet alleen verstandig, maar ook helend voor de samenleving.

Neem eens in gedachte wat het betekent als volgende generaties niet langer worden belast met schulden. Geen hypotheek die hen ketenen, geen leningen die hen beperken in hun dromen. In plaats daarvan krijgen zij de ruimte om zich te richten op sociale en ecologische vraagstukken die werkelijk van belang zijn.

Een Deelgenootschap met de Overheid

Deze transitie kunnen we niet alleen maken. Het is een proces van samspraak en samenwerking, waarin overheden, gemeenschappen en vernieuwers elkaar vinden in een gedeeld doel. We zijn deelgenoten van deze Aarde en delen de verantwoordelijkheid om haar in goede staat over te dragen. Door de principes van het beklemrecht te moderniseren en toe te passen op bredere schaal, kunnen we een samenleving creëren waarin land een gemeenschappelijk rijkdom wordt, niet een last. Het is een kans om opnieuw te definiëren wat eigendom betekent en hoe we een duurzame toekomst kunnen garanderen voor alle generaties die nog komen.

Laten we samen bouwen aan een wereld waarin eer niet wordt uitgedrukt in schulden en bezit, maar in het vermogen om te geven en te delen. Een wereld waarin we de Aarde behandelen, zoals zij ons al eeuwenlang behandelt met overvloed, vrijgevigheid en liefde.

Volg Het Onderste Boven op: www.het-onderste-boven.nl. De Krui-tochten in Groningen en Noord-Drenthe gaan nog door tot eind juni 2025.

Krant Aarde

Nostalgie



Tekst en Beeld: Myrna van Kemenade

Wanneer je zelf 52 bent en het geluk hebt dat je ouders nog in leven zijn, ga je wat vaker terug naar 'memory-lane'. Als ik bij mijn ouders in Brabant op bezoek ben, ben ik heel bewust, zowel in het heden, als in het verleden. Genietend van elk moment met hen, maar zeker op een andere manier dan vroeger. Toen was ik met name bezig met wat we gingen eten, of ik mijn was nog moest meenemen en de hamvraag of ik ze ging vertellen over mijn laatste verovering. Maar tegenwoordig is het: zijn ze fysiek in orde, kan ik ze wel vragen om ver te rijden voor een theateravondje en zeggen ze wel alles of zijn ze ons, de kinderen en kleinkinderen, aan het ontlasten?



In dienst van de kinderen

Tegenwoordig vullen zij hun dagen met wandelen, fietsen en golfen. Vroeger brachten ze ons met liefde naar hockey, ballet en pianoles. Nu is het tijd voor henzelf terwijl ze vroeger altijd in dienst stonden van de kinderen. Ik heb ze altijd gewaardeerd maar je beseft steeds meer dat ze er altijd voor je waren en nog steeds zijn. Dat is een zegen die ik koester.

Toen was geluk...

Terug in de tijd dat we met alle kinderen van de buurt op het veld speelden. Eerst naar huis voor wat te drinken en iets lekkers om vervolgens meteen naar buiten te rennen, wetende dat er minstens tien anderen kinderen ook aan het spelen waren. Afspreken? Eerst een appje sturen? Nee, gewoon vaste prik na school naar buiten, of samen op je, met posters beplakte, kamers spelen, met muziek, dans, spel en verkleedpartijtjes. Hier konden we opgaan in onze fantasiewereld. Hier creëerden we alles wat we maar konden bedenken, niets was te gek en we konden zijn wie we wilden zijn. Een groot goed. Zelfs het lummelen had een belangrijke functie, namelijk ons puberbrein op een organische manier tot wasdom laten komen.

Ik weet het, het klinkt zo suf, maar vroeger stonden we nog echt in verbinding. Liep je naar elkaar toe als je liefdesverdriet had en kon de ander je meteen troosten met een knuffel. Nu is het meestal eerst met een appje, als kinderen zich überhaupt al durven te uiten. Elkaar echt in de ogen kijken is eng want we kijken liever naar elkaar via het scherm.

Ik dacht dat ik nooit zo zou worden, dat ik een beetje melancholisch zou terugkijken op het verleden, maar stiekem doe ik dit wel. Wandelen met de hond verlang ik wel eens terug naar de onbezorgdheid. Het niet te bereiken zijn of alleen per brief, bellen, of spontaan langsgaan. Urenlang dansen in mijn slaapkamer zonder gestoord te worden en onbezonnen kunnen dromen over de toekomst.

Het verleden mengt zich met het heden en voor mij de ultieme reden om door te wandelen.

Liefs,
Myrna

Krant Aarde

Inspiratie

Tekst: Mieke Mosmuller | Beeld: Wikimedia / Dreamstime

Inspiratie is een veel gebruikt woord. Het heeft een fysieke betekenis die je als arts goed kent en ook gebruikt, maar je spreekt dan over de inademing. Het is natuurlijk een woord dat uit het Latijn komt en we kennen de inspiratie en de expiratie, de inademing en de uitademing. Inspiratie is dus de lichamelijke inademing en bij het onderzoek van de longen is het altijd belangrijk om te constateren of je geruis hoort bij de inademing of bij de uitademing, dat maakt een wezenlijk verschil voor de diagnose. In die zin is het een vakterm voor het fysieke lichaam.

Ingeburgerd is het woord inspiratie echter met een heel andere betekenis. Inspiratie is een woord dat vooral gebruikt wordt voor de toestand waarin een kunstenaar verkeert wanneer deze het kunstwerk maakt. Wanneer je aan een componist denkt, zoals Bach bijvoorbeeld die religieuze muziek schreef, dan kun je je voorstellen hoe hij in een verheven innerlijke geïnspireerde toestand was, waarin hij als het ware innerlijk hoorde wat hij voor een bepaald thema schreef. Hoe meer enthousiasme en geestdrift daarmee gepaard gaan, des te meer noem je een kunstenaar geïnspireerd.



Musicus

Dat geldt ook voor de uitvoering van muziek en andere kunsten. Een musicus die als kunstenaar de techniek van het instrument beheerst, kan een muziekstuk geïnspireerd weergeven. Dan is het niet alleen een ten gehore brengen van de tonen op grond van de geschreven noten, maar dan zit daar een bepaalde 'geestdrift' in die te maken heeft met het vatten van de betekenis van de muziek, die dan in de uitvoering hoorbaar wordt. Ik geloof dat je mag zeggen dat een kunstenaar, een musicus, zo bedreven moet zijn in het hanteren van het instrument, dat hij of zij de technische moeilijkheden kan vergeten om werkelijk geïnspireerd te zijn.



Schrijver

Een schrijver pakt de pen of gaat achter de computer zitten, heeft een idee met betrekking tot wat hij of zij wil schrijven en moet dan wel geïnspireerd raken om dit zo onder woorden te kunnen brengen, dat het meer is dan een verslag. Zelfs wanneer je een reisgids of een kookboek schrijft, heeft dat boek pas waarde wanneer de auteur geïnspireerd was bij het schrijven. Als je een kookboek schrijft en je schrijft de recepten alleen maar over of je put ze uit je herinnering, zonder daarbij de inspiratie van het uiteindelijk kant-en-klare gerecht te hebben, bij het schrijven te proeven als het ware, is zo'n boek uiteindelijk, ik wil niet zeggen waardeloos, maar niet veel waard. Inspiratie is in die zin een geestdrift van de kunstenaar, welke kunst die kunstenaar ook uitoefent. Dat gaat dus over de wijze waarop je iets tot stand brengt.

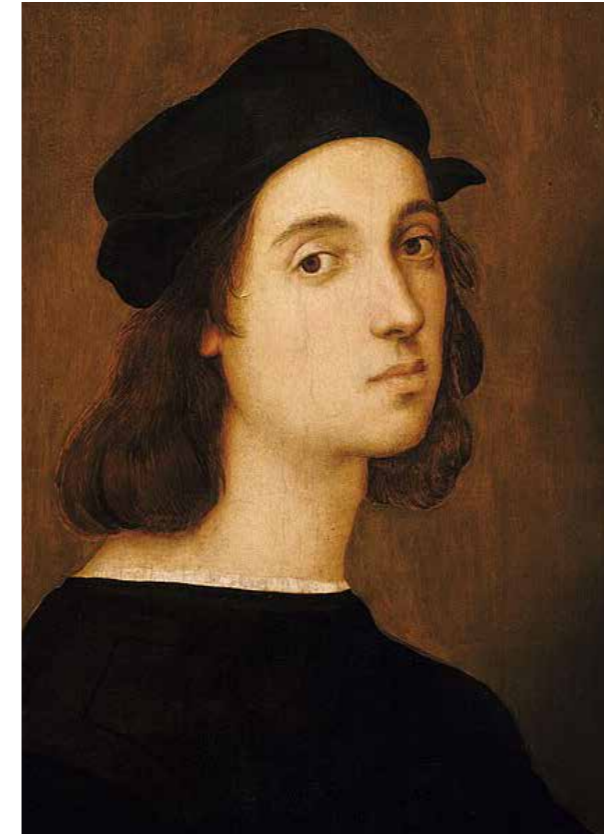
Er is natuurlijk ook de inhoud, die geïnspireerd kan zijn. Dan kom je in een ander gebied. Wanneer je aan Bach denkt, dan zou je je kunnen voorstellen dat het de geestelijke wereld zelf is die hem geïnspireerd heeft tot muziek.

Schilder

Wanneer je aan de schilder Rafael denkt en zijn wereldberoemde schilderij de Sixtijnse Madonna, dan kun je je voorstellen dat het niet alleen de geestdrift van de kunstenaar is die daar werkzaam is, maar dat het beeld op zich ook geïnspireerd is. Wanneer je bedenkt dat er een boek bestaat over welke mensen dat beeld - een kopie natuurlijk - in hun kamer hadden hangen, dan zie je wat een ongelooflijke betekenis zo'n geïnspireerd beeld, vervaardigd door een geïnspireerde kunstenaar, heeft.

Wanneer je inhoud produceert, wanneer je schrijft, dan is het woord inspiratie voor meerdere uitleg vatbaar. De meeste mensen in onze tijd staan niet onmiddellijk in contact met hun geest en dan via hun geest met de geestelijke wereld. We zijn zo sterk naar buiten gericht, zo sterk naar het zintuiglijke bestaan gericht en zo sterk gericht op het materiële daarin, dat wat de mensen invalt meestal ook direct uit dat stuk van het bestaan ingeademd wordt. Dat wil zeggen dat je je geïnspireerd kunt voelen, maar dat je in feite je eigen biografie inspireert en dat je daar niet bovenuit komt. Dat kan natuurlijk heel interessant zijn en wanneer je een kunstenaar bent kan dat ook voor andere mensen van groot belang zijn.

Maar inspiratie vanuit de eigen biografie is uiteraard iets heel anders dan de inspiratie waarover Rudolf Steiner spreekt, bijvoorbeeld in zijn boek 'De weg naar hoger inzicht.'



Het zuivere vrije denken

Dan gaat een lange weg van zelfopvoeding vooraf aan inspiratie. Daarvoor moet je de kunst van het zuivere vrije denken leren beheersen. Dat hoeft niet per se via filosofie te gebeuren, je kunt dat ook op andere manieren bereiken, door het mediteren van zinnebeelden of van spreuken bijvoorbeeld. Maar je ziel moet gewend raken aan inhouden en samenhangen die niet in het zintuiglijke bestaan te vinden zijn. Tegelijkertijd moet je werken aan een innerlijke zelfopvoeding, waarbij je leert onderscheiden tussen datgene wat met je eigen ego te maken heeft en datgene wat behoort tot het grote Wereldal. Je moet leren onderscheiden tussen wat uit het lichaam komt en wat uit het bovennatuurlijke komt. Dat doe je door in het gedachteleven zo'n sterke concentratie op niet-zintuiglijke inhouden toe te passen, dat je gewend raakt aan het verwijlen daarin. Wanneer je dan deze zelfgemaakte inhoud kunt vergeten, dan kom je in de inspiratie.

Inademing via de ziel

Dan heb je dus in feite eerst afscheid genomen van het zintuiglijke bestaan, je hebt een tijdlang verwijld in het zuivere denken, het niet-zintuiglijke denken en je begint te letten op wat je daarin doet. Wanneer je dat zo nauwkeurig kunt dat je de inhoud van je gedachteleven kunt loslaten en alleen nog maar leeft in het verwijlen

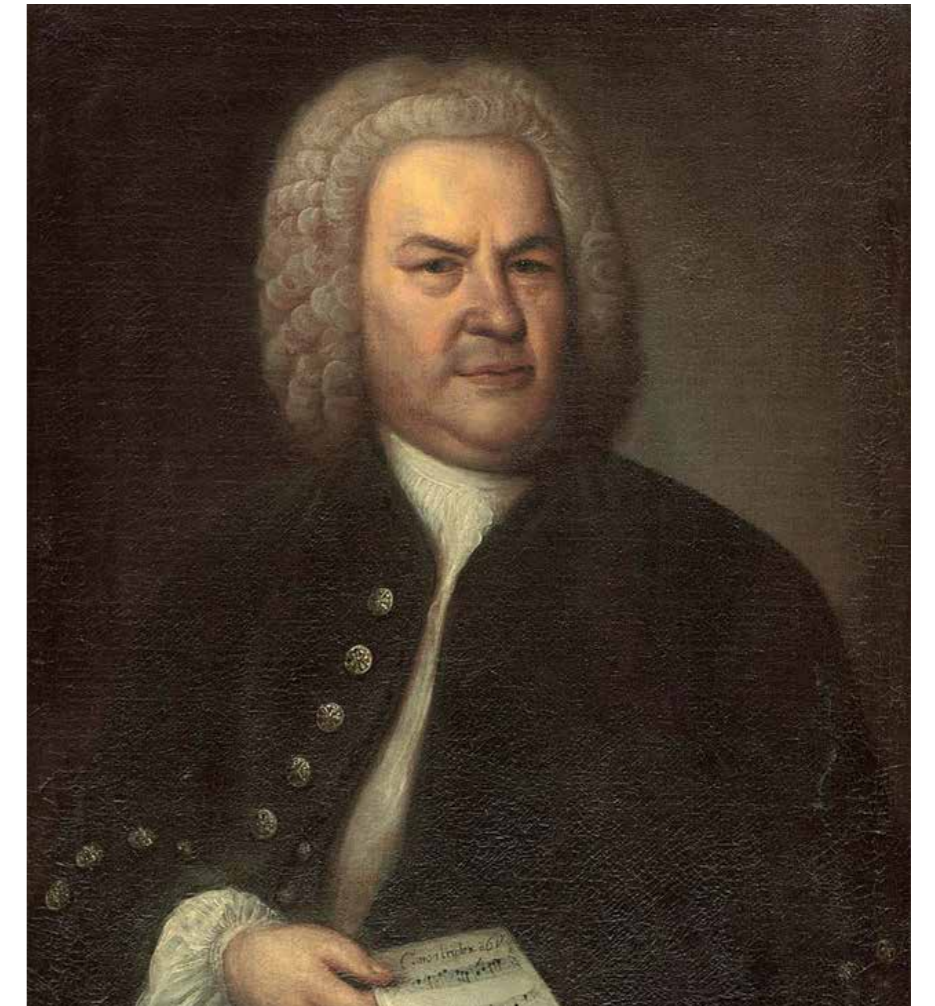
in het proces waarin je zit, dan kom je in wat Rudolf Steiner inspiratie noemt. Dan wordt het mogelijk dat in dat proces iets 'ingeademd' wordt wat van buiten jouw persoonlijkheid komt.

Dan neemt het woord inspiratie in feite weer een letterlijke betekenis aan, alleen verloopt die inademing dan niet via de longen, maar via de ziel, via het denken, voelen en het willen. Het gebied dat op aarde het werkgebied voor het lagere ik is, wordt zo omgevormd, dat het zichzelf kan vergeten en verwijlen kan in bovenzinnelijke processen die als een ademhaling in zich kunnen toelaten, wat uit een niet-zintuiglijke wereld geïnspireerd kan worden.

Zo hebben we dus vier verschillende kwaliteiten van de inspiratie leren kennen;

- De puur lichamelijke inspiratie als inademing;
- De geestdrift als een heilige wind die door het gemoed waait;
- De inspiratie uit de biografie;
- En tenslotte de inspiratie door de zuivere bovenzinnelijke geest.

"Je ziel moet gewend raken aan inhouden en samenhangen die niet in het zintuiglijke bestaan te vinden zijn"





‘Alles wat je koopt, wordt afval’

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Niels Knelis, Geraldina Metselaar

Wat moeten we met de bergen plastic die we jaarlijks weggooien? 'De Afvaljuf' aka beeldend kunstenaar Carolien Adriaansche maakt er post-apocalyptische kunstwerken van. 'Het is ongelofelijk wat mensen allemaal weggooien.'

“Alles wat je koopt, wordt afval,” benadrukt de 62-jarige beeldend kunstenaar Carolien Adriaansche nog maar eens. Ze staat beter bekend als De Afvaljuf. “Natuurlijk hoop ik dat mensen door mijn kunst zien wat we allemaal weggooien. Kijk naar de gigantische hoeveelheden plastic, kleren en speelgoed. Veel mensen brengen het weliswaar naar de Kringloop, maar die weten ook niet meer wat ze ermee aanmoeten. Het merendeel van de spullen die we kopen hebben we niet eens nodig, maar er zit totaal geen rem op. Vroeger moest je sparen als je iets wilde hebben. Bijvoorbeeld een nieuwe spijkerbroek. Daar doen we tegenwoordig niet meer aan. Als je iets wilt hebben, kun je het direct kopen. Het lijkt alsof dat alleen maar meer wordt, terwijl het voor mijn gevoel best minder zou mogen. Je kunt ook dingen repareren.”

Mensen denken vaak dat ze als De Afvaljuf menigeen kan helpen overtollige kilo's kwijt te raken. Carolien lacht. “Daarmee kan ik ze niet helpen. Ik neem wel graag kilo's recyclebaar plastic van ze over.” Toen er vijftien jaar geleden meer aandacht kwam voor plastic afval, nam haar carrière een vlucht. Naast de kunstlessen die ze als De Afvaljuf geeft aan leerlingen in het primair en voortgezet onderwijs, verzorgt ze

recycle-workshops bij bedrijven en organisaties. “Ik ben een afvalverwerker,” grapt Carolien. “Ik duik in afvalcontainers en neem spullen mee die ik op straat vind. Het is ongelofelijk wat mensen weggooien. Zeker 95 procent van wat ik vind of krijg, laat ik zoals het is. Ik groepeer en verbind alles aan elkaar.”

