

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



BIOMAGAZINE

B14



8



13



Trashion: kledingdump in Afrika



4



5



14



26

"De rammeltijd zorgt altijd voor een flinke dosis actie"

"Vlinders geven je dat gevoel van vrijheid"

"De dynamiek van de Marker Wadden wordt door de wind bepaald"

"Ik wil terug naar mijn dorp en gewoon weer herder zijn"



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

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 4-7 | Transitie 8 | Onderwijs 10
Inheemse culturen 11-13 | Fotowedstrijd 14
Inspiratie 16 | Dag van de Aarde 18 | Tuin 20
Outdoor 21 | Transitie 23 | Nieuws 24 | Boeken 26
Colofon 27

JAARGANG 19, 2024-2, LENTE
Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeAarde.nl



WELKOM!

WALDORF FESTIVAL

15 EN 16 JUNI 2024

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

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

TICKETS & INFO
@waldorffestival
www.waldorffestival.nl

NIEUW!

Kwaliteitsproducten voor onderwijs en creativiteit

met hart, hoofd en handen

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

art makes sense® – met sociale en ecologische verantwoordelijkheid.

mercurius
art makes sense®

www.mercurius-international.com

GAIA COLLECTIEF ECOLONIE

Inspirerende ontmoetingsplaats voor Aardbewoners



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

10^e Eigentijds Kinderfestival

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

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

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

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

www.ecolonie.eu / Vogezen Frankrijk

Jaargang 19 | Lente 2024

IN DEZE KRANT

Natuur

- 4 Rammelen en Roffelen!
- 5 Koester de vlinders
- 6 De Kempphaan

Transitie

- 8 Bénédicte Ficq en het klimaatprobleem

Onderwijs

- 10 Vereniging van vrijescholen neemt voortouw

Inheemse culturen



- 11 'I Am The River, The River Is Me'
- 12 De Masai: Een volk in verwarring

- 14 Fotowedstrijd LandschappenNL
Inspiratie

- 16 'Oorlog tegen jezelf heeft zijn prijs'
Dag van de Aarde

- 18 Vier de Dag van de Aarde op 22 april

- 19 Gedichten

Tuin

- 20 "Mag het gras eruit...?"

Outdoor

- 21 Voorbereid op ongelukken in de wildernis

Transitie

- 23 TRASHION: enorme kledingdump in Afrika!

- 24 Nieuws op z'n Frans

- 26 Boeken

- 27 Colofon

B1 tm B28 Bijlage BioMagazine

Clearspring

BEST SELLING ORGANIC SEAVEG CRISPIES

JUST GOT EVEN BETTER!

Now 4.5 Million Plastic Trays Saved*

Snack | Garnish | Sprinkle

*Based on annual sales.



Rammelen en Roffelen!

Tekst en Beeld: Yvette van den Berg

De lente is in aantocht! De natuur komt uit haar winterslaap en dat is aan veel dingen goed te merken! Als je door het bos loopt, hoor je bijvoorbeeld vaak het geluid van roffelende spechten en in de weilanden rennen hazen in rijen achter elkaar aan, springend door de lucht en over sloten.

Rammelaars in het weiland

Februari tot april/mei is de paartijd bij de hazen. De rammeltijd zorgt altijd voor een flinke dosis actie. Om elkaar te leren kennen, lopen de mannetjes achter de vrouwtjes aan. Rammelen noemen we dat. Het begint vaak met één of enkele mannetjes (rammelaars) die de vrouwtjes (moeren) achterna zitten. Dat trekt ook andere hazen aan. Steeds meer sluiten zich aan en voor je het weet heb je een groep van soms wel meer dan 10 hazen.

Het rennen en elkaar achtervolgen is een vorm van concurrentie waarbij mannetjes proberen rivalen weg te jagen en zichzelf te profileren als geschikte partners voor het vrouwtje dat ze op het oog hebben. Dit gaat vaak gepaard met rennen, sprints en springen. Zeker als er sloten zijn, is het een mooi gezicht om de hazen in actie te zien! Als meerdere rammelaars op een vrouwtje afkomen zullen zij vechten om het recht om te paren.

Heeft de rammelaar zijn zinnen gezet op een vrouwtje dan start hij zijn charmeoffensief. Langzaam loopt hij achter haar aan en verkleint de afstand. Maar het mannetje loopt niet te hard van stapel, want het vrouwtje kan hem behoorlijke klappen geven. Zittend op haar achterste poten en haar oren naar achteren, betekent (nog) geen uitnodiging voor de rammelaar.