Carolien bouwt een soort post-apocalyptische kunstwerken van wasmanden, emmers, plastic flessen en kratten in alle kleuren van de regenboog. “Ik ontwerp niet, maar werk op kleur en laat me inspireren door het materiaal,” stelt ze. “Het voelt alsof ik met grote legoblokken aan het bouwen ben. Zo werden onder andere blauwe plastic boodschappenmandjes, emmers en jerrycans een heuse Blauwe Stad. Ze exposeerde ermee in het Groninger Museum. Plastic flessen van schoonmaakmiddelen voorzag ze van klerenhangars. In Caroliens handen werden het jachttrofeeën die zowel de Gasunie, als het Europees Parlement aankochten.

Frietvorkjes

“Als al die verschillende plastic spullen van dezelfde kleur eenmaal in een kunstwerk zitten,” vervolgt Carolien, “herken je ze niet meer als een jerrycan of boodschappenmandje. De spullen

gaan in elkaar op en veranderen in één geheel, zoals bij mijn kunstwerk De Blauwe Stad.” De uit Zuidlaren afkomstige Carolien Adriaansche deed de Rietveld Academie, ontmoette haar liefde voor het leven en samen met hun twee dochters verhuisden ze naar Den Haag. “Daar krijg ik nog weleens de vraag waarom ik met plastic werk. Voor mij is het fantastisch materiaal,” antwoordt ze. “Plastic kan keihard zijn, maar ook zacht en buigzaam. Begin jaren 90 werkte ik nog met natuurlijke materialen zoals takjes en veren en gevonden plastic afval zoals frietvorkjes. In de loop der jaren is de berg plastic uitgedijd en werden verpakkingen van onder andere wasmiddelflessen kleurrijker. Voorlopig kan ik er nog jaren mee vooruit.” Terwijl Carolien dat vertelt, wijst ze in de rondte van haar atelier waar het tot de nok toe is gevuld met kratten en zakken vol plastic spullen. Stuk voor stuk keurig gesorteerd op kleur.

Op de vloer staan bergen plastic in de kleuren rood, roze en oranje. “Die oranje boodschappenmandjes kreeg ik van de Haagse Milieu Services,” verduidelijkt Carolien. “Ik werk met verschillende partners die schoon en bruikbaar plastic voor mij inzamelen. Eigenlijk heb ik nog veel meer rood, oranje en

De openluchttentoonstelling is van 10 mei t/m 17 augustus 2025 te zien op het Lange Voorhout in Den Haag

roze plastic nodig voor mijn kunstwerk voor Voorhout Monumentaal. Er zijn dit jaar weer sculpturen en beelden te bewonderen op het schelpenpad aan het Lange Voorhout in Den Haag,” aldus Carolien. “Afhankelijk van wat ik nog binnenkrijg, wordt mijn gestileerde afvalberg twee bij vijf meter op een plateau van witte kratten van de Haagse markt. Vermoedelijk wordt die twee meter hoog.” Mensen reageren wisselend op haar afvalkunst. “De een vindt het mooi,” vertelt Carolien, “de ander vindt dat het bij elkaar geplaatste plastic troep is. Dat is waar. Je kunt het ook weer uit elkaar halen en recyclen.” Toch probeert ze met haar kunst ons na te laten denken over wat we allemaal weggooien. Ook laat ze de mensen zelf iets maken van plastic afval. “Dan zie je dat het moeilijker is dan je denkt. Ik vergelijk mezelf weleens met een chef in een sterrenrestaurant. Veel mensen kunnen best lekker koken, maar ze zijn zelden zo goed of bijzonder als een topkok!”

De ‘afvalverwerker’ is nu in haar nopjes. Voor het eerst maakt ze een groot werk met Haags afval. “De hele wereld gaat erin,” reageert Carolien, “die plastic spullen komen van heinde en verre. Ze worden overal geproduceerd. Ik hoop dat velen mij kunnen helpen aan flinke hoeveelheden rood,



roze en oranje plastic. Minimaal ter grootte van een vergiet, dus geen lepeltjes of bekers. Als ik voldoende materiaal heb, kan ik beginnen met het werk voor Monumentaal Den Haag en komt misschien uw wasmand of babybadje in het kunstwerk.” Heeft u rood, oranje of roze plastic? Mail carolien@carolienadriaansche.nl.

“Kunstwerken van wasmanden, emmers, plastic flessen en kratten”



Mens! Festival

Kom vieren dat je mens bent!

Kom genieten van vele kraampjes, infostands, voorstellingen, lekker eten, workshops, muziek, kinderactiviteiten en gezelligheid!

Jong en oud is uitgenodigd om een stralende dag mét inhoud te beleven!

Vrijdag 30 en zaterdag 31 mei
12:00 - 18:00 uur dagprogramma
18:00 - 22:00 uur avondprogramma

Antropia & De Reehorst te Driebergen







Vogezen Frankrijk
600 km van Utrecht

Sinds 1989 een inspirerende en duurzame ontmoetingsplaats met een divers activiteiten-programma (waaronder ook diverse yogacursussen) voor de bewust levende mens. Op onze website lees je over de verblijfsmogelijkheden (camping, kamers, gîtes) en voorzieningen.

Meer info op:
www.ecolonie.eu

EcoZeNweek

voor Oosterse Levenskunst

12 tot 19 juli 2025 op ECOLONIE

Verdiep jezelf in de krachtige inzichten uit de oude Oosterse Levenskunst en ontdek hoe deze unieke, veelzijdige week je kan helpen je voor te bereiden op een toekomst vol onzekerheden.

Door ons deze inzichten eigen te maken, zullen we er zowel geestelijk als lichamelijk beweeglijker door worden. Een basishouding die we nodig hebben om een bijdrage te leveren aan het herscheppen van een leefbare wereld. De veelzijdigheid van deze week blijkt bijvoorbeeld uit de volgende bijdragen van ervaren docenten: Yoga, QiGong, T'ai Chi, Feng Shui, meditatie, I Tjing, maken van keramiek, thee ceremonieën, Reiki, Shiatsu, ChiKung, etc. Op de website ecolonie.eu/ecozenweek staat uitvoerige informatie over visie, docenten, programma, kosten.

www.ecolonie.eu/ecozenweek

Werken aan jezelf en de aarde voor een betere toekomst

Wat het Westen van het Oosten kan leren











Natuurlijk gezond met zelfzorg van WELEDA

Tekst: Esmée van Vliet | Beeld: WELEDA

Goed in je vel zitten wordt steeds belangrijker. Bewust leven – ook bekend als slow living –, natuurlijke producten en verantwoord eten spelen hierin een grote rol. We weten steeds beter wat ons lichaam nodig heeft – en wat niet. De visie en producten van WELEDA sluiten hier naadloos bij aan. Zo biedt WELEDA 100% natuurlijke zelfzorgproducten die het Herstellend Vermogen van je lichaam ondersteunen. Want niets werkt beter dan je eigen herstelkrachten.

Ontdek de zelfzorg van WELEDA!

Vind de balans terug

Al meer dan 100 jaar zorgt WELEDA voor mens en natuur. WELEDA gelooft dat de kracht van de natuur helpt om het zelfherstellend vermogen te stimuleren. Balans vinden begint bij jezelf én de natuur. Daarom biedt WELEDA 100% natuurlijke zelfzorgproducten – van verzachting bij een schrale huid tot verlichting bij hooikoorts. Goed voor lichaam en geest.

100% natuurlijk en uit eigen tuin

Alle zelfzorgproducten van WELEDA zijn 100% natuurlijk en vrij van synthetische toevoegingen en chemicaliën. Zo worden de meeste producten geproduceerd in Zoetermeer. Dit waarborgt de kwaliteit én draagt bij aan de lokale economie. Na het oogsten worden de verse planten gelijk naar binnengebracht en verwerkt. Dit betekent dat het hele proces op één plek gebeurt, van het planten van het zaadje tot het produceren en afvullen van het product. Het assortiment van WELEDA bestaat uit ruim 20 zelfzorgmiddelen.

De geneeskrachtige werking van Calendula

Ken je bijvoorbeeld de geneeskrachtige eigenschappen van Calendula? Het is meer dan een prachtige bloem voor in siertuinen, Calendula helpt je lichaam en huid herstellen. De goudsbloem ontleent haar verwarmende en beschermende krachten uit de zon, die ze met haar kopje de hele dag volgt. Elk bloemblaadje absorbeert het licht en de warmte en zo ontstaan er actieve stoffen zoals carotenoïden, flavono-

iden en essentiële oliën. Deze stoffen genezen ontstekingen, stimuleren de aanmaak van nieuw weefsel en bestrijden infecties.

Van oranje bloemenzee tot Calendula Zalf

In de tuin van WELEDA zaait de tuinploeg elk jaar rond april de Calendula. Halverwege juni vormen de bloemen een oranje bloemenzee in Zoetermeer. Op dat moment worden de bloemen gelijk geoogst. De bloem, blaadjes en stengels worden met de hand geplukt, gereinigd en versneden. Daarna baden – macereren – verschillende delen van het bloemetje vier weken lang in een mengsel van alcohol en water. Dit mengsel wordt vervolgens uitgeperst. Hierdoor ontstaat er een sterke tinctuur vol helende eigenschappen die de basis vormt voor de zelfzorgmiddelen.

Een strenge kwaliteitscontrole

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

Wilde tijd in Bio Tijmsiroop

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

Biologisch-dynamische tuin

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




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

Weleda geeft terug aan de natuur

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

Benieuwd wat WELEDA voor jou kan betekenen? Kijk op weleda.nl/zelfzorg

WELEDA Zelfzorgproducten:

-  Stimuleren het zelfherstellend vermogen
-  Lokale productie
-  Biologisch en 100% natuurlijk



Het gevaarlijkste dier van Nederland

Lyme door een tekenbeet

Tekst: Gunbritt Genuit | Beeld: De Outdoor School / Dreamstime

Teken kunnen problematisch zijn wanneer ze 'terug beginnen te spugen'. De kans op terugspugen neemt toe bij langer huidcontact. Dit kan weer gepaard gaan met een infectie-overdracht (waarvan de meest bekende de Borrelia-bacterie is, die de ziekte van Lyme kan veroorzaken). Voer daarom een 'tekeninspectie' uit bij elkaar of bij jezelf nadat je in hogere gewassen (gras, heide) hebt gewandeld.

Waar?

De teek kan zich vastklampen aan je huid voor een bloedmaaltijd. Hij leeft voornamelijk op de bodem tussen het gras, planten en bladeren en is daarom te vinden in 'groengebieden' zoals tuinen, stadsparken, plantsoenen, bossen, heide... eigenlijk overal waar groen aanwezig is.

Wat?

De teek is een spinachtige parasiet en wordt wel eens vergeleken met een klein spinnetje. Hij klampt zich graag vast aan zoogdieren ten einde een bloedmaaltijd te nemen. De helft van de teken draagt één of meer ziekteverwekkers met zich mee. Ongeveer een kwart is drager van Borrelia-bacterie die de ziekte van Lyme veroorzaakt. De kans op een besmetting is niet 25% maar nog een stuk minder, ongeveer 1 à 3% omdat niet elke geïnfecteerde teek gelijk bij huidcontact de ziekte overdraagt. Nog veel minder teken zijn drager van het 'Tick Borne Encephalitis' (TBE)-virus. Deze overdraagbare infectie kan een dodelijke hersenvliesontsteking veroorzaken.

Wanneer?

Verwijder een teek zo snel mogelijk. Voer daarom ook zo snel als mogelijk een tekeninspectie uit over je gehele lichaam na het verlaten van groengebied of bijvoorbeeld tijdens een rustmoment. Een arts zal een antibioticakuur voorschrijven indien hij het vermoeden heeft dat een teek zich langer dan 24 uur heeft vastgeklampt aan jou lichaam.

Hoe?

Verwijder de teek met een daarvoor geschikt middel waarbij de teek in één keer en aan één stuk uit het lichaam wordt verwijderd. De teek tegen de klok in draaien is dus niet noodzakelijk. Persoonlijk heb ik goede ervaringen met een tekenlasso. Maar een tekentang, -pincet of -kaart werken ook. Als de teek nog erg klein is kan het lastig zijn om deze te verwijderen. Probeer alles weg te halen uit de contactplek. Ook als het niet gelukt is om in één keer de teek in zijn geheel te verwijderen. Gebruik hiervoor bijvoorbeeld een pincet. Spoel daarna het wondje schoon en desinfecteer deze.

Het is mijn persoonlijk advies om daarna Manuka-honing op het wondje aan te brengen, ook als de teek korter dan 24 uur contact heeft gemaakt met de huid. Ga naar de huisarts wanneer de teek langer dan 24 uur contact heeft gemaakt met de huid. Volgens de richtlijnen van de Federatie Medische Specialisten wordt inname van antibiotica geadviseerd binnen 72 uur na het verwijderen van de teek. Dit is effectief gebleken om de kans op lyme te verminderen. De nadelen van antibiotica-inname wegen niet op tegen de voordelen volgens deze zelfde bron. Dit zie je ook terug in de praktijk. Binnen 24 uur wordt er vaak geen antibiotica geadviseerd door de huisarts. Smeer daarom wat sterke Manuka-honing op de plek van de beet.

Manuka-honing

Afkomstig uit Nieuw-Zeeland, wordt dit type honing gefabriceerd met behulp van de Manuka-struik. Honing uit de supermarkt, vaak bewerkt en voorzien van additieven, heeft geen meerwaarde. Natuurlijke honing van de imker kan al meer antibacteriële eigenschappen vertonen maar dit is nog niet overtuigend

bewezen. Manuka-honing als veilige natuurlijke antibacterieelzalf is wel bewezen. Haar werking is al eeuwen bekend en gelukkig ook in het hedendaagse farmaceutische tijdperk toch opgenomen als veilig geneesmiddel.

Een 'potje' Manuka-honing beschikt over een MGO-waarde die correleert met de hoeveelheid methylglyoxal aanwezig in de honing. Er ontbreken nog duidelijke wetenschappelijke richtlijnen over welke sterkte te gebruiken onder welke omstandigheden en bij welke aandoening. Wel is dus aangetoond dat de MGO-sterkte invloed heeft op de antibacteriële werking. Honing met een hogere waarde zal dus tot betere resultaten leiden. Een sterkte van 500 is bijvoorbeeld geschikt voor gerichte therapie (bij een ontsteking) of na een tekenbeet. Manuka-honing met MGO 100 is bijvoorbeeld geschikt als 'gezonde hap' bij opkomende keelpijn. Let dus goed op de herkomst en waarde van je honing. De toename in vraag zorgt helaas voor een sterke commercialisering van het product met alle nadelen van dien.



Symptomen van de ziekte van Lyme

De Lyme-diagnose is zo goed als zeker bij het aantreffen van een rode vlek (erythema migrans, EM) of kring na een tekenbeet. In tegenstelling tot vele berichten is het 'rode kring'-verschijnsel niet noodzakelijk om de lyme-infectie te krijgen. Meerdere bronnen melden percentages tot wel 50% van lyme gediagnosticeerde patiënten welke zich niet een zichtbaar EM kunnen herinneren. Helaas verschijnt deze rode kring ook meestal enkele dagen, weken en soms maanden na het verwijderen van de teek. Aangezien antibioticakuren het meest effectief zijn kort na het starten van de infectie is er soms 'niks meer te doen' conform de 'farmacotherapeutische aanpak'.

Andere symptomen waar men zeer alert op dient te zijn:

Hoofdpijn, tintelingen, uitvalsverschijnselen, brain fog (concentratie-, coördinatie-, geheugen- en algehele mentale fitheidproblematiek), depressie. Voor deze symptomen geldt hetzelfde als bij een EM. Vaak merk je het te laat. Later dan de gewenste 72 uur na contact, wanneer de indringers dus al onzichtbaar in het lichaam zitten verstopt, ongrijpbaar voor de antibiotica.

TBE-infectie

Een TBE-besmetting verloopt meestal mild met in het begin griepachtige kenmerken zoals misselijkheid, hoofdpijn en koorts. Dit kan na ongeveer 14 dagen overgaan in een hersenvliesontsteking gekenmerkt door zware hoofdpijn, verminderd bewustzijn en verlamingsverschijnselen. De kans op deze besmetting is zeer klein omdat het virus in kleine getallen voorkomt in Nederland. Bij een besmetting is de kans op overlijden ongeveer 1%. In 2020 zijn er 5 personen ziek geraakt van een TBE-infectie.

Leven met Lyme

Volgens het RIVM worden er jaarlijks duizenden mensen gediagnosticeerd met lyme. In 2020 waren het er omstreeks 27.000. Als je de verhaallijn volgt in dit document is het dus aannemelijk dat er jaarlijks duizenden chronische lymepatiënten bij komen. Dit voornamelijk omdat de ziekte vaak pas laat wordt herkend als lyme. Een antibioticakuur is dan niet altijd effectief aangezien deze voornamelijk werkt wanneer je er binnen 72 uur bij bent.

Nadat een persoon in de persoonlijke levenssfeer ook de Lyme-diagnose kreeg (zonder zichtbaar EM) heeft deze meermaals contact opgenomen met de huisarts. De arts heeft een stevige antibioticakuur voorgeschreven en heeft haar tevens doorverwezen naar de neuroloog in verband met tintelingen, nekpijn en uitvalsverschijnselen. De neuroloog gaf toe niet duidelijk te weten wat hij met deze symptomen aan moest in combinatie met de Lyme-diagnose. Daarop is zij op onderzoek uitgegaan en zijn er veel 'second, third and fourth opinions' gevraagd bij andere specialisten inclusief orthomoleculaire artsen, kruidenvrouwen en andere ervaringsdeskundigen. Na veel overleg is er geconcludeerd dat de beste kansen op genezing zouden plaatsvinden wanneer het lichaam zo weinig mogelijk belasting zou ondervinden in combinatie met zo veel als mogelijk 'ontgiften' en 'reiniging'. Het ontlasten van het lichaam betekent eigenlijk zo gezond als mogelijk leven.

Dit betekende voor haar **in de praktijk:** veel voedsel zelf produceren en bakken, biologisch of supermarktvrij aanschaffen (onbewerkt voedsel); water filteren; beperken en minderen van bewerkte suikers, alcohol, cafeïne en theïne; blootstelling aan straling beperken (beperken mobiele telefoon-gebruik, wifi regelmatig uitschakelen); blootstelling aan de natuur verhogen.

Ontgiften en reiniging van het lichaam heeft plaatsgevonden door:

Theïne- en cafeïnehoudende dranken te vervangen door natuurlijke theeën zoals brandnetel-, kurkuma-, gember-, rozemarijn-, paardenbloem- en zevenbladthee; regelmatig

inname van tincturen van geneeskrachtige planten en natuurlijke producten zoals de japanse duizendknoop, propolis en kaardebol.

Het is niet makkelijk geweest maar bovengenoemde interventies, alhoewel niet allemaal wetenschappelijk aangetoond, hebben er na zes jaren strijd toe geleid dat zij nu volledig klachtenvrij en fit door het leven gaat. Helaas is de reguliere zorgketen nog niet toereikend effectief om voor alle 'chronische lymepatiënten' genezing te kunnen bieden. Focus daarom op preventie zonder groengebieden te ontwijken; zoek ze juist liever op. Overweeg aanschaf van tekenverwijderaars en Manuka-honing. Voer regelmatig een tekeninspectie uit tijdens bijvoorbeeld lange tochten of in ieder geval na je verblijf in groengebieden. Neem contact op met een medisch specialist als je vermoedt dat er sprake is geweest van langdurig huidcontact met een teek (> 24 uur). Geef niet op indien de klachten aanblijven na behandeling door een arts en overweeg stevige maatregelen zoals hierboven beschreven.

Over de auteur

Siebe Sietsma, Instructeur WFA en WFR. Na 16 jaar als first-responder en hulpverlener gewerkt te hebben bij de krijgsmacht, geeft Siebe nu gecertificeerde WFA en WFR-cursussen en trainingen samen met De Outdoor School. Hij weet uit vele ervaringen hoe het is om buiten de gebaande paden te moeten handelen wanneer je volledig op jezelf bent aangewezen. Siebe is tevens voor de NKBV gecertificeerd EHBBO-instructeur.

Meer leren? Hoogteziekte en tientallen andere aandoeningen worden behandeld in de Wilderness First Responder cursus. Een gecertificeerde medische cursus voor gidsen en reizigers die off-the-grid gaan. We bieden ook een tweedaagse Wilderness First Aid cursus aan.

Bronnen:

RIVM, Tekenencefalitis geraadpleegd in NOV24 van rivm.nl/tekenencefalitis FMS, Richtlijnen-database, Lymeziekte, geraadpleegd in NOV24 van https://richtlijnen-database.nl/richtlijn/lymeziekte/preventie_van_lymeziekte/antibiotische_profylaxe_bij_lymeziekte.html

Matthew Johnston et al., 2018, Antibacterial activity of Manuka Honey and its components: An overview. Geraadpleegd in NOV24 van <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31294240>



Nieuwe vergezichten in één oogopslag

Interview door Ronald van Soest | Beeld: Ben de Haas puurinbeeld.nl

Deze titel verwijst naar Pauline van der Lee, en haar IEMT praktijk. IEMT staat voor 'Integrated Eye Movement Therapy'. Een doeltreffende therapie voor het verwerken van traumatische ervaringen en emotionele blokkades. IEMT maakt gebruik van specifieke oogbewegingen om vervelende emoties en gevoelens te neutraliseren. Zsje EMDR werkt eveneens met oogbewegingen. Maar deze techniek richt zich op het incident, IEMT op de imprint. Tijdens een IEMT-sessie wordt je gevraagd om aan een traumatische gebeurtenis te denken, terwijl je bepaalde oogbewegingen maakt. Deze oogbewegingen helpen je hersenen om de emotionele lading van de herinnering af te halen, waardoor stress en negatieve emoties losgelaten worden. Met IEMT kun je negatieve dia's weghalen, zodat je niet iedere keer terug gaat spoelen naar dat beladen moment. De levensfilm kan weer verder in realtime.

Flower-Power

Pauline, een soort upgrade van Ruby Tuesday, bezongen door de Rolling Stones in hun kortstondige flowerpower periode. 'Who could hang a name on you?' Pauline volgt al lang een spiritueel pad, als student en docent bij de Brahma Kumaris. Compromisloos, maar ongedwongen. In haar werk is ze een zeldzame combinatie van intuïtie, structuur en durf. Dat heeft haar tot dusver een rijke carrière gebracht.

Een carrière waarin zij altijd zocht naar een manier om intrinsieke talenten op een natuurlijke wijze zichtbaar te maken. Bij werknemers, CEO's, maar ook bij kwetsbare kinderen. Ze was jarenlang coach bij scale-ups, daarna bij grote namen in de accountancy.

Keuze voor IEMT

Ondanks alle waardering en geboden continuïteit, vond ze dat haar inbreng te weinig blijvende impact had. Toen ze hoorde van IEMT, en de inwerking die dit kon hebben op levens

van mensen, ging ze zich hierin specialiseren. Tot dusver nog geen seconde spijt gehad. "IEMT heeft de meest directe invloed op veranderprocessen."

Spirituele levensvisie

Haar keuzes, zowel privé als zakelijk, zijn niet los te zien van haar spirituele visie op het leven. Vanaf haar late tienerjaren was ze op zoek naar antwoorden op de grote levensvragen. Ze zocht die in de psychologie en religie. Maar de innerlijke onrust werd alleen maar groter.

Bij de Brahma Kumaris leerde ze dat ze in werkelijkheid een onstoffelijke persoonlijkheid was. Een vorm van energie, de ziel. Veranderlijk met de tijd maar tegelijkertijd onvergankelijk. Dat er hogere vormen van bewustzijn en geluk bestaan, die je kunt ervaren in meditatie. Die je steeds verder kunt verfijnen en verdiepen. Je leven lang leren.

Principe van Karma

Al snel was er ook een diepe realisatie van het

principe van Karma. Alle intenties, ook uit een verder verleden komen ooit weer op je pad. Positief of negatief. Alles draait om de kwaliteit van keuzes. Door meditatie kun je de impact van verkeerde keuzes neutraliseren, waardoor je je lichter gaat voelen en tegelijkertijd voller. Je kunt ook steeds bewustere keuzes maken. In haar praktijk in Hilversum krijgt iedere cliënt oprechte aandacht. En door jarenlange meditatie voelen ze haar innerlijke stabiliteit en kracht. Dit ondersteunt cliënten als ze zich angstig of somber voelen. Om tot een significante verandering te komen, zijn maximaal 3 tot 5 sessies nodig. Tot haar clientèle behoren bekende sporters, journalisten en zakenmensen.

Vader weer on-track

Pauline vertelt over een bijzondere ervaring die moeiteloos bij haar opkomt. Er was een cliënte die veel opgekropte boosheid had. Uiteindelijk vertelde ze niet te weten wie haar vader was. Het voelde als 'ontworteld' te zijn. Pauline stelde de onverwachte vraag: "Hoe zou je vader eruit zien?"

Een paar maanden later ontmoette de cliënte een privédetective. Via hem kwam ze op het spoor van haar vader; hij bleek in Nederland te wonen. Spannende ontmoeting, uiteindelijk kon de vader zijn dochter herkennen. Accepteren was wat lastiger. Toch bracht dit haar veel rust, ze voelde zich nu echt compleet. Met kerst kreeg Pauline een persoonlijke kaart van haar.

Klimaatverandering

Op de vraag hoe ze aankijkt tegen Klimaatverandering komt een revolutionair antwoord.

"In onze fysieke wereld onderkennen we 4 elementen: water, lucht, aarde en vuur. Als je deze constant blijft aanvallen, slaan ze steeds harder terug. Een inzicht dat VN Chef Guterres onlangs hardop onderschreef. Het resultaat: tsunamis, tornado's en aardbevingen. Maar ook op een subtiel niveau verstoren we de atmosfeer."

Pauline ziet hier een direct verband met de innerlijke wereld, het karakter. De Aarde, de aard. "Vanuit het gewaarzijn een onstoffelijke, vredige persoonlijkheid te zijn, stopt het negatieve karma." Soms komen mensen vanzelf tot andere inzichten. Een heel mooi voorbeeld komt van de bekende Nederlandse astronaut, André Kuipers.

Zero Emission

Sinds zijn jeugd wou hij maar één ding: de ruimte ingaan, en de Aarde zien vanaf grote hoogte. Eenmaal daar zag hij de Aarde met andere ogen. Behalve al het leven op Aarde, was de Aarde zelf ook levend. Kwetsbaar. Het maakte een onvergetelijke indruk op hem.

'Zero emission' in onze innerlijke wereld, betekent bewust mee te werken aan de subtiële voorwaarden voor een nieuwe, schone wereld. 'Nature in it's purest prime'

Aanvullende informatie:
Website Pauline van der Lee:
www.wisdominbusiness.nu
Website Brahma Kumaris Nederland:
www.brahmakumaris.nl



Uit een blog van Pauline: Jarenlang onderdrukken van emoties zorgen voor vermoeidheid en stress



De dame uit deze casus komt mijn praktijk binnen en kijkt mij met een onschuldige, bijna naïeve blik, aan. Zij heeft een wat opgeblazen romp en maakt een zware aardse indruk. Tijdens de intake zie ik dat zij moeite heeft met ademen door de buik (oppervlakkige ademhaling) en ze maakt een ingehouden indruk. Als ik haar verdiepende vragen stel wordt het me duidelijk dat zij iemand is die graag klaarstaat voor anderen, de helpende hand biedt, maar het blijkt moeilijk voor haar om grenzen te stellen en om te luisteren naar eigen behoeftes. Zij pot haar gevoelens op en houdt zichzelf in.

Als ik haar vraag naar haar jeugd, dan vertelt ze mij dat elk eigen initiatief werd afgekeurd. Dus op jonge leeftijd heeft zij zich vaak aangepast om goedkeuring en liefde te krijgen. Klant: "Ik zeg wel eens, ik ben met stress geboren en heb het gevoel dat ik mijn hele leven stress heb. Financieel ben ik niks tekort gekomen, maar ik voel me emotioneel verwaarloosd en ervaar faalangst. Ik schiet tekort naar anderen en voel een beklemming om te zeggen hoe het echt is. Het benaauwt me dat ik over bepaalde dingen niet eerlijk ben. Voelen durf ik niet, want ik ben bang voor negatieve gevoelens. Ik wil af van de stress en vermoeidheid, ik zou meer innerlijke rust en ontspanning in mijn lichaam willen ervaren."

Structuur, persoonlijkheid en zichtbaar tegenover onzichtbaar

Het is voor mij als IEMT-therapeut helpend om te kijken welke structuur er in deze persoonlijkheid zichtbaar is. Uit bovenstaande waarneming heeft zij een helpende en verdragende structuur, waarin zij haar energie samenbalt/inhoudt en dit is al op heel jonge leeftijd ontstaan. In plaats van dat er in de opvoeding geluisterd werd naar de gevoelens en behoefte van het kind, was er een strakke regelmaat waarin er weinig ruimte was voor het uiten van eigen impulsen en behoeften en werden eigen beslissingen genegeerd.

Als eigen initiatief stelselmatig wordt afgekeurd dan is het begrijpelijk dat je je aanpast om erkenning te krijgen en liefde te ontvangen. Je geeft je eigen behoeftes op en uiteindelijk weet je niet meer wat je zelf wil. Als je de bal van je eigen gevoelens en behoefte zolang onder water drukt en niet meer weet hoe je bij deze gevoelens en behoefte kunt komen dan kan dat een enorme stress en vermoeidheid in het systeem geven.

Emoties & IEMT-therapie

Met IEMT heb ik gewerkt aan het gevoel van 'moeten aanpassen' en 'moeten doen' wat een ander zegt. Want, stel je voor dat zij zich niet aanpast?! Dan komt de onderliggende angst omhoog, bijvoorbeeld de angst om afgewezen te worden of straf te krijgen. Deze angsten en motieven zijn onbewust. Door met IEMT te werken komen we uit bij de diepste angst, dit noemen wij de 'imprint', het moment waarop de angst ontstond.

De imprint neutraliseer ik met IEMT waardoor het systeem er niet langer op aan gaat. Belangrijk in dit geval is ook om nieuwe overtuigingen te integreren waaronder de 'eigen wil' en identiteitsbeleving van eigenwaarde en het er toe doen. Met IEMT verwerken we dus niet alleen de negatieve emoties en herinneringen, maar kunnen we dienende gedachten en overtuigingen integreren.

Zoals mijn klant diverse keren zei tijdens het traject: "Ik voel me zo opgelucht! Het voelt opgeruimd in mijn hoofd en dat geeft rust! Ik ben niet meer bang om te voelen en dat voelt goed."

Meer weten over Integral Eye Movement Therapy?

Wil je meer weten over IEMT? Bekijk dan mijn pagina's met informatie. Wil je zelf IEMT ervaren? Maak dan een afspraak met mij voor een intake. Je mag mij ook altijd mailen op info@paulinevanderlee.nl of bekijk mijn profiel op Google.

TUIDSCHRIFT VOOR DE WALDORFWERELD | LENTE 2025

Seizoener

JAAR-ABO
4 nrs. voor € 35*
(normaal 43,-)
met code **KR2501**
*geldig tot 1 jun '25

Moederschap & Kairos | Groeikracht | Schermluw opvoeden | Maansteen



Winnaar: Polina Been

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.



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.

Winnende foto van Polina Been

De heidegebieden in het Gooi bij Hilversum zijn prachtige leefgebieden die in augustus/september paars opkleuren. Maar in andere jaargetijden overheersen andere kleuren. Deze winnende foto toont de heide in de winterperiode waarbij het geel overheerst. Ook dan blijft het een indrukwekkend gebied. Het in stand houden van de heide is geen vanzelfsprekendheid. Zonder te plaggen, maaien of begrazen zou dit cultuurhistorisch element snel dichtgroeien tot bos. Heide is belangrijk omdat hier veel zeldzame planten en dieren voorkomen, waaronder een aantal bijzondere insecten, zoals zandbijen, gentiaanblauwtje en de mierenleeuw. Tegenwoordig worden heidegebieden sterk bedreigd door stikstof dat uit de lucht neerdaalt en waardoor enkele grassoorten de vegetatie gaan domineren en de waardevolle flora en fauna dreigt te verdwijnen. Beheerders zoals het Goois Natuurreservaat moeten steeds grotere inspanningen plegen om de heide te behouden. Hoe mooi ook, de foto toont ook de voortdurende strijd tegen deze vergrassing.

Centraal op de foto staat een Schotse Hooglander. Dit runderras is inmiddels een algemeen verschijnsel in de Nederlandse natuurgebieden, waar de hooglanders gedurende het hele jaar ingezet kunnen worden als grote grazer. Ze hebben een dikke vacht, kunnen de winterse kou goed doorstaan en lijken daarmee op de oerrunderen die oorspronkelijk in Nederland ronddoelden. Bovendien zijn zij, anders dan het doorgefokte Nederlandse melkvee, niet afhankelijk van krachtvoer of specifieke grassoorten. Dat maakt ze uitstekende natuurbeheerders die helpen om de vergrassing te verminderen. Wie goed kijkt ziet op de rug van het rund een vogel zitten, naar het zich laat aanzien een kraai. Dat komt vaker voor en veel vogels pikken allerlei kleine dieren uit de vacht van de grotere dieren. Sommige vogels zoals de koereiger, die steeds vaker in Nederland wordt gesignaleerd, zijn daar zelfs specialisten in. Ook komt het voor dat vogels profiteren van de activiteiten van zoogdieren waardoor insecten en andere kleine dieren uit de grond gedreven worden. En verder is het een bekend verschijnsel dat vogels de haren van de vacht gebruiken als nestmateriaal. Afgaande op het seizoen waarin de foto is genomen, zou dat hier wel eens het geval kunnen zijn.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL



Nu in
nog meer
kleuren!

Nieuw Art Makes Sense pastelkrijt:
met trots geleverd door moeder natuur!

Uitsluitend
natuurlijke
pigmenten!

Ons pastelkrijt, gemaakt met uitsluitend natuurlijke kleurpigmenten, biedt intense kleuren, breukbestendigheid en een perfecte textuur. Ideaal voor creatief tekenen en schrijven. Nu in een box met 16 prachtige kleuren!



mercurius
art makes sense®

www.mercurius-international.nl

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

Sprekende stilte

Tekst en Beeld: Richard en Kelly van der Hoek



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

Afgelopen maand waren we in de Sahara en we zijn nog steeds sprakeloos. De grootsheid met alleen maar zand. We kunnen het niet bevatten en we worden er stil van.

Sahara

Deze maand schrijven we onze column vanuit Marokko. Na het kustgebied en het Anti-Atlasgebergte zijn we aangekomen in de Sahara. De Sahara is met 9,2 miljoen vierkante kilometer de grootste woestijn op aarde. Eigenlijk is Antarctica de grootste woestijn. Ook daar valt minder dan 200 mm regen per jaar en is daarmee officieel de grootste woestijn die we kennen. Maar de Sahara (letterlijk woestijn in het Arabisch) is verreweg de grootste 'hot desert' zandwoestijn.

Groen in de woestijn

In het dorpje M'Hamid houdt de geasfalteerde weg op en moeten we Globus2 omruilen voor een 4x4. Vanaf het dorpje naar de zandduinen is het nog twee uur rijden door dor, rotsachtig gebied. Vlak voor we bij de hoge zandduinen aankomen, die je van verre al ziet opdoemen, rijden we door een uiterst groene strook. In Marokko is afgelopen september zeer veel regen gevallen. Veel wegen zijn daardoor verwoest en er zijn zelfs slachtoffers gevallen. Maar het heeft er ook voor gezorgd dat er nu een hele strook in de Sahara begroeid is. Het contrast tussen de lichtgroene struiken en de uitgestrekte doodse zandduinen kan haast niet groter zijn. Komende zomer is

hier waarschijnlijk niets meer van te zien. Dan te bedenken dat de woestijn ooit uit grasland bestond. Eens in de 41.000 jaar wisselt het gebied tussen woestijn en savanne-grasland.