Het verleidingsspel gaat door, tot het vrouwtje uiteindelijk bezwijkt voor zijn charmes.

Verliefd als ze zijn hebben hazen even geen oog meer voor de omgeving of toevallige passanten. Dat geeft mij als fotograaf een betere kans om ze te benaderen.

Jonge hazen

Hazen leven het liefst in open gebieden met gras- en akkerland. In de winter zoeken ze rust in bosranden, wallen en heggen. De rustplaats overdag is het leger, een ondiepe kuil in het land. Net als jonge reekalfjes liggen de jonge haasjes verstopt in het hoge gras. De jongen worden geboren in een open nest. Ze zijn meteen al behaard en kunnen ook direct zien. In de eerste periode zijn ze geurloos dus veilig voor roofdieren als wolven, vossen en dassen. Ze komen de eerste maand steeds terug op het nest en de moeder zoogt haar jongen in die periode.

Wat moet je doen als je een jong haasje ziet? Helemaal niets! Nooit aankomen of oppakken, want moeder is altijd in de buurt!

Tak tak tak tak...

Soms klinkt het bijna als een mitrailleur! Zeker als je de roffel van een zwarte specht hoort. In het vroege voorjaar zijn ze er maar druk mee. Tak tak tak tak... Ik sta stil en kijk omhoog. Ik zie niks. Opnieuw klinkt dat geluid. Mijn ogen glijden over de stammen van tientallen grove dennen. Weer hoor ik roffelen en dan valt mijn oog op de vogel die verantwoordelijk is voor dat typische geluid: een mannetje zwarte specht, een zwarte vogel met een rode kruin. Mijn hart maakt een sprongetje, want vooral deze grote vogel (45-55 cm groot) laat zich niet zo makkelijk zien. Je hoort ze vaak eerder. Spechten roffelen niet alleen om een nest te maken, maar ook om het territorium te verdedigen en met soortgenoten te communiceren. Zowel het mannetje als het vrouwtje roffelt. Zo laten ze elkaar weten op zoek te zijn naar een partner of verstevigen ze hun onderlinge band.



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



Koester de vlinders

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Bigstock

De afgelopen decennia is zeker 70% van de insecten verdwenen. Dag bijen, dag vlinders, lieveheersbeestjes en libellen. De gevolgen voor biodiversiteit en een natuurlijk evenwicht, voor de voedselpiramide en ons ecosysteem mag je gerust rampzalig noemen. Ons ecosysteem wordt ernstig bedreigd. Met catastrofale gevolgen voor insecten en voor onszelf, want geen insecten betekent geen voedsel. Laten we beginnen met het redden van vlinders.

Wie wordt er niet blij van vlinders in je tuin of op je balkon? Ze fladderen rond in hun veelkleurige outfit en geven je dat gevoel van vrijheid. Je zou soms zelf een vlinder willen zijn. Ze kunnen zich nestelen in je buik en dat is een onmiskenbaar teken van verliefdheid. Iedereen kan ervoor zorgen dat vlinders het bij ons naar hun zin hebben. Wie daadwerkelijk de helpende hand wil toesteken kan zich aansluiten bij de Vlinderstichting (www.vlinderstichting.nl). Daar gaat je hart open als je de vriendelijke fladderaars wilt koesteren. Als je vlinders naar je tuin wil lokken, moet je eigenlijk eerst weten hoe vlinders leven. Vlinders hebben bijvoorbeeld nectar uit bloemen nodig, planten waarvan de rupsen eten en warmte van de zon om te kunnen bewegen. De meeste vlinders leven van nectar, een stroperig vocht dat ze uit bloemen halen. In nectar zitten suiker en kleine hoeveelheden eiwitten en vitamines. Vooral de vrouwtjes hebben dit nodig om eitjes aan te maken.