Leven

Overigens valt dat doodse in de woestijn erg mee. Er is meer leven in de woestijn dan je misschien denkt. Naast de bekende geiten en kamelen (eigenlijk dromedarissen) kun je er ook schildpadden, torretjes, struisvogels, ratelslangen en woestijnuil vinden. En wat dacht je van de snelle gazelle met zijn snelle voeten, de ongrijpbare cheeta en de kleine fennekvos. De woestijn wemelt van het leven.

Verstillen

We hebben één nacht doorgebracht in de woestijn. Boven op de hoogste duin met zandduinen zover we maar konden kijken. We hebben de zon zien ondergaan en de zon zien opkomen. Je zit daar, kijkt en verder... niets... Stilte. Geen andere mensen, geen vliegtuigstrepen in de lucht, geen enkel geluid. Alleen maar zand. O, en natuurlijk wind. Wind waardoor je gezandstraald wordt en je later ook zand in je onderbroek en je camera terugvindt.

Voor iedereen die ooit naar deze regio gaat kunnen we trouwens een tagelmust (tulband), waar iedereen hier mee loopt, van harte aanbevelen. Het is even oefenen hoe je hem precies omwikkelt, maar wat een genot. Hij zit heerlijk en je hebt veel minder last van zon, wind en zand in je haren. Hadden we eerst misschien een vooroordeel over mensen met dergelijke gezichtsbedekking, omdat ze onbenaderbaar en afstandelijk zouden zijn, nu vinden we het naast erg praktisch ook nog eens prachtig.

Sprekende stilte in de Sahara

Zitten op zo'n zandduin doet iets met ons. Het is alsof de stilte in de Sahara een verhaal te vertellen heeft, een boodschap wil delen. Hoe nietig en klein zijn we in deze wereld? Wie zijn we eigenlijk? Wat is onze rol in dit leven? Alle tijd om gedachten voorbij te laten trekken. Vorige week is er een dierbare vriend/collega overleden. In de kracht van zijn leven, te jong en vitaal. Voor ons zal hij eeuwig voort blijven bestaan, want wat het hart gezien heeft is voor eeuwig. Maar hoe moeilijk is het, vooral voor de nabestaanden, om zijn fysieke aanwezigheid hier op aarde te moeten missen.



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

KAT IS ROOFDIER

Er struinen iedere dag ongeveer een miljoen zwerfkatten door de natuur op zoek naar een prooi. Die meute richt een slagveld aan. Zeker in kwetsbare gebieden, en al helemaal als die gebieden ook nog eens relatief geïsoleerd en afgesloten zijn, zoals een eiland. Een onderzoek op Schiermonnikoog toonde aan dat een kleine populatie van vijftig zwerfkatten zo'n 6000 vogels per jaar verschalkt. Dat zijn er 120 per kat per jaar en naar schatting $1.000.000 \times 120 = 120.000.000$ dode vogels. Een chipplicht - waardoor zoekgeraakte katten worden teruggevonden - en een castratieplicht voor buitenkatten kunnen het aantal zwerfkatten indammen, benadrukt Katten Kenniscentrum Nederland. Zeker als er ook nog actief beleid komt om bestaande zwerfkatten te steriliseren. Het kenniscentrum wijst daarbij naar Vlaanderen, waar dat met enig succes gebeurt. Huiskatten die gechipt en gecastreerd zijn, moeten wat het KKN betreft dus wel gewoon naar buiten kunnen.

ADEMNOOD!

In alle aquatische ecosystemen, van beken en rivieren, meren, reservoirs en vijvers tot estuaria, kusten en de open oceaan, zijn de concentraties opgeloste zuurstof de afgelopen decennia snel en aanzienlijk afgenomen. In meren en reservoirs zijn sinds 1980 zuurstofverliezen van respectievelijk 5,5% en 18,6% waargenomen. In oceanen zijn sinds 1960 de zuurstofverliezen ongeveer 2%. Mariene ecosystemen hebben ook te maken gehad met een aanzienlijke variabiliteit in zuurstofuitputting. De middenwateren voor de kust van Centraal-Californië hebben bijvoorbeeld de afgelopen decennia 40% van hun zuurstof verloren. De volumes van aquatische ecosystemen die zijn aangetast door zuurstofgebrek zijn dramatisch toegenomen in alle soorten. Zuurstof is een fundamentele behoefte voor leven. Verlies van zuurstof in water is een bedreiging voor het leven op alle niveaus en voor de stabiliteit van de planeet als geheel. Het is een angstaanjagend fenomeen dat wij ons in het dagelijks leven niet realiseren. Ach, dat kan er ook nog wel bij... (zucht).

ZEE-IJS VERDWIJNT

Nog meer drama. Het zee-ijs verdwijnt en wordt minder reflecterend. Het noordpoolgebied heeft sinds 1980 ongeveer een kwart van zijn

koelvermogen verloren. De wereld heeft tot 15% verloren, volgens onderzoek onder leiding van wetenschappers van de Universiteit van Michigan. Zij ontdekten dat de procentuele afname van het koelvermogen van zee-ijs ongeveer twee keer zo hoog is als de procentuele afname van het jaarlijkse gemiddelde zee-ijsoppervlak in zowel het noordpoolgebied als Antarctica. Dat levert een extra opwarmingseffect op. De vermindering van de koelkracht heeft uiteraard een nadelig effect. In 2016 smolt een gebied groter dan Texas op een van de grootste ijsplaten van het continent. Antarctica verloor toen ook zee-ijs en het koelvermogen is niet hersteld. Als gevolg hiervan hebben 2016 en de volgende zeven jaar het zwakste wereldwijde afkoelingseffect van het zee-ijs gehad sinds het begin van de jaren tachtig. Blijf zonnebrandmiddel smeren, mensen!

ZINLOZE VISSTERFTE

Veel vissen die bij de bodemsleepnetvisserij op platvis worden meegevangen, overleven dit niet. Wekelijks sterven zo miljoenen dieren, becijferden Tilburgse onderzoekers. Voor elke gevangen platvis, zoals een tong of een schol zijn ten minste 38 andere zeedieren doodgegaan. Dat betreft bijvangst van bijvoorbeeld krabben, kreeften en andere dieren, die overboord worden gezet. Die vissen zitten in een net dat vooral stampvol zit met krabben, zeedieren en rommel van de bodem. Als een vis daar meer dan een uur tussengeperst zit en hij wordt dan ineens naar boven gehaald bij een veel lagere druk, dan overleeft de zwemblaas, en dus de vis, dat meestal niet. Per gevangen platvis zal 90 procent niet overleven. Van de andere dieren, zoals krabben en kreeften, gaat 20 procent dood. Opgeteld komt dat op ten minste 38



dode dieren per verkoopbare vis - vooral krabben, zeedieren en kreeften, maar incidenteel ook haaien, zeepaardjes of andere vissoorten. Per kottel: 11.000 verkoopbare platvissen brachten 1,2 miljoen andere zeedieren in het net, waarvan er 420.000 zijn gedood. De voorzitter van de Nederlandse Visserijbond zegt dat de bijvangst al enorm is teruggedrongen en dat het goed gaat met de platvissen in de Noordzee.

ROMMEL IN JE LIJF

Veel chemicaliën die worden gebruikt om voedsel te behandelen of te verpakken, komen in het menselijk lichaam terecht. En een deel van die chemicaliën lekt via voedsel het menselijk lichaam binnen. Zwitserse onderzoekers legden een lijst van bijna vijftienduizend bekende food contact chemicals naast een aantal grote onderzoeken voor bio-monitoring over de hele wereld. Daarbij wordt gekeken naar lichaamsmateriaal, (haar, bloed of urine) om te analyseren welke stoffen zich daarin bevinden. Dat bleken maar liefst 3601 gevaarlijke stoffen die dus met zekerheid in het menselijk lichaam terecht komen. Enkele stoffen richten absoluut schade aan. Van de meeste is niet bekend welk effect ze in het lichaam hebben. Dat blijkt pas op de lange termijn. De onderzoekers hebben deze resultaten aangeboden aan een database van het Food Packaging Forum, een organisatie die de effecten van verpakking op milieu en gezondheid in kaart brengt. Ze hopen dat hun bevindingen de veiligheid van materialen, die in aanraking komen met voedsel, kunnen verbeteren. Het gezegde hoop doet leven mag je hierbij letterlijk nemen.



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

DE GOUDEN GIETER

Tegels eruit, groen erin. Op 21 maart barstte de allereerste Derby der Lage Landen los. Waar 280 gemeenten in Nederland en Vlaanderen deelnemen aan de grootste strijd om vergroening ooit. Tot en met 31 oktober 2025 kan iedereen weer massaal tegels vervangen door gras, bloemen, struiken en bomen tijdens het NK Tegelwippen en het VK Tegelwippen. Meer groen zorgt voor minder wateroverlast bij stortbuien, koelere steden in hete zomers én een gezondere leefomgeving. Eén boom verkoelt net zo goed als tien airco's. In de afgelopen vijf jaar zijn in Nederland en Vlaanderen al ruim twintig miljoen tegels vervangen door gras, bloemen, struiken en bomen. Dat is goed voor zo'n 360 voetbalvelden aan groen extra. Iedereen kan gewipte tegels aanmelden via nk-tegelwippen.nl. Tegels worden opgeteld bij je gemeente en/of de Nationale Tegelsteller. Het land dat de competitie wint ontvangt De Gouden Gieter. De gemeente die de meeste tegels per inwoner wipt (verdeeld over drie klassen) wint de 'Gouden Schep'. De gemeente met de meeste gewipte tegels de 'Gouden Tegel'.

BATTERIJ OP ZEEZOUT

Hij komt: de natriumbatterij. Natrium is gewoon natrium en dat gaat in de volgende generatie batterijen lithium vervangen, zo is de verwachting. Natrium is overal ter wereld makkelijk te winnen. Het is namelijk de helft van gewoon zout: keukenzout, zeezout. Dat zout bestaat uit natrium en chloor, met NaCl als formule. Haal die twee uit elkaar en je hebt oneindige hoeveelheden natrium dat ook nog zo



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



goed als niets kost. Lithium-ion batterijen zijn sinds een jaar of dertig de werkpaarden voor eerst laptops en mobieltjes, en vervolgens ook voor elektrische auto's. In Nederland moeten we door de energietransitie ons stroomnetwerk voor 236 miljard euro versterken. In plaats daarvan kunnen we ook overal goedkope batterijen neerzetten, die lokaal voor energie zorgen. Die batterijen zouden dan zo'n vijf miljard euro kosten en een groot deel van de 236 miljard aan investeringen in het netwerk overbodig maken. En alle grondstoffen voor die batterij heeft Europa binnen de eigen grenzen. Nu nog uitrollen. Aan de slag!

VERBOD NEPWATER

Dat statiegeldsysteem is prima, maar heeft ook schaduwkanten. Haperende inname, opengebroken vuilnisbakken, 100 miljoen euro winst voor de industrie wegens niet ingeleverde flessen en blikjes, waarvoor wel is betaald. De enige oplossing is minder verpakking, bijvoorbeeld op flessenwater. Water uit plastic flessen veroorzaakt aanzienlijke schade aan het milieu en heeft een 3000 keer groter negatief effect op de omgeving dan kraanwater. Om een plastic fles met een liter water te maken, wordt drie tot zes liter water extra verbruikt. Bovendien bevatten ze grote hoeveelheden microplastics. Flessenwater is vaak gewoon dure nep. Bar-le-Duc is bijvoorbeeld afkomstig uit de grondlagen waar ook Utrechts kraanwater vandaan komt. Perrier en Vittel verkopen gewoon duur verpakt kraanwater. Het wordt hoog tijd voor een verbod op water in flessen. Het is flauwekul en zwaar vervuilend en een prima alternatief is overal vloeibaar. Dat zal ook de druk op het huidige irritante en haperende statiegeldsysteem verminderen. Wie pakt deze koe bij de horens?

DAVID FOR PRESIDENT

Wat een voortreffelijk besluit om de sympathieke Vlaamse schrijver David van Reybrouck te benoemen tot Denker der Nederlanden. Van zijn hand verscheen het essay De wereld en de aarde, met als ondertitel Hoe houden we het veilig? Dat hoort in elk huis. Wij geven David onmiddellijk een plek in onze Eregalerij van Groene Helden. Hij begrijpt onmacht van het individu om

een immens en verwoestend klimaatprobleem aan te pakken. "Wereldleiders schuiven dat af naar landen en landen schuiven het weer af op de burger," zegt hij. Die moet dan maar minder gaan vliegen en minder vlees eten. Niet rechtvaardig, meent David. Hij wil een Verenigde Naties oprichten als wereldklimaatberaad met een dwarsdoorsnede van de wereldbevolking. Die moet dan ook besluiten kunnen nemen. "Of de Russen komen moet nog maar blijken, maar die hittegolven komen er gegarandeerd aan," nuanceert hij onze angst. "De planeet als fysieke Aarde ligt niet wakker van de wereld, want met natuurwetten kun je niet onderhandelen." Benieuwd hoe ver David komt in zijn ambitie. Onze steun heeft hij voor honderd procent.

PLANT BIOLOGISCH!

Het is lente, dus we willen weer planten en bloemen, maar dan wel alleen en uitsluitend biologisch! Die groeien langzamer en zijn daardoor sterker en bevatten geen sporen van pesticiden. Dat verhoogt de overlevingskans van insecten. In een uitzending van Keuringsdienst van Waarde werden planten getest. Zo bevatten 11 van de 14 geteste planten chemische bestrijdingsmiddelen die insecten doden. Maar liefst zes planten hadden zelfs sporen van neo-nicotinoïden die bijen om zeep helpen. Biologische planten zijn soms kleiner met wat bruine plekjes of zelfs beestjes. Dat is dus juist de bedoeling, want ze zijn zonder bestrijdingsmiddelen verbouwd. Goed voor bijen en andere insecten die de biodiversiteit in de tuin vergroten. Koop die planten bijvoorbeeld bij Odin, Ekoplaza, Natural Bulbs (bezorgt thuis) of bij de biologische kweker. Daar krijg je ook tips over hoe je die planten het beste tot wasdom kan laten komen in tuin, op balkon of dakterras. Ik wens je veel groeiplezier met je groene vingers.

Boeken

Een boek ontvangen of cadeau doen? Meld je dan aan als abonnee via onze website krantvandeearde.nl en kies daar een boek. Je ziet dan direct welke titels beschikbaar zijn.

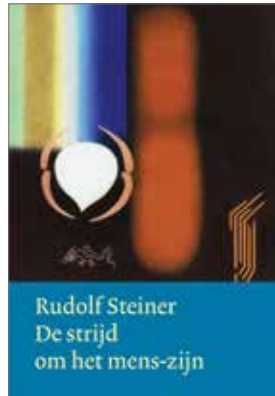


Tot bloei

Eindeloos bloemen plukken uit eigen tuin

Een pluktuin is niet alleen productief, maar ook heel mooi en goed voor de natuur. Dit inspirerende bloemenhandboek is voor iedereen wiens hart sneller gaat kloppen van natuurlijk tuinieren, (veld) bloemen, mooie boeketten en die graag zelf aan de slag wil met pluktuinieren.

Tot bloei | Jennita Jansen | KNNV Uitgeverij | € 32,95



De strijd om het mens-zijn

Een actueel thema is het mysterie van de werkzaamheid van 'het kwaad'. Welke krachten brengen 'goed' dan wel 'kwaad' in de wereld, waar komen ze vandaan, en hoe werken ze? In dit boek zijn voordrachten van Steiner gebundeld die zich toespitsen op dit vraagstuk. Gedurende enkele eeuwen doet zich een ingrijpende verandering voor in het bewustzijn van de mensen. Wij hebben zelfbewustzijn en zelfstandigheid veroverd in de omgang met de materiële kant van het bestaan. Deze ontwikkeling heeft haar doel inmiddels bereikt, aldus Steiner. Het is nu zaak met de verworven zelfstandigheid door te stoten

naar de geestelijke dimensies van het leven. Dat is de strijd die wij dienen te voeren: deze betreft ons eigen mens-zijn. In het nawoord gaat Mathijs van Alstein uitgebreid in op de werking van goede en kwade machten in de twintigste en eenentwintigste eeuw en de onverwachte actualiteit van Steiners ideeën.

De strijd om het mens-zijn | Rudolf Steiner | Steinervertalingen.nl | € 32,50



Elementairwezens

In dit boek wordt de weg beschreven om op een beheerste en volbewuste wijze te komen tot het schouwen van de elementairwezens en de etherwezens in natuur en mens. "Voor wat betreft de ontwikkeling naar de helderziendheid is de aard van deze wezens heel leerzaam. Ik moet er iedere keer weer de nadruk op leggen dat ik niet bedoel dat deze wezens in dat opzicht onze leraren kunnen zijn, want ze zijn buitengewoon beperkt in hun

vermogen, maar wat ze kunnen, wat ze doen, wat ze zijn is overeenkomstig de verandering van het denken in vaststaande begrippen naar het vormgevende denken, ofwel het denken dat geschikt is om als kracht binnen te leiden in het schouwen van de elementaire wereld. De aard van de gnomen is daar niet geschikt voor, de aard van de waterwezens wel..."

Elementairwezens | Mieke Mosmuller | Uitgeverij Occident | € 24,90

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



Tuinieren voor wilde dieren

Kijk het hele jaar je ogen uit!

Het tuinplezier straalt ervan af. Of je nu een grote of een kleine tuin hebt: met eenvoudige aanpassingen wordt je tuin een waar paradijs voor dieren. Dit boek staat boordevol praktische ideeën en observatietips. Leuk om cadeau te krijgen of te geven!

Tuinieren voor wilde dieren | Barbara Rijkema | KNNV Uitgeverij | € 22,95



De Wonderen van de Kasa

'De wereld redden door zelf gelukkig te worden', dat is de boodschap van de spirituele roman De Wonderen van de Kasa van auteur Macy Annabelle Pole (1995). Het verhaal gaat over Bessia, een meisje dat is uitverkoren om de mensheid te begeleiden naar de Nieuwe Aarde. Op haar reis, van onbewust meisje naar de Uitverkorene, ontmoet Bessia bijzondere zielen en wordt ze herinnerd aan haar innerlijke kracht en de Goddelijke energie die ze in zich draagt. Als lezer ga

je mee op Bessia's zoektocht naar zichzelf, liefde en geluk en groei je ondertussen met haar mee.