Rotte appels

Behalve nectar uit bloemen eten sommige vlinders nog ander voedsel. Atalanta's en dagpauwogen bijvoorbeeld zijn dol op rottend fruit. In het najaar zijn ze vaak te vinden in boomgaarden, waar rottend fruit op de grond ligt. Ook zijn deze vlinders gemakkelijk te lokken met wat rotte appels of pruimen in de tuin. Er zijn ook vlinders die vocht opzuigen uit mest of dode dieren, zoals de grote weerschijnvlinder. De

Vlinders kunnen pas vliegen als hun lichaamstemperatuur tenminste 20°C is, maar 30°C is beter. Op een zonnige warme dag is dat geen probleem: door met zijn vleugels wijd uitgespreid te gaan zitten, vangt de vlinder zoveel mogelijk zonnewarmte op. Vooral op beschutte plekken kan het warm worden. Daarom zijn vlinders vaak te vinden in de luwte van struiken, heggen, houtwallen en bosranden. Op die manier doen ze energie op om verder te kunnen vliegen. Ook als het waait of regent zoeken vlinders deze beschutte plekken op, om daar te wachten tot het weer beter wordt. Op koude, bewolkte dagen houden ze zich schuil.

Dood doet leven!

Als het in september en oktober weer kouder wordt, gaan de vlinders in winterrust. Sommige soorten doen dat als vlinder, andere als pop, rups of eitje. In de tuin moeten dus ook plekken zijn waar de vlinders zich kunnen verschuilen. Dit doen ze bijvoorbeeld tussen snoeihout of dode, droge plantenresten. Vlinders hebben er dus belang bij als dode planten in de winter gewoon in de tuin blijven staan. En hetzelfde geldt voor dode bladeren. Ook andere dieren, zoals vogels en egels, verstoppen zich vaak in dergelijke hoekjes van de tuin. In een kale schoongeharkte tuin kan geen vlinder overwinteren. Dus uw tuin winterklaar maken? Doe dat niet te rigoureu, maar laat ook geschikte overwinteringplekken over voor de vlinders! De

Vlinderstichting heeft samen met tv-tuinman Lodewijk Hoekstra een boekje gemaakt: Tuinieren voor vlinders. Vol wetenswaardigheden over vlinders. Wat hebben ze nodig, welke soorten ziet u in de tuin? Met praktische tips voor het inrichten van uw tuin voor vlinders.

TOP 5 vlinderplanten

Help vlinders en bijen en breng kleur in de tuin, op het balkon of op het terras. Zet planten neer die lang bloeien en veel nectar geven.

- De top 5 van lentebloeiers:
1. Winterhei (*Erica carnea*)
 2. Sneeuwbal (*Viburnum spec.*)
 3. Wilde hyacint (*Hyacinthoides non-scripta*)
 4. Judaspenning (*Lunaria annua*)
 5. Pinksterbloem (*Cardamine pratensis*)

Deze planten bloeien vroeg in het jaar en bieden nectar voor vlinders en bijen. Er zijn veel meer mogelijkheden! Vraag uw tuincentrum of lokale kweker om advies. Let erop dat u kiest voor biologische planten, die vrij zijn van pesticiden.

(Met dank aan de Vlinderstichting voor de informatie).



De Kemphaan

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock

Steltlopers behoren tot de meest interessante vogels. De fraaie vormen, venkleden, diverse snavelvormen, foerageertechnieken en de vaak lange trekroutes spreken enorm tot de verbeelding. Steltlopers vormen een grote groep van vogelsoorten met lange poten, die meestal in de omgeving van water leven. In zomerkleed zijn veel soorten bontgekleurd, meest warm roestbruin en makkelijk te herkennen. In jeugd- en winterkleed zijn veel soorten grijswit en moeilijk van elkaar te onderscheiden.

De omvangrijke familie steltlopers omvat ca. 100 soorten strandlopers en verwanten. Daaronder vallen grote steltlopers, zoals grutto's, wulpen en kemphanen en middelgrote en kleine steltlopers, zoals ruiters, strandlopers, snippen. Vogels uit deze familie broeden vrijwel allemaal in gematigde gebieden en poolstreken.

Kenmerken kemphaan

Middelgrote steltloper, waarvan vooral het mannetje in zomerkleed bijzonder opvalt met enorme zwarte, rode, witte of grijze halskraag en oorpluimen en met gele of rode wratten op een kaal gezicht. In de lente worden deze kragen geleidelijk groter, in juni/juli vallen deze opvallende veren uit. Het veel kleinere vrouwtje heeft net als het mannetje en juveniele in winterkleed overwegend zandkleurige, donker geschubde bovendelen en lichte borst. De iets naar beneden gebogen snavel- en pootkleur zijn variabel. In vlucht is de halskraag als dikke nek en witte vleugelstreep duidelijk zichtbaar. Krachtige snelle vlucht met korte glijpauzes. Kenmerkende sjokkende loop met vaak een beetje opstaande rugveren. Lengte man 26-32 cm. Lengte vrouw 20-25 cm. Spanwijdte 46-58 cm.

Geluid: Zwijgzaam, bij verstoring toe-wiet, op baltsplaats soms klokkende geluiden.

Voedsel

In water en op de grond levende insecten, vooral muggen, hun larven, slakjes en regenwormen. Buiten broedseizoen ook visjes, schelpdieren, zaden, rijst en ander plantaardig voedsel. Kemphanen hebben een minder sterke spiermaag dan b.v. grutto's en ibissen en verkiezen daarom kleinere schelpdieren, die ze in hun geheel inslikken. Hennen eten overwegend vlees van dode schelpen om dat hun spiermaag nog zwakker is dan die van de hanen.

Talrijke broedvogel maar niet meer in Nederland

Zeer talrijke broedvogel van arctisch Noordoost-Europa en Rusland van schrale, bloemrijke, natte onbewoonde gebieden. Wereldpopulatie ca. 2 miljoen vogels. In Nederland steeds schaarser wordende broedvogel, in 1950 nog 6.000 broedparen en nu nog 15-30 paar. Afnemende doortrekker (enkele duizenden) en overwinteraar (180-1.500) in kleine groepjes van vooral hanen. Klimaatverandering (te warm), overbesteding

en verdroging zijn de oorzaken waardoor Nederland steeds minder aantrekkelijk wordt. De kemphaan verlegt daarom zijn trekroutes steeds meer oostwaarts. Nederland is de zuidgrens van broedgebied en de noordgrens van overwinteringsgebied. De belangrijkste overwinteringsgebieden bevinden zich van West-Afrika tot Oost-Afrika tot Noord-India.

Mannen en vrouwen kemphanen leiden een gescheiden leven

Vanaf half juni verlaten de hanen hun noordelijke baltsplaatsen en trekken over de hele breedte van Europa zuidwaarts naar overstromingsgebieden in Afrika en Azië om te overwinteren. Een aantal doen dan ook ons land aan. Soms nog met resten van het flamboyante zomerkleed, maar al gauw ruien ze tot de onopvallende steltloper die ze rest van het jaar zijn. De hennen volgen een maand later. De jongen worden al voor ze vliegvlug zijn in de steek gelaten en trekken bijgevolg nog later door. Juveniele Kemphaanmannen lijken over een ander navigatiesysteem te beschikken dan vrouwen. Kemphaanmannen leiden sowieso een totaal ander leven dan vrouwen. Ze hebben een ander uiterlijk, eten ander voedsel, overwinteren



op heel verschillende plaatsen en ontmoeten elkaar alleen op baltsplaatsen. Zonne-erupties onderweg, waardoor het contact van de haan met het aardmagnetisch veld wordt verstoord, kunnen de oorzaak zijn om de reis te onderbreken of een andere route te kiezen. Mannetjes trekken minder ver en blijven in de broedtijd zuidelijker en in de wintertijd noordelijker dan vrouwtjes om tijdig in de arctische broedgebieden terug te zijn. Vrouwen blijken niet gevoelig te zijn voor aardmagnetische storingen. Hoewel enkele duizenden hanen langs de Noordzee en Middellandse zee overwinteren, trekken alle westers trekkende vogels over de Sahara naar de Sahel, waar ze eind juli al arriveren. Later gevolgd door de hennen en de juveniele. De ca. 350.000 vogels foerageren daar langs de opdrogende meren en overstromingsgebieden op kleine vertebraten, plantenzaden en valrijst.

Kemphanen geliefd voedsel bij Afrikanen

In de Niger-binnendelta is de Kemphaan de meest talrijke steltloper. De omgeving van het Tsjaadmeer herbergt de grootste aantallen in West-Afrika. Op het einde van hun verblijf beginnen kemphanen op te vetten. In 5 weken tijd eten ze 70% meer en vetten 1% per dag op. Geschat wordt dat in die tijd ca. 75.000 vogels jaarlijks op de Afrikaanse markten voor consumptie worden verkocht. Bij vertrek uit Afrika is het gemiddelde gewicht 250 g en bij aankomst in Nederland 180 g. Het verschil van 70 g is het vet dat nodig is voor de non-stop vlucht van 5.000 km.