"Een spiritueel sprookje dat ontroert en vermaakt, maar bovenal visie, inspiratie en levenskracht biedt."

De Wonderen van de Kasa | Macy Annabelle Pole | Uitgeverij Paris Books | www.macypole.com | € 20,95



Zelfopvoeding om vrij mens te worden

Hoe kunnen we zijn wie we eigenlijk willen zijn? Zijn we werkelijk vrij of houden we onszelf tegen? Innerlijke vrijheid komt niet vanzelf. Zelfopvoeding is niet echt een maatschappelijk vraagstuk waar veel mensen zich van bewust zijn. Toch zie je wel dat er veel waardering bestaat voor mensen die aan zichzelf gewerkt hebben, bijvoorbeeld op het gebied van sport of muziek. Door te leven met de antroposofie

is het de schrijver duidelijk geworden dat zelfopvoeding een algemeen menselijk vraagstuk is en dus een persoonlijk vraagstuk voor ieder mens. In deze brochure wordt ingegaan op verschillende aspecten die daarmee samenhangen. Juist in deze tijd, waarin mensen op zoek zijn naar zichzelf, kan zelfopvoeding een heel praktisch hulpmiddel zijn om vrij mens te kunnen worden, vrij van innerlijke belemmeringen.

Bestellen via www.gezichtspunten.nl € 4,- exclusief portokosten

Agenda

April

Tot 22 juni | Tentoonstellingstweeluik Jan Mankes | Arnhem
Museum Arnhem en Museum Belvédère dorpelen je onder in de wereld van deze bijzondere kunstenaar. | museumarnhem.nl/nl

10 april | Warmonderhof Avondklas: Rauwe melk: gezond voor elk? | Dronten
Tijdens de komende Warmonderhof Avondklas worden vele vragen uitgebreid besproken door experts uit het vakgebied. Hoofdspreker: emeritus-hoogleraar Ton Baars. | stichtingwarmonderhof.nl

10-14 april | Nationale Bijentelling
De Nationale Bijentelling roept heel Nederland op om tussen 10 en 14 april een half uurtje wilde bijen te tellen. Door mee te tellen in de tuin, op het balkon of een groen plekje in de buurt, helpen deelnemers de wetenschap. Zo krijgen de onderzoekers hopelijk een beter inzicht in de staat van de wilde bijen in Nederland. | nationalebijentelling.nl

19 april | Earth Day Festival De Hoorneboeg | Hilversum
Kom lekker rondstruinen op de markt op het pleintje bij restaurant 'Bij de Tuinman'. Je maakt kennis met een nieuwe generatie ondernemers die ieder op eigen wijze een positieve bijdrage leveren aan de wereld van vandaag én morgen. Op deze feestelijke dag kan je genieten van de meest heerlijke hapjes en drankjes. | earthday-festival.nl

22 april: Dag van de Aarde
22 april | AI voor de Aarde | Discovery Museum | Kerkrade
Tijdens deze avond komen twee actuele zaken samen: de leefbaarheid van de Aarde en de razendsnelle ontwikkelingen van kunstmatige intelligentie. De beste wetenschappers nemen u mee langs de nieuwste ontwikkelingen uit hun vakgebied. | discoverymuseum.newscientistlive.nl

Mei

10 mei | Fest-i-Vent The Wave | Cultureel Centrum de Muze | Heusden-Zolder (B)
Het tweede non-profit Fest-i-Vent The Wave vindt plaats om de Bio-logische Natuurwetten een podium te bieden. De organisatoren van The Wave willen bewust een teken zetten dat de tijd van leraren en goeroes voorbij is. Juist de innerlijke wijsheid mag geleefd worden. | thewave.one/post.php?id=9828#

27 mei t/m 8 juni | Delft Fringe Festival
Op 30 bijzondere locaties in de stad verrassen en ontroeren 26 talenten bezoekers met dans, theater, muziek, cabaret en alles daartussenin. Eigen ervaringen worden op het podium uitvergroot, maar raken altijd een kern van waarheid. Met een lach en een traan komen zaken als klimaat, relaties, rouw, adoptie, jeugdzorg en AI naar voren. | delftfringefestival.nl

30-31 mei: MENS! Festival | Driebergen
Dit festivalspektakel wordt georganiseerd voor en door organisaties die verbonden zijn met antroposofie als inspiratiebron. Je ontmoet er initiatieven en organisaties zoals Demeter, de vrijeschool, euritmie en ritmische massage. | mensfestival.nl

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

Bestuur

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

Redactie

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

Aan dit nummer werkten mee:

Yvette van den Berg, Marcel Boer, Gerrit-Jan van Herwaarden, Arno voor de Poorte, Anouk Florentinus (de Seizoener), Kelly en Richard van der Hoek, Mieke Mosmuller, Gunbritt Genuit, Lieve Aarde: Blanche Beijersbergen, Geraldina Metselaar, Henry Mentink, Ronald van Soest, Pauline van der Lee, Anahi Israel, Myrna van Kemenade. **Bio Magazine:** Rineke Dijkjng, Leah Groeneweg, Lisette Kreischer, Maartje Borst, Bert van Ruitenbeek.

Advertenties en samenwerkingen: Albert Poutsma
Vormgeving & Opmaak: Putri Reeb & Isabel Gowers
Web- en eindredactie: Kees Slagter & Eva Wolsleger

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

Genoten van deze krant? Steun ons!
Doneer € 3,95 via www.krantvandeearde.nl
Stichting Dag van de Aarde
IBAN: NL21ABNA0617736146



Abonnementen:

Vanaf € 20,- kun je de Krant van de Aarde thuis ontvangen door donateur te worden van de stichting Dag van de Aarde. Tevens ontvang je dan een boek naar keuze. Ga hiervoor naar onze website: www.krantvandeearde.nl.
Abonnementen: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest, tel. +31(0)251-25 79 24. www.aboland.nl

Copyright: Krant van de Aarde, februari 2025. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de uitgever door druk, fotocopie, e-mail of Internet vermenigvuldigd of anderszins overgenomen en verder verspreid worden.

Voor distributeurs

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

© 2025 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

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



APRIL-MEI 2025

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



**RINEKE DIJ KINGA OVER BOEKWEIT: EEN VEELZIJDIGE
KRACHTPATSER VOOR BODEM, BIJEN, GEZONDHEID ÉN SMAAK!**

WELEDA

NATUURLIJK GEZOND

WELEDA zelfzorgproducten:

- ✔ Stimuleren het zelfherstellend vermogen
- ✔ Lokale productie
- ✔ Biologisch & 100% natuurlijk



De natuurlijke zelfzorgproducten van WELEDA zijn gericht op het stimuleren van het zelfherstellend vermogen van je lichaam. Door je eigen herstelkrachten te versterken, helpen deze producten je om gezond en in balans te blijven. Jouw gezondheid staat voorop. Met de zorg van WELEDA geef je jouw lichaam de beste kans.

Benieuwd wat WELEDA voor jou kan betekenen? Kijk op weleda.nl/zelfzorg.

APRIL-MEI 2025

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

- 4 Blog Rineke Dijkinga
- Nieuws**
- 7 Nederlandse huishoudens kopen vaker biologisch
Supermarkten en biologisch: ambitie in de boardroom, maar winkels moeten nog volgen
- Opinie & Debat**
- 9 Seleniumtekort:
Het onderschatte probleem dat je gezondheid ondermijnt
- Recepten & Voeding**
- 11 Renáta's Choice:
Hoera Lente!
- 12 Fusilli met geroosterde groenten, ricotta en pesto
- 13 Dopa borrelnoten: niet allen voor 'Blue Monday dagen'
- 15 Scrambled Silken Tofu
- 16 Paardenbloem 'kappertjes'
- 17 Paardenbloem Oxymel
- Demeter**
- 19 Dictator Trump, schilder Jan Menkes en boer Krispijn van den Dries
- 20 Demeter Gids - BIO Gids winkels & markten

Sonett – zo goed
Handzeep rozen –
basische verzorging
voor handen, gezicht
en het hele lichaam



- Basische verzorging voor handen, gezicht en het hele lichaam
- Uit plantaardige oliën voor 100% uit gecontroleerde biologische landbouw
- 100 % biologisch afbreekbaar

Middelen voor wassen en reinigen die het water respecteren als drager van het leven.

Sonett – zo goed | www.sonett.eu



Verkrijgbaar in bio-winkels.

ODE AAN HET ARMELUISGRAAN BOEKWEIT

Tekst en Beeld: Rineke Dijkinga

Wat zou ik als eerste ingrediënt missen in de keuken als ik wekenlang van huis zou zijn en 'in the middle of nowhere' in Portugal zou verblijven? Ik vroeg het me af toen ik nog thuis was en bedacht dat ik waarschijnlijk allerlei kruiden en specerijen zou missen. Maar na een week kwam ik erachter dat het boekweit was. Zonder het te beseffen kwam ik erachter dat ik dit 'armeluisgraan'* toch wel heel vaak gebruik in de keuken. Ik ben gek op dit gewas, als het op het land staat en op mijn bord ligt. Mooi om te zien, mooi voor onze gezondheid. En superlekker, vind ik.

**Door de grauwe kleur was het iets voor arme mensen. Rijke mensen aten helderwitte bloem. Grauw brood verradae dus eigenlijk je afkomst.*

***We noemen het graan, maar het is helemaal geen graan. Het is een pseudo-graan uit de Duizendknoop familie, waar bijvoorbeeld ook zwaluwtong en de, inmiddels bijna beruchte, Japanse Duizendknoop toebehoren.*

Boekweit in mijn keuken

Ik gebruik boekweit bijna dagelijks:

- Als kasha (geroosterde boekweit) over taarten, koekjes, salades en eigenlijk alles wat een 'crunchy finishing touch' nodig heeft.
- Als bindmiddel (het meel) in alle soepen of sauzen die net iets meer stevigheid of binding nodig hebben.
- Als kiemgroente. Zeker in de winter zijn kiem- en microgroenten uit eigen vensterbank meer dan welkom. Wat een power in een plukje groente. Boekweit, dat net twee kiemblaadjes heeft, vind ik een van de lekkerste microgroenten.
- In hartige taart met veel groenten en ei of mijn favoriete 'plaat-pizza's om een mooie stevige structuur te krijgen.

En verder voeg ik het heel bewust toe aan allerlei gerechten vanwege het gehalte aan resistent zetmeel erin. Zo belangrijk om dat weer in onze dagelijkse voeding te verwerken.



nieuws is: vaak zijn dat oudere graansoorten die wat in de vergetelheid zijn geraakt als teelt. Denk aan boekweit, haver, gerst en rogge. Maar ook sorghum en teff.

En hoe mooi is het dat de Boekweit Coöperatie (prachtig dat deze aan- en verkoopcoöperatie boekweit van Nederlandse bodem nieuw leven inblaast) in onze 'achtertuin' is neergestreken. Van hen krijg ik een paar kilo Tartaarse boekweit (met hoog amylose) voor een proef.



Een lust voor het oog, het oor en voor de bijen

Een mooier moment van het jaar ken ik bijna niet: als de akkertjes boekweit op ons land mooi in bloei staan en het gonst van de bijen. "Kom je boekweit luisteren?", vraag ik dan weleens aan mensen. Boekweit is mooi voor de bodem, mooi voor de bijen, mooi voor de duurzame boeren, mooi voor onze gezondheid (o.a. omdat het glutenvrij is en daarom voor menige darm een welkome afwisseling door de vele tarwegluten in ons eetpatroon) en heerlijk voor onze smaakpapillen. En hoe mooi is het om de boekweit na de oogst nog een tijdje in schoven op ons land te zien staan.

Zullen we dit prachtige armeluisgraan weer gaan omarmen? En weer deel uit laten maken van ons voedingspatroon? Kies je dan voor boekweit van de Nederlandse boer? Zie de boekweit-producten op de site van de boekweit-coöperatie: Nederlandse-boekweit.nl

Rineke Dijkinga
VoedingsEcoïst

De uitgebreide informatie en referenties kun je lezen in mijn longread, via deze QR code:



Boekweit, resistent zetmeel en onze gezondheid.

Ruim 1/3 van het zetmeel in boekweit kan resistent zetmeel vormen. Dat heeft veel te maken met het overheersende type zetmeel -amylose- in een (pseudo)graan, maar nog veel meer met kook- en afkoelingsduur. Resistent zetmeel vormt zich vooral na afkoeling in de koelkast (wat je ook ziet bij een aardappel die wat 'gel-achtig' wordt na het koken en het vervolgens in de koelkast zetten. Dit gegelatineerde zetmeel (ook wel geretrogradeerd genoemd) is iets waar veel wetenschappers vanuit de landbouw, gezondheidszorg, voedingsindustrie, microbiologie en voedingswetenschap hun pijlen op richten. Zouden we resistent zetmeel adequaat inzetten in onze dagelijkse voeding, dan verlaagt het logischerwijs onze risico's op diabetes, darmkanker en overgewicht en alle ziektebeelden die deze in hun kielzog meeslepen. Het punt is namelijk dat deze vorm van zetmeel niet in glucose kan worden gesplitst door onze spijsvertering. Het kan dus niet worden opgenomen in onze bloedbaan, waardoor het geen glucose-/insulinereactie tot gevolg heeft. Het gaat dienen als voedsel voor onze dikke darmbacteriën die er gezondheidsbevorderende vetzuren als boterzuur uit maken.*

Ik ben wekenlang bezig geweest met het uitzoeken van alle ins-en outs over resistent zetmeel. En ook al is er nog heel veel niet duidelijk, het lijkt wel een missing link te zijn in zowel de teelt van gewassen als in onze voedselbereiding. Daarom gaan wij als proef dit jaar een deel van onze mini-akkers inrichten met (pseudo)granen met een hoog amylosegehalte. Het bijzondere



De toekomst van de wereld ligt op je bord.

100% notenpasta. Gewoon puur, zonder gekke toevoegingen. Zo weet jij altijd precies wat je eet. We maken onze biologische pindaas en notenpasta duurzaam en met veel liefde in eigen huis, in Nederland.

Kies ook voor duurzaam terwijl je geniet van een pure lepel notenpasta op brood, in je ontbijt of in sauses.



Dit maak je allemaal met notenpasta:



Hoe we voor onze aarde zorgen is belangrijker dan ooit. Iedere dag kiezen we bewust of onbewust voor de toekomst die we willen zien. Daarom maken we bij TerraSana biologische en plantaardige voeding die goed is voor jou én de aarde. We willen die wereldwijde positieve verandering, waar elke hap goed smaakt én goed doet. Voor jou en onze prachtige aarde.

Choose positive!




[terrasana.nl](https://www.terrasana.nl)

Te koop bij de biowinkel en via [terrasana.nl](https://www.terrasana.nl)

Nieuws

Nederlandse huishoudens kopen vaker biologisch

Nederlandse huishoudens hebben in 2024 vaker en meer biologisch gekocht, zo blijkt uit nieuwe cijfers (YouGov, 2025). De groei (+7%) van de biologische omzet en volume zit voornamelijk in het toenemende aantal huishoudens dat regelmatig biologisch koopt. 44% van de Nederlandse huishoudens kocht in 2024 gemiddeld minimaal 1x per week tot 1x per maand biologisch. Zij gaven vorig jaar 17% meer uit aan biologische voedingsmiddelen. Ondanks dat de gehele markt omzet iets afnam, steeg de biologische omzet. Het omzetaandeel biologisch is nu 4%, goed voor een absolute omzet van 1,7 miljard euro.

Nederlandse huishoudens zijn afgelopen jaar vaker en meer biologisch gaan kopen, zo blijkt uit de cijfers over 2024 (YouGov, 2025). De groep huishoudens die regelmatig biologisch koopt, is zowel qua aantal huishoudens (+7,5%) gegroeid als hoeveel zij aan biologisch uitgeven (+17% omzetgroei). Daarmee zijn er voor het eerst meer huishoudens die regelmatig biologisch kopen, dan huishoudens die af en toe voor biologisch kiezen.

Regelmatig wil zeggen gemiddeld 1x per week tot 1x per maand een biologische aankoop. De groep die af en toe biologisch koopt (minder dan 1x per maand) nam iets af (41% van alle biologisch kopende huishoudens). Frequente kopers van biologische voeding kopen 1x of vaker per week biologisch (12% van de biologisch kopende huishoudens) en zijn goed voor 54% van de totale biologische omzet. Ook de gemiddelde aankoop frequentie van biologische voeding steeg afgelopen jaar met 4% naar 38,5x per jaar, waarbij er één of meerdere biologische producten werden afgerekend. Bijna alle Nederlandse huishoudens koopt wel eens biologisch (97,5%). De totale omzet van biologisch steeg in 2024 met 7% (t.o.v. 2023), terwijl de totale levensmiddelenmarkt in 2024 juist iets afnam (-1%). De absolute biologische omzet steeg naar 1,7 miljard euro, waardoor het biologische marktaandeel uitkomt op 4%.

BRON: BIONEXT

Supermarkten en biologisch: ambitie in de boardroom, maar winkels moeten nog volgen

Amsterdam, 25 maart 2025 - Supermarkten zetten in op biologisch, maar vooralsnog alleen met ambities. In de praktijk blijven schappen en folders achter. Dit blijkt uit de Benchmark Bio, het nieuwste onderzoek van denktank Questionmark. De hoogste tijd dus, dat supermarkten en ketenpartijen meer maatregelen nemen om biologisch ook in de praktijk te laten groeien.

Van 5 naar 15 procent

Biologische landbouw kan bijdragen aan een toekomstbestendige landbouw in Nederland, maar de groei van bio stagneert. Van het totale Nederlandse areaal is op dit moment nog geen 5% biologisch, waarmee Nederland de biologische hekkensluiter van Europa is. De Rijksoverheid stelde daarom het actieplan biologische landbouw op. Doel? Groei naar 15% biologisch areaal in 2030.

Sleutelrol voor supermarkt

Supermarkten spelen een sleutelrol bij het behalen van dit doel. Met hun inkoopbeleid, aanbiedingen, assortiment, en prijs kunnen zij biologisch stimuleren. Denktank Questionmark onderzocht daarom voor het eerst het beleid en de praktijk van biologisch voor de zes Nederlandse marktleiders: Albert Heijn, Aldi, Dirk, Jumbo, Lidl en Plus.

Supermarkten tonen ambitie

Charlotte Linnebank, directeur bij Questionmark concludeert: "Uit de Benchmark Bio blijkt dat supermarkten ambitie hebben om biologisch te laten groeien. Zo geven de meeste supermarkten inzicht in het aandeel biologisch van hun omzet en willen zij dit aandeel vergroten." Dirk en Plus stellen als eersten een concreet groei-doel voor het omzetaandeel bio. Ook Albert Heijn, Jumbo en Lidl hebben doelstellingen voor biologisch, maar dan alleen in de omzet van aardappelen, groenten en fruit.



Praktijk moet nog volgen

Maar in de schappen en folders is de ambitie nog weinig terug te zien. Zo bieden supermarkten nog niet altijd een biologische optie aan voor een product en ondersteunen zij bio vaak nog niet met hun prijsbeleid. Biologische producten zijn ook nog zelden in de aanbieding. Van alle aanbiedingen in de wekelijkse folder is minder dan vier procent voor een biologisch product. Albert Heijn promoot het meeste biologisch: in de wekelijkse reclamefolders is gemiddeld vijf procent van de producten biologisch. Aldi en Dirk promoten met twee procent gemiddeld het minst vaak biologisch. Linnebank hoopt dat supermarkten hun potentie benutten: "Gemiddeld zijn 95% van de aanbiedingen in supermarkt folders voor niet-biologische producten. Aanbiedingen bieden dus volop kansen voor supermarkten om de verkoop van biologisch te stimuleren."

Supermarkten kunnen het niet alleen

Linnebank vervolgt: "Dat supermarkten met hun beleid ambitie tonen is een belangrijke eerste stap. Maar er is meer nodig. Voor de groei van bio naar 15% in 2030 moeten supermarkten hun beleid effectiever maken met concretere doelen en een bio actieplan." Zo kunnen zij in de winkel hun klanten ontzorgen door waar mogelijk uitsluitend biologisch aan te bieden, door een minimaal prijsverschil te hanteren tussen biologisch en niet-biologisch, en door meer bio-aanbiedingen in de reclamefolder te zetten. Supermarkten kunnen dit niet alleen. Ook A-merken, leveranciers van huismerken en de overheid zijn aan zet om meer verantwoordelijkheid te nemen voor de groei van biologisch.

BRON: Puck Simons | THE QUESTIONMARK

From **The Good Witch®**

LENTESCHOONMAAK

Laat het huis weer stralen met de heerlijke geuren van The Good Witch. Probeer nu één van de 6 nieuwe producten of de nieuwe geurlijn white peach & neroli!

Clean Green Magic!

Opinie & Debat

Seleniumtekort: Het onderschatte probleem dat je gezondheid ondermijnt

Tekst: Lidwien Jansen | Foto auteur: Stefan Witte.

De Gezondheidsraad heeft eindelijk erkend dat seleniumtekorten in Nederland een probleem vormen. Maar in plaats van actie te ondernemen, kiezen ze ervoor om de situatie "nog even te monitoren". Dat is zorgwekkend. Want een tekort aan selenium blijft vaak lang onopgemerkt, terwijl het je gezondheid intussen flink kan ondermijnen. De gevolgen zijn ernstiger dan veel mensen beseffen.



Foto: Dreamstime

Waarom selenium zo belangrijk is:

Selenium is een essentieel mineraal dat je lichaam nodig heeft om gezond te blijven. Het speelt een cruciale rol bij:

- Je immuunsysteem** – zonder voldoende selenium, ben je vatbaarder voor infecties.
- Je schildklier** – selenium helpt je schildklierhormonen in balans te houden.
- Je hart en bloedvaten** – een seleniumtekort is in verband gebracht met een verhoogd risico op hartfalen.
- Je vruchtbaarheid** – vooral bij mannen is selenium van belang voor de zaadkwaliteit.

Kortom, dit kleine mineraal heeft grote invloed op je gezondheid.

De sluipende gevolgen van een tekort

Een tekort aan selenium bouwt zich vaak langzaam op en blijft daardoor lang onder de radar. Maar ondertussen kunnen er wél klachten ontstaan. Denk aan:

- Vermoeidheid** – je voelt je futloos en energieloos, zonder duidelijke reden.
- Spierzwakte** – spieren voelen slap aan of herstellen slecht na inspanning.
- Weerstandsklachten** – je bent vaker verkouden of vatbaarder voor griep.
- Schildklierproblemen** – een trage schildklier kan leiden tot gewichtstoename, koude handen en voeten en sombere gevoelens.

Hart- en vaatziekten – seleniumtekort is in verband gebracht met een verhoogd risico op hartproblemen. Onderzoek toont aan dat bijna 70% van de hartfalenpatiënten een tekort aan selenium heeft, dat is geen toeval, maar een zorgwekkend signaal.

Waarom Nederland zo kwetsbaar is

Het probleem zit in onze bodem. De Europese landbouwgrond bevat van nature weinig selenium. Daardoor krijgen we via groenten, granen en andere gewassen simpelweg te weinig selenium binnen. In Noord-Amerika, waar de bodem wél rijk is aan selenium, komen deze tekorten veel minder vaak voor.

De Gezondheidsraad kiest voor wachten — waarom?

De Gezondheidsraad erkent dat seleniumtekort in Nederland voorkomt, maar kiest ervoor om de situatie verder te blijven 'monitoren'. In plaats van concrete adviezen te geven, schuiven ze het probleem vooruit. Dat is onbegrijpelijk. De gevaren van seleniumtekort zijn allang bekend. Nog meer data verzamelen betekent dat duizenden Nederlanders onnodig risico lopen op ernstige klachten.

Wacht niet af — kom in actie

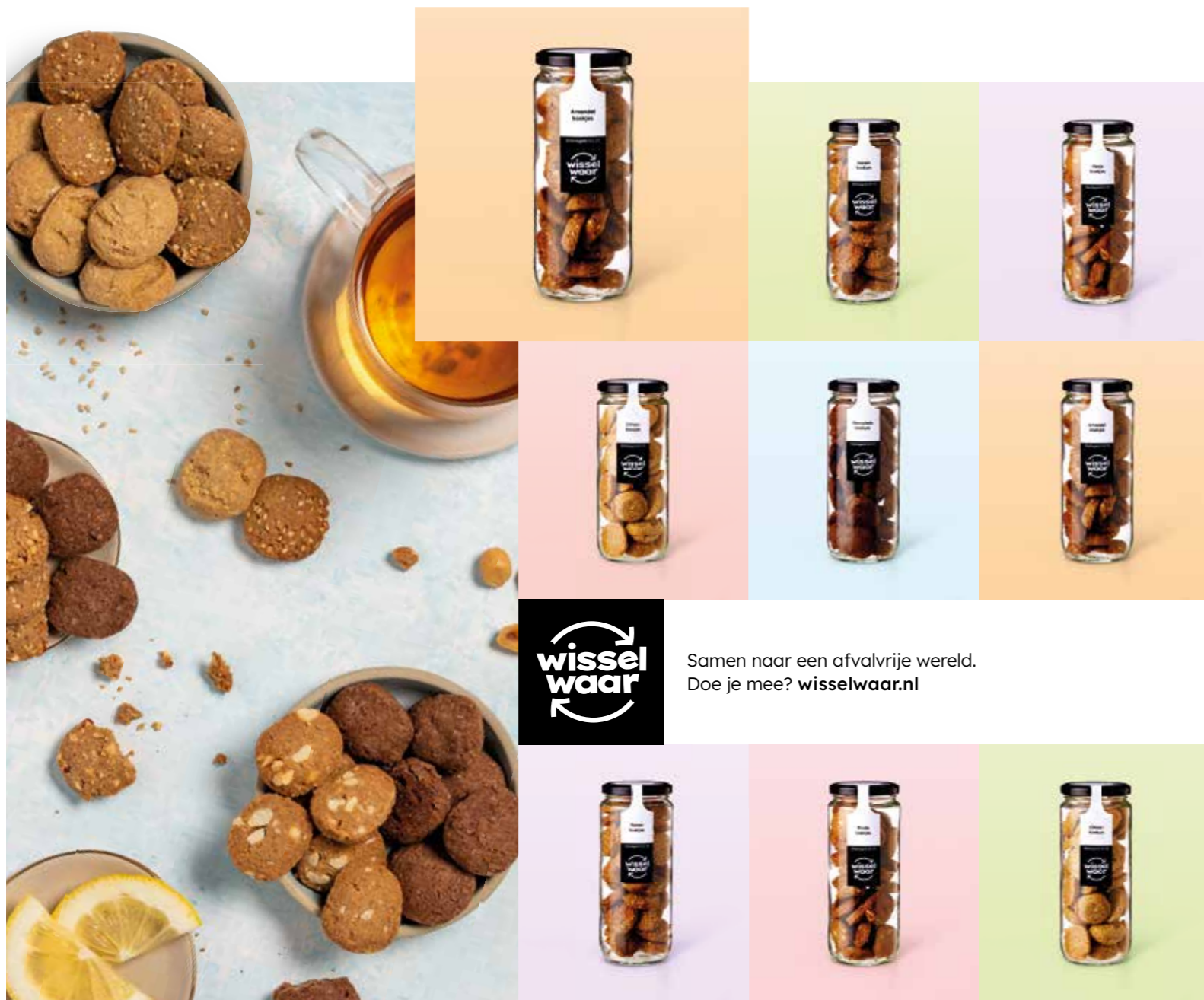
Je kunt selenium aanvullen via voeding, maar omdat onze bodem zo arm is aan selenium, is dat niet altijd voldoende. Suppleren kan een goede oplossing zijn, maar dan wél op de juiste manier. Let op: Selenium werkt het beste in combinatie met andere mineralen. Los selenium slikken is af te raden, omdat een te hoge dosis schadelijk kan zijn. In een uitgebalanceerd supplement zoals in fulvinezuur wordt selenium veel beter opgenomen en benut door je lichaam.

Nieuw!

Biologische koekjes, afvalvrij verpakt!

Trakteer jezelf op een écht verwenmoment met Wisselwaar! Probeer onze vijf heerlijke nieuwe koekjessmaken: amandel, pinda, sesam, chocolade of frisse citroen. Genieten zoals je gewend bent, maar dan afvalvrij & 100% plantaardig.

Is je pot leeg? Dan wissel je 'm gewoon weer om!



Samen naar een afvalvrije wereld.
Doe je mee? wisselwaar.nl



Renáta's Choice

Tekst: Renáta Horenová | Portret: Alex Schröder

Hoera Lente!



IJsersterke traktatie

Waarom zo lekker?

In de beker van **Limited edition Pistachio ijs** van de **Ice Cream Factory** komt het beste van twee werelden samen: de kunst van het ijs maken van deze onderneming en de 100% pure pistachepasta van Horizon Natuurvoeding. Wat je krijgt? Een potje ambachtelijk ijs om je vingers bij af te likken, denkend: bij welke Italiaanse eeuwenoude ijssalon zit ik? Dit ijs is heerlijk romig en intens van smaak door de krachtige smaak van de pistachepasta. Er zitten witte chocoladestukjes en gekarameliseerde amandelen door gemengd, wat zorgt voor een crunchy bite. Het is gezoet met rietsuiker en is gemaakt zonder aroma's en kunstmatige kleur of smaakstoffen. Dit alles maakt dit ijs onweerstaanbaar lekker. Haal het snel bij Ekoplaza of de biospecialzaak!

Wie maakt het?

In de ijsmakerij van de Ice Cream Factory maken vakmensen sinds 2005 vele soorten heerlijk ijs. Voor ieder wat wils. Vegan ijsjes, room-, vruchten- of waterijsjes: iedereen kan naar hartenlust een eigen favoriet vinden. Om het alleen op te eten of juist te delen met je familie of je vrienden. Van vegan noten-, avocado lemon- of banana toffee walnut ijs tot romige bourbon vanille of strawberry cheesecake. Fruitijsjes, ijsstaarten, ze hebben het allemaal!

Ontdek je eigen favoriet op www.icecreamfactory.nl



Chocoladetaart

De **cacaoboön** is dé magische grondstof voor de chocolade. Meer dan 4.000 jaar geleden werd al chocolademelk gedronken door de Maya's en de Olmeken. Ze vermaalden de cacaobonen tot een dikke massa. Dit werd aangelengd met water en gezoet met honing of suiker. In 1825 ontdekte de Nederlander Coenraad Johannes van Houten de basis voor de bereiding van cacao-poeder, cacao-boter en chocolade. Wil je meer ontdekken over o.a. cacao? Ga naar de geweldige tentoonstelling Grand Dessert in het Kunstmuseum in Den Haag!

Recept driedubbele chocoladetaart

Bekleed de bodem van een bakvorm van 24 cm met bakpapier. Verwarm de oven op 160 °C, hete luchtstand. Smelt au bain-marie **250 gram roomboter** en **300 gram in stukjes gesneden pure chocolade**. Haal van het vuur. Voeg kloppend met je handmixer **200 gram riet- of kokosbloesemsuiker**, **5 eetlepels van je favoriete jam** en stuk voor stuk **5 eieren toe**. Blijf een aantal minuten kloppen, tot het een lobbige mengsel wordt. Meng langzaam **125 gram gezeefde (haver)meel** toe. Roer hierna met een spatel in kleine stukken gesneden **150 gram melkchocolade** en **150 gram witte chocolade** erdoor. Wie van pittig houdt, kan een in kleine stukjes gesneden rode peper toevoegen. Bak het 50-60 minuten gaar. Laat afkoelen, serveer met **cacaopoeder** en **bloemetjes** die je kunt vinden. Mjam, mjam.



Say Chaaaaai

Waarom zo lekker?

Het potje **Amandelpasta Crunchy - Chai** van **TerraSana** zit vol met maar liefst 91% amandelen. Het is een puur potje vol verwennerij, alleen licht gezoet met kokosbloesemsuiker en de speculoosachtige smaak komt door de heerlijke chai kruidenmix. In welk seizoen ook, deze crunchy amandelpasta met kruiden als kaneel, kardemom en kruidnagel brengt je in je fantasie naar hartverwarmende plaatsen. Heerlijk voor kinderen (en jou!) op brood met stukjes banaan of in je koffie als smaakmaker. Een warm drankje gemaakt van een lepel van dit mengsel met warme kokosmelk, hmmm. Lang leve 'Positive eating'!

Wie maakt het?

Liefde voor pure smaken en voor de natuur zit in het DNA van deze onderneming. TerraSana staat voor een gezonde aarde, voor biologisch én plantaardig eten. Dit is dan ook de rode draad van het team van deze onderneming van groene revolutionairs. Ze maken echte voeding zonder onnodige toevoegingen, voeding wat goed is voor de aarde en voor ons, mensen. Met oneindig veel authentieke producten zorgen ze dat je altijd goed eten op je bord hebt, dat je lichaam en geest goed gevoed worden. De recent geplaatste 252 zonnepanelen op hun dak sparen de natuur: ze willen hiermee 70% van de totale energiebehoefte van het bedrijf op kunnen vangen. Hun boeren, samenwerkingspartners over de hele wereld en de goede doelen die ze steunen koesteren ze ook.

Zie hoe ze dit doen op www.terrasana.nl



Milde krachtpatser

Waarom zo lekker?

De Milde Olijfolie van Bio Planète is zacht van karakter, maar met een smaak! Voor deze olie worden van december tot begin maart in warme Europese olijfgaardes zongerijpte olijven geoogst. De olijven worden verwerkt met een techniek die bekendstaat als koude extractie. De olie wordt door centrifuges uit de vruchten gehaald, het zogenaamde extraheren, onder een temperatuur van 27 °C. Je krijgt hierdoor minder olie, maar de olie die overblijft, is van de beste kwaliteit. De smaak is subliem en de eigenschappen en gunstige effecten voor de gezondheid blijven bewaard. Gebruik deze olie voor je warme gerechten of maak er een heerlijke dressing van voor je hartige en zoete salades.

Wie maakt het?

Het in 1984 geboren Frans-Duitse familiebedrijf Bio Planète was de eerste puur biologische oliepers-onderneming van Europa. Het begon met het persen van Franse zonnebloempitten tot olie. Inmiddels, meer dan 40 jaar later, brengen zij circa 70 soorten oliën op onze keukentafels: koudgeperste, biologische én een aantal biologisch-dynamische! Kwaliteit boven kwantiteit. Dit geldt voor hun producten, maar ook voor de samenwerkingen die ze aangaan. Gelijkwaardigheid, Fair prijzen en vertrouwen staan hoog in hun vaandel. Hun motto? # Food changes the world!

www.bioplanete.com



Fusilli met geroosterde groenten, ricotta en pesto

Ingrediënten voor ongeveer 4 personen

Voor de tomatensaus

2 el olijfolie
4 tenen knoflook, geperst
¼ tl chilivlokken
1 fles passata (680 g) (Your Organic Nature)
een flinke scheut witte wijn

Voor de groenten en garnering

1 grote courgette, in halve maantjes van 1½ cm dik
2 puntpaprika's, zaadjes verwijderd en in repen
1 rode ui, in dunne partjes
250 g cherrytomaten aan de tak
400 g bruine rijst fusilli (Your Organic Nature)
4 flinke el ricotta
4 el pesto
3 el pijnboompitten, geroosterd
een handje zwarte olijven
een handje basilicumblaadjes
evt. Parmigiano Reggiano flakes

Extra: bakplaat bekleed met bakpapier

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 200C.
2. Start met het maken van de tomatensaus. Verwarm de olijfolie en fruit hierin de knoflook en chilivlokken aan. Blus af met de witte wijn.
3. Voeg hierna de passata toe en laat de saus op matig tot laag vuur ca. 20 minuten sudderen. Roer af en toe door en breng op smaak met zout.
4. Leg de courgette, paprika en ui op een bakplaat bekleed met bakpapier. Besprenkel met wat olie en zout en hussel door de groenten. Rooster de groenten 15-20 minuten in de oven tot ze zacht en licht geroosterd zijn. Leg na ongeveer 5 minuten roosteren de cherrytomaten aan tak erbij en rooster ze mee.
5. Kook de fusilli volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar. Giet af en meng door de tomatensaus. Meng er de geroosterde courgette, paprika en ui door.
6. Verdeel de pasta over diepe borden en leg op elk bord een takje met geroosterde tomaten.
7. Schep op elke bord een dot ricotta en een eetlepel pesto. Verdeel er de pijnboompitten, olijven, basilicum en eventueel de Parmezaanse kaas flakes over.