Uitzonderlijk voortplantingsgedrag

Het voortplantingsgedrag is met uitzondering van de Blonde Ruiters uniek in de vogelwereld. De kemphaan vertoont een uitgesproken seksueel dimorfisme. Wat betekent dat het uiterlijk van man en vrouw grote verschillen vertoont. Hanen zijn bijna tweemaal zo groot en zwaar als de hennen. Van paarvorming is geen sprake. De vrouwtjes nemen de broedzorg geheel voor eigen rekening. De mannetjes zijn in het voorjaar uitbundig bevederd en verzamelen zich op een zogenaamd 'lek' of toernooiplaats. De vrouwtjes begeven zich naar zo'n herensoos en kiezen daar een partner voor een minuut, om hun eieren bevrucht te krijgen. Genetisch zijn er 2 verschillende typen hanen; de meest voorkomende donkere (zwarte en rode) agressieve en lichtgekleurde (witte en grijze) veel minder agressieve hanen (ca. 10%). Elk met een geheel verschillend gedrag en voortplantingstechniek.

Kortgeleden is er nog een derde type haan (faren) ontdekt met het uiterlijk van een groot vrouwtje. Zij maken ongeveer 1% uit van het aantal mannetjes. De helft van de nakomelingen van faren komen niet toe aan voortplanting. Nog recenter zijn kemphanen en hennen ontdekt met een roestbruin halsboordje, dat eind april met de rui weer verdwijnt. Waarschijnlijk ontstaat die kleuring door ijzeroxide, dat ze opdoen in de ijzerrijke ondiepe wetlands in West-Afrika en Zuid-Europa.

Toernooien in arena met honkmannen, satellietmannen en randmannen!

Op het toernooiveld bezetten de donkere agressieve hanen (honkmannen) elk een territorium van 1 m² met in het midden een platgetrapt stukje 'het honk'. Daar tussendoor scharrelen minder agressieve licht gekleurde hanen (satellietmannen) zonder territorium. Wie te jong of te oud is houdt zich op aan de rand van de arena (randmannen). De woeste, onderlinge gevechten duren meestal maar enkele seconden. Voor de bevruchting komt elk type mannetje in aanmerking. Meestal is het een honkman of een satelliet, maar tijdens drukke gevechten kan een randmannetje snel zijn kans pakken. Toch is het altijd het vrouwtje dat de keuze bepaalt. Het gebeurt zelfs dat vrouwtjes, op doortrek naar het hoge noorden, zich op een Hollandse lek laten bevruchten. Vrouwtjes nestelen meestal in de buurt van een lek. Een verborgen broedend vrouwtje zonder alarmerend mannetje valt niet op. Enkele broedgevallen in Nederland zouden daarom wel eens gemakkelijk over het hoofd worden gezien. Meestal 1 legsel met 4 lichtgroen, licht gevlekte eieren. De donzige nestvlinders foerageren zelfstandig, worden alleen door het vrouwtje begeleid en zijn na 25-27 dagen vliegvlug.

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.



Bénédicte Ficq en het klimaatprobleem

Tekst en Beeld: Redactie in samenwerking met AT5

Bénédicte Ficq is strafrechtadvocaat en aanhanger van Extinction Rebellion (XR). Ze vindt het klimaatprobleem een van de grootste uitdagingen voor de toekomst van de Aarde, maar ook van mens en dier. Op de Amsterdamse zender AT5 had Ficq daar een openhartig gesprek over met publicist en presentator Kemal Rijken. Volgens haar werken de actiemethodes van XR niet averechts bij het grote publiek.

De mens centraal

Ficq groeide op in Zuid-Limburg en studeerde rechten in Groningen, waarna ze naar Amsterdam trok om in de advocatuur te gaan werken. Ze koos voor het strafrecht. De mens trok haar aan in het strafrecht. “Soms is het voorspelbaar waarom iemand daarin terecht komt, soms ook door de speling van het lot. Het kan dus iedereen overkomen.” Het verloop van levens vindt ze ‘super-intrigerend’. Iemand die in het strafrecht komt staat vaak alleen tegenover de staat, het OM. “En dan heb je iemand nodig die je door dik en dun steunt.”