Dopa borrelnoten: Niet alleen voor 'blue Monday dagen'

Tekst en Beeld: Rineke Dijkstra



Ingrediënten

500 gram verse gedopte tuinbonen of diepvries
1 theelepel fijne zeesla
1 eetlepel (of meer) gemalen rozemarijn
Keltisch zeezout of zeekraalzilt naar eigen smaak
flinke scheut olijfolie

Aan de slag

Als je verse tuinbonen gebruikt, ga je ze als eerste doppen. Breng een pan met water aan de kook (zonder zout) en blancheer de tuinbonen circa 10 minuten. Giet het kookvocht af en spoel ze koud af. Laat diepvries tuinbonen ontdooien. Verwarm de oven voor op 160 graden. Schep alle ingrediënten op een bakplaat met bakpapier goed door elkaar. Proef even en breng eventueel verder op smaak. Verdeel gelijkmatig over het bakpapier. Plaats de bakplaat in het midden van de oven en rooster ze in circa 1 uur mooi krokant. Schep regelmatig de tuinbonen om met een lepel. Laat goed afkoelen en bewaar ze op een donkere plaats in een goed afgesloten glazen pot of trommel. Als ze goed geroosterd zijn, kun je maximaal twee maanden bewaren.

Leuk om te weten?

De combinatie van voedingsstoffen in deze 'borrelnoten' hebben een positief effect op de aanmaak van dopamine. Een dopaminedisbalans kan klachten of symptomen geven op deze gebieden: focus, aandacht, verslavingsgevoeligheid, concentratie, wilskracht, daadkracht, libido, vreugde en genot, zelfvertrouwen, interesse en motivatie, fysieke of mentale uitputting, zin in bewegen en de coördinatie van je spieren en motoriek.

Altijd als ik deze 'dopamine-borrelnoten' van tuinbonen maak, moet ik denken aan de wegwacht. Bel je voor je auto, die niet meer wil rijden, naar de wegwacht, dan is bijna altijd één van de eerste vragen: "Heeft u wel getankt, is er brandstof?"

Bij depressies, zonder aanwijsbare redenen, wordt zelden gevraagd naar ons voedingspatroon. Verstoringen van onze "geluks- of feel good stoffen" als dopamine - waarbij de oorzaak niet extern lijkt te zijn- kunnen te maken hebben met je voedingspatroon.

Met deze 2 basisvoorwaarden voor de aanmaak van dopamine zou iedereen, met of zonder depressie, kunnen starten met mes en vork:

Dopamine wordt gemaakt uit het aminozuur L-tyrosine, waaruit ook schildklierhormonen worden aangemaakt. De grondstoffen hiervoor moeten we simpelweg eten. Tuinbonen bevatten flink wat tyrosine + vezels. 'Tank' jij die voldoende?

Je darmbacteriën moeten het grootste deel aan neurotransmitters aanmaken. Dat geldt voor serotonine, dopamine, melatonine, GABA etc. Wat daarvoor nodig is, is een gezond en divers darmmicrobioom, waarin de goedaardige de overhand hebben. Daarvoor moeten we elke maaltijd vezels 'tanken' en dat vergeten we helaas nogal eens: we eten nog steeds veel te weinig groenten, fruit en peulvruchten. In 2024 zijn we dit wéér minder gaan eten. En we zaten al flink onder de norm.

Juist vezels uit peulvruchten (met de tuinboon als absolute topper) bestaan uit resistent zetmeel, het ultieme voedsel voor je darmbacteriën. Nu zullen heel veel mensen denken: "Leuk en aardig, maar ik word zo winderig van dit soort peulvruchten." Maar wist je dat winderigheid ook een heel goed teken kan zijn? Dus...aan de slag met deze heerlijke tuinboon-borrelnoten!

Ik heb alvast een heel akkertje met "groene hanger" tuinbonen gepland staan: mijn favoriete prachtige groene tuinboon. Die ook groen blijft na verhitting

De
Dæ

Dutch
Eurythmy
Dance
Ensemble

Pinokkio

Muzikale dans
voorstelling
voor kinderen

22 april
Hogeschool
Leiden

Kunstproject met studenten van de
opleiding docent dans/euritmie en docent
muziek in samenwerking met DeDæ

Hogeschool
Leiden

Stichting

Walvis &
Mosmans

Voor meer info
zie dedae.nl

Ontwerp: Walvis & Mosmans | Illustratie: Marie-Pierre Murgineux

Scrambled Silken Tofu

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer



Scrambled tofu is de laatste jaren steeds meer in de spotlights komen te staan. Er zijn allerhande recepten te vinden op basis van stevige tofu met veel aromatische ingrediënten om de soms wat vlak smakende tofu een smakelijke schwing te geven. Hartstikke lekker, maar ook een gedoe-tje met extra handelingen zoals uien fruiten, en het lijkt niet écht op een klassieke scramble. Dit recept op basis van silken tofu levert een zijdezacht resultaat op, en met slechts een klein snufje kurkuma en kala namak* creëer je in een oogwenk een rijke, super ei-achtige smaak en prachtige kleur. Perfect voor de paasdagen of een uitgebreid voorjaarsontbijt in het weekend.

Bereiding

Neem tofu uit het pak en laat voorzichtig uitlekken. Verwarm boter in een anti-aanbak koekenpan op middelhoog vuur. Doe het blok tofu in de pan. Druk het blok in wat kleinere stukken met een spatel terwijl je de tofu zachtjes bakt. Voeg de kurkuma, kala namak en zwarte peper toe. Spatel voorzichtig door de tofublokjes. De hitte en het spatelen zullen de tofu in kleinere ei-achtige stukjes veranderen. Roer en verhit de tofu niet te veel, dit zal de zijde-achtige textuur tenietdoen. Besmeer de boterhammen met vegan mayo en schep de scrambled tofu erop. Bestrooi met wat extra kala namak, zwarte peper, bosuitjes en slablaadjes.

*Kala namak is een zwavelhoudend zout dat veel in de Indiase keuken gebruikt wordt. Het smaakt éxact naar ei. Je kunt het vinden in goed gesorteerde natuurvoedingswinkels of in Aziatische toko's.

Ingrediënten voor 2-4 personen

1 pak silken tofu van ca. 300-350 g
2 el vegan boter om in te bakken
1/4 tl kurkuma
1/2 tl kala namak*, plus wat extra naar smaak
veel versgemalen zwarte peper
goede kwaliteit zuurdesembrood, 2 grote of 4 kleinere sneetjes
3 el vegan mayo
wat bosui of bieslook om mee te garneren, fijngehakt
een handvol bladsla, zoals rucola of veldsla

MAN.EAT.PLANT.

Dit recept komt uit de stoere database van www.maneatplant.com. Een platform dat een voortvloeisel is uit het kookboek MAN.EAT.PLANT.. Speciaal voor dit vernieuwende werk slepen Lisette Kreischer en Maartje Borst 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.





Paardenbloem 'kappertjes'

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg, In het Wilde

Ingrediënten

schaaltje paardenbloem knoppen
1 à 2 eetlepels zout
witte wijnazijn of balsamicoazijn
1 theelepel mosterdzaad
1 theelepel paprikapoeder

Bereiding

Doe de paardenbloemknoppen in een schaal, bestrooi ze met het zout, kneed even door en laat ze een nacht staan. Spoel de volgende dag het zout van de knoppen af. Daarna kun je ze op twee manieren verder bereiden.

Koude methode

Doe de knoppen, samen met de specerijen, in een steriel potje en overgiet het met koude azijn. Draai het potje stevig dicht.

Warme methode

Breng de azijn samen met de kruiden en specerijen tot net aan de kook. Giet het over de paardenbloemknoppen en draai het potje stevig dicht.

Laat in beide gevallen het potje 'kappertjes' minimaal een week staan. Daarna zijn ze klaar voor gebruik. Heerlijk over salade, bij een rijstgerecht of over pizza.

Let op, er zijn een aantal belangrijke aandachtspunten:

- Pluk alleen planten waarvan je 100% zeker weet wat het is. Bij twijfel niet plukken. Er zijn verschillende giftige planten. Deze kunnen overal staan: in jouw tuin, in de berm, in het veld, in het bos en langs het water
- Pluk alleen planten die er gezond uitzien en die groeien op schone plekken
- Beschermde en zeldzame planten laat je staan
- Pluk met respect voor de natuur, zorg ervoor dat de plant zich kan blijven voortplanten en dat er genoeg blijft staan voor de dieren en insecten
- Verschillende planten hebben een geneeskrachtige werking. Wees hier alert op bij medicijn gebruik, controleer eerst of er geen dubbele werking is
- Je kunt voor alles allergisch zijn, dus ook voor eetbare planten. Wees hier alert op
- Maak van je tuin een wilde tuin. Goed voor de natuur en goed voor jou



Paardenbloem Oxymel

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg, In het Wilde

Wat is oxymel?

Oxymel is een oude medicinale siroop uit honing en azijn waaraan kruiden en plantendelen toegevoegd worden. Het wordt gebruikt als geneesmiddel maar ook als lekker drankje en als gezonde toevoeging aan eten. Oxymel is afgeleid van de Griekse woorden oxos (= azijn) en meli (= honing). Door de combinatie van honing en azijn worden meer geneeskrachtige stoffen onttrokken uit de toegevoegde planten dan het geval is als ze apart in honing of in azijn gedaan worden.

Ingrediënten

1 volle kop paardenbloem blad, bloemen en wortel
100 gram appelazijn
300 gram bloemenhoning

Bereiding

Snij de paardenbloemdelen zeer fijn en doe ze in een weckpot. Voeg de honing en azijn toe en roer goed door met een schone lepel. Zet het op de vensterbank maar niet in de volle zon. Schud de eerste week de oxymel dagelijks, zodat alles goed vermengt. Na 3 weken is de oxymel klaar voor gebruik. Zeef de paardenbloemdelen eruit en giet de oxymel terug in de pot of in een beugflesje.

Gebruik

Heerlijk als dressing in salades of in water als verfrissend drankje. Of gebruik het als kuur en neem 3 weken lang dagelijks 1 eetlepel. Neem dit puur of verdunt met water. Liefst in de ochtend op nuchtere maag.

Let op, er zijn een aantal belangrijke aandachtspunten:

- Pluk alleen planten waarvan je 100% zeker weet wat het is. Bij twijfel niet plukken. Er zijn verschillende giftige planten. Deze kunnen overal staan: in jouw tuin, in de berm, in het veld, in het bos en langs het water
- Pluk alleen planten die er gezond uitzien en die groeien op schone plekken
- Beschermde en zeldzame planten laat je staan
- Pluk met respect voor de natuur, zorg ervoor dat de plant zich kan blijven voortplanten en dat er genoeg blijft staan voor de dieren en insecten
- Verschillende planten hebben een geneeskrachtige werking. Wees hier alert op bij medicijn gebruik, controleer eerst of er geen dubbele werking is
- Je kunt voor alles allergisch zijn, dus ook voor eetbare planten. Wees hier alert op
- Maak van je tuin een wilde tuin. Goed voor de natuur en goed voor jou

Over Tim en Leah van In het Wilde

Leah Groeneweg is wildplukster en organiseert samen met Tim Horneman natuurbelevings- en wildplukactiviteiten en kanotochten. Daarnaast verzorgen zij jaarprogramma's over eetbare wilde planten, verbinding met de natuur, gezonde voeding en koken op het kampvuur. Verwondering, beleving en verbinding spelen hierbij een centrale rol.

Hun missie is om mensen mee te nemen in het verhaal dat wij niet los staan van de natuur, maar dat wij innig verbonden zijn met Moeder Aarde. Samen nemen Tim en Leah jou mee om te ontdekken, te verwonderen en de verbinding met de natuur te ervaren.

Meer informatie: www.inhetwilde.nl

demeter

you will grow

KRISPIJN VAN DEN DRIES
BioRomeo, Ens

EET MEER
VITALITEIT

Langzaam maar zeker worden we ons ervan bewust dat onze op voortdurende groei gestoelde economie tegelijk de natuurlijke bronnen van ons bestaan onherstelbaar aantast. Er is een heel andere definitie nodig van groei, meer gericht op persoonlijke groei en kwaliteit van leven. In verbinding met de natuur met voedsel dat wordt verbouwd met behoud van bodemvruchtbaarheid en biodiversiteit. Toekomstbestendig. 'You Will Grow' is het motto van de internationale Demeter campagne. Met een keuze voor Demeter producten ondersteun je je persoonlijke groei en vitaliteit; de groei van een daadwerkelijk duurzame landbouw en van een beweging van boeren en burgers die zorg willen dragen voor onze toekomst.

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

www.stichtingdemeter.nl



Dictator Trump, schilder Jan Mankes en boer Krispijn van den Dries

Tekst: Bert Ruitenbeek | Beeld: PesticideVrij-Dag

Je zorgt voor datgene waar je van houdt. 'Leiders' als Trump, Poetin en Xi Jinping en andere dictatoriale types houden gezien hun daden niet van mensen, en - behalve als decor - ook niet van de natuur. Dan hou je weinig anders over dan zwelgen in 'eigenliefde' die zich vertaalt in het vergaren van geld en macht, rusteloos op zoek naar de vervulling van het onvervulbare ego. Het is ongetwijfeld een gevolg van jeugdtrauma's en gebrek aan liefde, maar de gevolgen voor het leven op onze planeet zijn immens. Waar psychische hulp is geboden, krijgen ze met hun populistische bombarie helaas het vertrouwen en stemmen van velen, gesteund door bedrijven die het 'plundermodel', dat deze wereldleiders voorstaan, van onze aarde voor eigen gewin graag voortzetten. Uiteindelijk slepen dit soort leiders alles en iedereen mee in wat uiteindelijk doorgaans leidt tot zelfvernietiging. Laten we hopen dat er genoeg krachten in de wereld opstaan om dit soort mannen te stoppen.

Ik bezocht onlangs een prachtige tentoonstelling van schilder Jan Mankes (1889 – 1920) in museum Arnhem (te zien tot 22 juni). Mankes is vooral beroemd om zijn liefdevolle portretten van dieren. Zijn antwoord op de turbulentie in de wereld rond de Eerste Wereldoorlog was juist een zoektocht naar schoonheid en verstillings vanuit een spirituele verbinding met het leven. Nu heeft Jan daar natuurlijk ook de oorlog niet mee voorkomen. Maar een deel van het antwoord op alle pogingen om het leven op aarde te vernietigen, is wel om zelf de verbinding met het leven te blijven zoeken. Elke daad, klein of groot die we NU zetten, heeft daarin betekenis. Van daaruit een bruggetje naar PesticideVrij-Dag. Vrijdag 11 april organiseert de Parkinson Vereniging samen met Stichting Natuur en Milieu, de FNV en vele andere organisaties waaronder Stichting Demeter de PesticideVrij-Dag in Den Haag, vanaf 13.00 uur in het park tegenover Den Haag Centraal Station. Met patiënten die zelf met deze nog ongeneeslijke ziekte kampen maar zeer gemotiveerd zijn om te voorkomen dat steeds meer mensen ziek zullen worden en die hopen dat velen hun oproep komen versterken.

Want pesticiden, ofwel landbouwgif, zijn gemaakt om te doden en zijn daarmee toxisch. Fungiciden, insecticiden en herbiciden vormen het trio om op deze wijze voedsel te verbouwen met wat 'gewasbeschermingsmiddelen' wordt genoemd. Op de agrarische scholen zijn de boeren van nu en de toekomst opgegroeid met 'spuitschema's'.

Officieel gaan de pesticiden door een uitvoerig beoordelingssysteem, maar er wordt niet gekeken naar wat een mix van deze middelen doet en er wordt primair gekeken naar het effect op mensen. Maar dat effect is per definitie indirect. Als insecten sterven, leggen daarna de vogels het loodje en alles komt in ons ecosysteem terecht. Vervolgens komt het in ons water, de bodems, de lucht.

En het absurde is, biologische en biodynamisch werkende boeren bewijzen al tientallen jaren dat we zonder chemisch synthetische middelen prima oogsten kunnen halen. Ook op bedrijven van 100 hectare en meer. Biodynamisch akkerbouwer Krispijn van den Dries zal hierover op deze demonstratie vertellen. Veel media nemen helaas het frame van de agro-industrie over dat onze voedselzekerheid in gevaar komt als we geen landbouwgif meer kunnen gebruiken. Het gebruik van landbouwgif is feitelijk een oorlog tegen de natuur, tegen het leven. Daar komt zeker geen voedselzekerheid uit voort.

Ook in ons land is het populisme sterker geworden en worden frames vanuit industrietakken die onze aarde onleefbaar maken, gebruikt en heeft dit invloed op het beleid. Daarom is het belangrijk dat we duidelijk maken dat een leefbare aarde voortkomt uit liefde voor mens en natuur, daar naar handelen en ons erover uitspreken.

Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding



Zaalbeelden Jan Mankes – Verstillings & strijd, Fotografie Rolf Hensel



Jan Mankes, Zelfportret, 1912. Fotografie Peter Cox.