Gedurende haar carrière verdedigde Ficq slachtoffers en mensen die per ongeluk op de verkeerde plek waren, waardoor ze in de problemen kwamen. “Als ik geneeskunde zou zijn gaan studeren, dan zou ik zeker psychiater zijn geworden.” Midden jaren negentig werd ze bekend vanwege de balpenzaak, waarbij iemand ten onrechte werd verdacht van het vermoorden van zijn moeder met een balpen. Verder heeft ze onder meer Dino S., in de liquidatiezaak, en de destijds in opspraak gekomen kickbokser Badr Hari verdedigd.

Juridische kapstok

De laatste jaren verlegt Ficq haar aandacht van het strafrecht naar het vervolgen van bedrijven die hun omgeving vervuilen waardoor

omwonenden ziek worden en sterven. Het gaat om grote aangiftezaken, waarbij slachtoffers met gezondheidsschade aangifte hebben gedaan tegen de directies van deze concerns. “Daar heb ik de juridische kapstok voor gemaakt,” vertelt ze. Artikel 173A in het strafrecht wijst op een situatie waarbij er een gevaar voor de volksgezondheid kan ontstaan. “Dat is een heel ernstig delict, daar staan zware gevangenisstraffen op. Je mag mensen niet vermoorden, maar je mag ze ook niet ziek maken.”

Tata Steel en Chemours

Bij bepaalde bedrijven die denken zich die vrijheid wel te kunnen permitteren is soms aanleiding om ze op grond van het genoemde wetsartikel te vervolgen. “Je kan dan een strafzaak optuigen en dat doen we,” aldus Ficq, die momenteel mensen uit Wijk aan Zee tegen Tata Steel bijstaat. De staalfabriek maakt haar cliënten ziek, zegt ze. De fabriek probeert ‘groene staal’ te produceren, maar tot op heden krijgen nog teveel mensen kanker. “Hoe groter de impact, hoe groter de kans dat het OM een strafzaak opzet.”

Ook staat ze de burens van Chemours nabij Dordrecht bij. Daar is het giftige PFAS in het spel. Volgens de advocate is er een omslagpunt geweest. “Eerst was het zo: economie en welvaart, daar mocht je niet aankomen. Mensen zijn nu op een punt gekomen waarbij ze zich realiseren

dat welzijn misschien wel net zo belangrijk is. Mensen willen ook niet ziek gemaakt worden, geen kanker krijgen. Ik vind vooral dat de bazen een extra verantwoordelijkheid hebben. Ze moeten weten dat er een strafrechtelijke aangifte tegen hen kan worden gedaan.”

Extinction Rebellion

Ficq is ook betrokken bij Extinction Rebellion (XR), een groep milieuactivisten die zich zorgen maakt over het klimaat. De acties van de groep gaan verder dan een ‘gewone demonstratie op het Malieveld’. Leden en sympathisanten van XR bezetten drukke pleinen in Amsterdam en plakken zich vast. Ook gingen ze de landingsbaan van Schiphol-Oost op en bezetten ze rijkswegen, zoals de A12 bij Den Haag en de ringweg A10 van Amsterdam. Ficq is betrokken bij XR omdat ze zich ernstig zorgen maakt over de toekomst.

“We zijn eigenlijk een beetje Terminator-tjes aan het spelen en onszelf aan het uitroeien,” zegt Ficq, doelend op de film Terminator uit de jaren tachtig waarin Arnold Schwarzenegger in de rol van een meedogenloze, allesvernietigende mensrobot kruipt. “Als de klimaatverandering een bepaald kantelpunt bereikt, gaat ons dat echt zwaar in de problemen brengen. Ik heb op mijn leeftijd een verantwoordelijkheid om mijn standpunten uit te dragen, en om jongeren te steunen in hun strijd voor het behoud van een

leefbare planeet.”

In Den Haag werd de A12 dagenlang bezet en geblokkeerd, waardoor weggebruikers de snelweg niet meer konden gebruiken en er in de hofstad vaak een verkeersinfarct ontstond. Bij Amsterdam liepen activisten van XR massaal de ringweg A10 op. Volgens kenners was dat levensgevaarlijk. “Ik was daarbij en was daar wel een beetje ongerust over,” aldus Ficq tegen Rijken, die stelde dat dit ‘hartstikke gevaarlijk’ was en dat er mensenlevens op het spel hebben gestaan. Ficq had later gehoord dat de actie ‘veilig was’.

Averechts effect?