BOER

† Leeuweriksveld CV – Emmen
A.B.M.de Winter – Oostvoorne
B. Steenbergen – Onnen
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Be-Leaf – 's-Gravenzande
BelleMarie – Ruinerwold
Biokwekerij Poldervaart BV – Vierpolders
Konijn-Koopman beheer bv - Z.O. Beemster
Biostee Teelt VOF – Zuid-Beijerland
Boer Brunia - Raerd
Boer 'n Buffel Keizersrande - Diepenveen
Boerderij Blisveld – Drempt
Boomgaard Ter Linde – Oostkapelle
Brandsma's plaets – Bolsward
Burdineplaats – Nes gem. Heerenveen
CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse (B)
De Beersche Hoeve – Oostelbeers
De Boomgaard – Zeeland
De Eemstuijn – Uithuizermeeden
De Hooge Kamp – Beemte Broekland
De Kraanvogel – Esbeek
De Stadshoeve – Amsterdam
De Sterregard – Hedel
Een inspirerende vergaderlocatie
De Watertuin – Groeningen



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

Biodynamisch Landbouwbedrijf Meulwaeter – Kruiningen

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

BOERENVERWERKER

BioNico BV – Warnsveld
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boer 'n Buffel Keizersrande – Diepenveen
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
BioBoerderij 'Landleven' – Onstwedde
De Bolster BV – Epe
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kompenije – Drachtstercompagnie
De Muijehof – Nieuwerkerk
Noorderhoeve (Raphaëlstichting) – Schoorl
Urtica De Vijfsprong – Vorden
Dijkgatshoeve, (Raphaëlstichting) – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lieveelde
Euroko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg
Waddenmax – Hornhuizen
Fruitteeltbedrijf De Ring – Oud Sabbinge
Fruitweelde – Ingen
Kaasboerderij Noorderlicht – Noordeloos
Maatschap Dames en Heren Vos – Kraggenburg
Maatschap Nieuw Bonaventura – 's Gravendeel
Mts Twisk – Dronten
Novalishoeve (Raphaëlstichting) – Den Hoorn – Texel
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Seeking Rotterdam BV – Ophemert

Warmonderhofstede – Dronten
Widar Fonds VZW – Merksplas
Wijngoed De Vallei – Westouter
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naoberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse

HANDELAAR

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen
AgroFair Benelux BV – Barendrecht
Bakkerij Verbeek BV – Brummen
BD-Totaal BV – Houten
Bidfood BV – Ede
Bio Freshi Produce – Breda
BioNoord BV – Marum
Bio World BV – Poeldijk
BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijs
Bio-Freshi BV – Dongen
Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
Bioorganic Holland BV – Horn
BioRey BV – Eindhoven
Biostee BV – Zuid-Beijerland
Biotropic BV – Bleiswijk
Biovoordeel – Baflo
Bolle en Bolle BV (Oxafood) – Veenendaal
CIV Superunie BA – Beesd
Chocolatemakers – Amsterdam
Crafting Markets BV – Amsterdam
Eclairspring Ltd. – Haulerwijk
Clearspring Ltd. – London
Specialised in authentic Japanese and Organic and Demeter fine foods
Coöperatie "Nautilus Organic" UA – Emmeloord
Cordier NL – Zoetermeer
Crisp BV – Amsterdam
De Schakel Contractteelt BV – Helmond
De Terp Squashpackers – Erichem
Dell Harmony – Hedel
Delta Wines B.V. – Waddinxveen
Do-it BV – Barneveld
Ecomild – Hengelo
Eleadora SRL BV – Kraainem (B)
Eisenga Kaas BV – Oosterwolde
Eosta BV – Waddinxveen
Ets. Mandy-Mapol – Uccle (B)
Fairtrasa Holland BV – 's-Gravenzande
Flevolof BV – Espel



Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek
Gebr. Rademaker BV – De Hoef
Global Organics Europe BV – Nijkerk
GoodFoods B.V. – Roden
H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse (B)
H.A. Schoutentransport – Hoogerheide
Hagranoop BV – Nagele
Hampstead Organic B.V. – Roden
Harvest House BV – Maasdijk
Heegsma BV – Lemmer
Hofweb – Biddinghuizen
Holland Pharma – Borculo
Hortica BV – Andijk
ID organics – Zaandam
IPOKI BV – Ridderkerk
Just Organic Service & Trading BV – Hoorn
Nature Bio Foods BV – Maasvlakte Rotterdam
Naturelle BV – Barendrecht
NatuurPlan BV – Holten
Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
Orange Import BV – Marknesse
Organic Goatmilk Coöperatie – Rijen
OTC Organics BV – Dronten
Pulsbio – Abbekerk

RealFlavors – Zaltbommel
Reudink BV – Lochem
Rossano Wijnimport – Nuenen
RSQ Bio-BV – Schoondijke
SiGuRIDna – Wognum
Sligro Food Group Nederland BV – Veghel
Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
TSH BV – Roeselare (B)
Tradin – Amsterdam
Twisk Organic Trade BV – Dronten
vanRijnsingensource BV – Helmond
WeGrowOrganic – Zeewolde
Xenia Europe BV – Oss

VERWERKER

Aaldering Bio ui – Biddinghuizen
Aardappelgroothandel Jansen-Dongen BV – Tilburg
Agrico (afd Bioselect) – Emmeloord
Agrifirm NWE BV – Apeldoorn
BD Graan BV – Middenmeer
Beetz BV – Zeewolde
Bio Beta BV – Zeewolde
Bio Brass – Zeewolde
BioRomeo BV – Ens
Cheesepack – Arkel
Villa Crafery VOF – Tweede Exloërmond
De Grote Kamp BV – Volkel
De Traay – Lelystad
De Woeste Grond – Sellingen
FlevoSap BV – Biddinghuizen
Fritz Vanlerberghe – Passendale (B)
Gourmet BV – Grootebroek
Green Organics BV – Dronten
Hermus Made BV – Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
Het Zonnellied – Zeewolde
Ajm-b.v. – Cuijk
Kaaslust BV – Oosterwolde
Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen
Laarakker Bio BV – Well
Maasoever Cold Store BV – Waspik
Machandel BV – Haulerwijk
NaNa Bio BV – Helmond
Odin Groothandel B.V. – Geldermalsen



Bibos B.V. / Onze BioSlager – Breda
Organic Flavour Company BV – Veenendaal
Polderfresh Verwerking – Espel
Respect4food BV – Made
Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
Saanenhof – Heeze
Scorlewald, Raphaëlstichting – Schoorl
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevancck – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
† Leeuweriksveld CV – Emmen
Timpelsteed – Engwierum
Tuinderij Amelishof – Bunnik
Tuinderij Moervliet – Breda
Tuin de Es – Haaren (NB)
Veld en Beek – Doorwerth
Villa Sterrebos – Frederiksoord
Vof van der Spek – Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede – Dronten
Westers Organic – Biddinghuizen
Widar Fonds VZW – Merksplas – België
Zonnehoeve – Zeewolde
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naoberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse

BOERDERIJWINKELS

Arnica Kwekerij – Dwingeloo
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Beiderwaen landbouw CV – Hoofdplaat
Boer Brunia – Raerd
Boerderij Blisveld – Drempt
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boerderij Veelust – Hensbroek

Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
De Blauwe Spie – Noordschote – België
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken
De Genneper Hoeve – Eindhoven
De Heerlijkheid Groot Weede – Hoogland
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Poshooft – Maastricht
De Rechte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum

Urtica De Vijfsprong – Vorden

De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zaderij – Emmeloord
De Zonnehorst – Punthorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehof – Randwijk
Hoeve Frisque – Neerijse Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Horaholm Maatschap Westers – Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzigt – 's Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge
Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma – Rutton
Mts Deinum s. en W. en Ensing JM – Sondel
Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Novalishoeve – Den Hoorn
Orange Import BV – Marknesse
Ouwendorperhoeve – Garderen
Overesch Ecologische Landbouw – Raalte

Noord-Holland exclusief Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
Odin – Alkmaar
Ekoplaza – Amstelveen
Molen 't Roode Hert (Raphaëlstichting) – Alkmaar
Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
Verspaleis – Amstelveen
Odin – Bergen
Eric's Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Kennemer Duinccamp Geversuin, minimarket – Castricum
Ekoplaza Texel – Den Burg
De Helderse Vallei – Den Helder
Ekoplaza – Haarlem
Odin – Haarlem
Odin – Medemblik
Horeca Service Kennemerland VOF – Haarlem
Kalom Farm BV – Hauwert
Kiebert Reform – Heemstede
Ekoplaza – Heemstede
Ekoplaza – Heerhugowaard
Odin – Haarlem
Molen de Otter (Raphaëlstichting) – Oterleek
Ekoplaza – Heiloo
Ekoplaza – Hoofddorp
Ekoplaza – Hoorn
Reformhuis Kuilboer – IJmuiden
Natuurwinkel – Overveen
Biowinkel – Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam

De Aanzet
De Buurtboer BV
Biolicious Oostpoort
Delicious Food – Westerstraat
Ekodis Natuurmarkt
Ekoplaza JP Heijestraat
Ekoplaza Haarlemmerdijk



WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza – ekoplaza.nl
Odin: 38 winkels en een bezorgdienst odin.nl
Noord-Nederland
Ekoplaza – Assen
Biovoordeel – Baflo
Natuurwinkel – Drachten
De Ieme Natuurvoeding – Borgeer
Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord
Route – Gorredijk
Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen
Ekoplaza – Emmen
Ekohuis – Eldre
Go Pure – Zuidlaren
Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen
De Wiershoeck – Groningen
Ekoplaza – Haren
Ekoplaza – Heerenveen
Odin – Joure
Odin – Winsum
De Ingen – Groningen
De Nieuwe Weg – Groningen
Ekoplaza – Leeuwarden
Odin – Leeuwarden
Ekoplaza – Lemmer
Ekoplaza – Meppeel
Molen de Lelie – Ommen
Reformhuis de Vries – Sneek
Reformhuis – Tuitjenhorn
Ekoplaza – Winschoten

Ekoplaza Waterlooplein
Ekoplaza Elandsgracht
Ekoplaza Scheldestraat
Ekoplaza van Swindenstraat
Ekoplaza Osdorpplein
Ekoplaza Marathonweg
Ekoplaza AJ Ernststraat
Ekoplaza Weteringschans
Ekoplaza Zeldstraat
Foodmarkt Beldijckstraat
Fruittuin van West lambe (Raphaëlstichting) – Amsterdam

Marco's Groentesspecialzaak
Marqt Beethovenstraat
Foodmarqt Haarlemmerstraat
Marqt Braziliië Oostelijke Handelskade
Marqt Hoofdorpweg
Marqt Linnaeusstraat
Marqt Olympiaplein
Odin Bilderdijkstraat
Odin Bos en Lommer
Odin Ceintuurbaan
Odin Czaar Peter
Odin IJburg
Odin Noord
Odin Zeeburg
Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat
Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
Stadsmarkt de Pijp
Streekmolens

Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han's Natuurvoeding – Almelo
De Aadijk – Almelo
Ekoplaza – Almere
Odin – Almere
Ekoplaza – Apeldoorn
Gimsel – Apeldoorn
Ekoplaza Velperplein – Arnhem
Ekoplaza Kronenburg – Arnhem
Odin – Arnhem
Mimint – Arnhem
Ekoplaza – Barneveld
Landgoedwinktel Heerlijkheid Marienwaardt – Beesd
De Kardoens – Bennekom
BijBio Natuurijn – Culemborg
Landgoed Rhederoord – De Steeg
Restaurant Koetshuis Rhederoord – De Steeg

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

Centraal-Nederland

Ekoplaza – Amersfoort
Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort
Natuurwinkel Emiclaier – Amersfoort
De Nieuwe Graanschuur – Amersfoort
Odin – Amersfoort
De Smaak van Echt – Baarn
Hoeve Ravenstein – Baarn
Ekoplaza – Bilthoven
Ekoplaza – Bussum
Odin – Driebergen
Willem en Drees – Cothen
Ekoplaza – De Bilt
Ekomeni B.V. – De Meern
De Korenmaat – Zeist
Sperwershof – 's Graveland
Natuurvoeding – Doorn
EkoCert natuurwinkel – Hilversum
GoodyFood – Hilversum
AA Eko Store – Hilversum
Biomonkie/De Weide – IJsselstein
Organic Food For You – Laren
Good For You – Mijdrecht
Ekoplaza – Soest
Odin – Veendendaal
Odin – Woerden
De Groene Winkel – Zeist
Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht
Ekoplaza De Gaard – Utrecht
Natuurwinkel Nachtegaalstraat – Utrecht
Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht
Moestuin Maarschalkerweerd BV – Utrecht
Odin Biltstraat – Utrecht
Odin Adelaarstraat – Utrecht

Zuid-Holland

Ekoplaza – Alphen aan den Rijn
Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
Biowinkel Van Leeuwen – Den Haag
Ekoplaza Weimarstraat – Den Haag
Ekoplaza Stationsweg – Den Haag
Ekoplaza Theresiastraat – Den Haag
Ekoplaza Kerkplein – Den Haag
Marqt Theresiastraat – Den Haag
Madal Bal – Den Haag
Odin – Den Haag Aert van der Goesstraat
Odin – Den Haag Bankastraat
Odin – Den Haag Fahrenheitstraat
Odin – Voorschoten
The Shore – Den Haag
Reformhuis Zonneweg – Den Haag

De Zonnestraal – Den Haag
Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel
Ekoplaza – Delft
Odin – Delft
Odin – Dordrecht
Biowinkel – Gouda
Ekoplaza – Leiden
Ekoplaza – Leidschendam
De Helianth Natuurvoedingswinkel – Leiden
Edelweis – Noordwijkerhout
Himalaja – Oud-Beijerland
Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht
Ekoplaza – Rijswijk
Eko-logisch – Roelofarendsveen
Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam
Ekoplaza Lusthofstraat – Rotterdam
Ekoplaza Bergse Dorpsstraat – Rotterdam
Gimsel – Rotterdam
Spirit VOF – Rotterdam
Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim
Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
Eko Shop – Sommelsdijk

Ekoplaza – Wassenaar
Natuurwinkel – Zoetermeer

Zuid-Nederland

Tervo Gezondheidswinkel – Baarle-Nassau
Ekoplaza – Bergen op Zoom
Natuurwinkel – Best
Ekoplaza – Bostel
Ekoplaza – Breda
Odin – Breda
Ekoplaza – Den Bosch
Natuurlijktoemaat.nl – Dongen
Ekoplaza Stratumsedijk – Eindhoven
Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
Odin – Eindhoven
Ad van der Westen BV – Gilze
Biodrome – Goes
Biodrome – Vlissingen
Aries Landwinkel – Heeze
Ekoplaza – Helmond
Hof van Heusden – Heusden
Gedeelde Weelde – Maastricht
Bioduin – Koudekerke
De Grote Verleiding – Kruiningen
Ekoplaza – Maastricht
De Tuin van Broeder Ludovicus – Middelburg
Simply Delicious – Oosterbeek
Breeders gezondheidswinkel & Biologische supermarkt – Oosterhout NB
Ekoplaza – Oss
Ekoplaza – Roermond
Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen
Tervo Gezondheidswinkel – Putte
INC 't Verswarenhus – Schijndel
Ekoplaza – Tilburg
Ekoplaza – Uden
Madelif – Valkenburg
Ekoplaza – Veldhoven
Biowinkel – Venray
L' Autre Cote – Vuigt

België

Het Natuurhuis – Antwerpen
De Dobbelhoede – Schilde
Het Natuurhuis Zuid NV – Antwerpen
Odin – Den Haag Aert van der Goesstraat
Odin – Den Haag Bankastraat
Odin – Den Haag Fahrenheitstraat
Odin – Voorschoten
The Shore – Den Haag
Reformhuis Zonneweg – Den Haag
De Zonnestraal – Den Haag
Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel
Ekoplaza – Delft
Odin – Delft
Odin – Dordrecht
Biowinkel – Gouda
Ekoplaza – Leiden
Ekoplaza – Leidschendam
De Helianth Natuurvoedingswinkel – Leiden
Edelweis – Noordwijkerhout
Himalaja – Oud-Beijerland
Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht
Ekoplaza – Rijswijk
Eko-logisch – Roelofarendsveen
Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam
Ekoplaza Lusthofstraat – Rotterdam
Ekoplaza Bergse Dorpsstraat – Rotterdam
Gimsel – Rotterdam
Spirit VOF – Rotterdam
Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim
Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
Eko Shop – Sommelsdijk

Alkmaar – Kerkplein
za: 08:00 – 17:00 uur
Almere – Kempaanhpad
za: 09:30 – 13:00 uur
Amersfoort – Dank Eemplein
vr: 11:00 – 17:00 uur
Amstelveen – Rembrandtweg
di: 09:00 – 16:00 uur
Apeldoorn – parkeerplaats
Asselsestraat/W. Druckerstraat
do: 09:00 – 14:00 uur
Assen – Nieuwe Huizen
za: 09:00 – 17:00 uur
Blokker – Kloosterhout
laatste zondag van de maand:
10:00 – 16:00 uur
Breda – Veemarkt
di: 09:00 – 13:00 uur
Den Bosch – Markt
vr: 09:00 – 13:00 uur
Den Haag – Hofweg
wo: 09:00 – 18:00 uur
Den Haag – Lange Voorhout
wo: 09:00 – 18:00 uur
Deventer – Brink
za: 09:00 – 16:30 uur
Doetinchem – Raadhuisstraat
di: 09:00 – 13:00 uur
Drachten – Raadhuisplein
do: 09:00 – 16:00 uur
Ede – Marktstraat
za: 09:00 – 13:00 uur
Eindhoven – Wilhelminaplein
za: 10:00 – 16:00 uur
Emmen – Marktplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Enschede – van Heekplein
za: 09:00 – 16:00 uur
Groningen – Vismarkt
di, vr en za
09:00 – 17:00 uur
Haarlem – Botermarkt
vr: 09:00 – 17:00 uur
Hoofddorp – Marktplein
vr: 09:00 – 16:30 uur
Kruiningen – Hogenakkerweg
za: 08:30 – 11:00 uur
Leeuwarden – Wilhelminaplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Leiden – Aalmarkt
wo: 08:00 – 17:00 uur
Lelystad – Lelycentrum
di: 08:30 – 13:00 uur
Maastricht – De Ruiterij di: 13:00 – 18:00 uur
Nijmegen – Kelfkensbos
za: 09:00 – 14:00 uur
Roermond – Stationsplein
wo: 13:30 – 18:00 uur
Rotterdam – Noordplein
za: 09:00 – 17:00 uur
Sittard – Steenstraat za: 10:00 – 15:00 uur
Tilburg – Koningsplein
za: 10:00 – 16:30 uur
Utrecht – Ab Harrewijnstraat
wo: 12:00 – 17:00 uur
Utrecht – Vredenburgplein
vr: 10:00 – 18:00 uur
Wageningen – Markt
za: 09:00 – 17:00 uur
Woensdrecht – Dorpsstraat
08:00 – 12:00 uur
Weesp – Vrijdagmarkt Nieuwstraat
vr: 09:00 – 13:00 uur
Zutphen – Lange Hofstraat
do: 09:00 – 13:00 uur
Zwolle – Melkmarkt
vr: 08:00 – 13:00 uur