Volgens Rijken kunnen de acties van XR juist averechts werken bij het brede publiek. Velen vinden ook dat er een klimaatprobleem is en dat we daar iets aan moeten doen, maar haken af door de extreme acties van XR, aldus de presentator. Kan Ficq dat begrijpen? “Ik denk dat de aandacht die moet worden gevraagd voor de klimaatproblematiek op een manier moet gebeuren waardoor je niet akkoord kunt gaan met demonstreren op een weijtje in bijvoorbeeld Ermelo. Dan heeft niemand in de media daar aandacht voor.”

Het is heel vreedzaam, het gaat veilig en er is geen enkel gevaar ontstaan. Ik voel me wel comfortabeler bij de demonstratie op de A12, omdat dat al helemaal een veilige plek is om te demonstreren. Dat is namelijk de aanrijroute naar Den Haag.” In eerste instantie twijfelde ze over het bezetten van de A10, maar toen ze daar eenmaal was, voelde Ficq zich veilig. Dat mensen in het midden afhaken, is voor haar geen probleem. “Je hoeft daar niet aan mee te doen.”

Ficq wijst op de klimaatmars met 80.000 deelnemers, eind vorig jaar in Amsterdam. “Dat zijn veel mensen, dus het werkt wel.” Dat er meer dan zeventien miljoen Nederlanders zijn, laat ze in het midden. Die optocht eindigde toen op het Museumplein, waar pro-Palestijnse activisten het programma op het podium kaapten voor hun eigen boodschap. Dat schoot bij Ficq in het verkeerde keelgat omdat zij als XR-lid zelf mede wil bepalen waar de acties over gaan. Wat haar betreft moet het klimaat altijd voorop staan. Ze zegde mede hierom haar lidmaatschap op, maar is nog altijd betrokken.

Zaak tegen ING

Begin 2024 kondigde onder andere



Milieudefensie een rechtszaak aan tegen ING. Volgens de klagers maakt de grootbank zich schuldig aan het financieren van ‘grijze industrieën’ en vervuilende sectoren. Via de rechter willen ze dat ING daarmee stopt. De bank zegt dat het al een groene transitie doormaakt. Niettemin staat Ficq volledig achter deze rechtsgang. “De civiele rechter moet toetsen of de bank verantwoordelijkheid neemt en stopt met het ondersteunen van fossiele industrieën.”

Is het niet aan de politiek om ING op de vingers te tikken? Ficq: “Wat doet de politiek nou op centraal niveau! Er gebeurt zo goed als niks! Daarom moeten burgers iets anders bedenken om aandacht voor het probleem te krijgen.” Ze wijst de politiek in Den Haag op ‘de megacrisis’ die de klimaatverandering vormt. “De afgelopen vijftien tot twintig jaar is de politiek gedomineerd door de VVD en die hebben het standpunt dat de economie belangrijker is dan investeren in duurzaamheid en klimaat. Op termijn gaat ons dat veel meer kosten.”

Veel meer zelf doen

Het kan Ficq boos maken. “Het is toch bizar dat de urgentie van de klimaatcrisis ons moet worden uitgelegd door overstromingen, moessonregens, hitte en enorme calamiteiten waardoor we toch echt zwaar in de problemen komen.” Mensen moeten zich volgens haar realiseren dat ze veel

meer zelf kunnen en moeten doen. Rijken stelt dat veel mensen iets aan het klimaat willen doen, maar dat niet iedereen offers kan brengen. Daar neemt Ficq geen genoegen mee. “Ik vlieg al jaren niet meer. Dat zouden anderen ook kunnen doen.”

Moeten we de dijken niet ophogen zoals we altijd hebben gedaan? “Dat is zo dom. Als je niks aan preventie doet met het klimaat, dan zijn de gevolgen totaal niet te overzien. Je zult mensen dus duidelijk moeten maken dat, als ze in de toekomst lekker willen blijven leven, ze daar iets voor moeten doen.”

“Economie en welvaart, daar mocht je niet aankomen”





Nieuwe voorzitter Michel Rog van de Vereniging van vrijescholen neemt voortouw Laat de buitenwereld binnen

“Dit honderdjarige onderwijsconcept heeft zich ruimschoots bewezen”

Tekst: Geraldina Metselaar

De nieuwe voorzitter van de Vereniging van vrijescholen ziet het als zijn opdracht dat over pakweg vijf jaar de luiken open staan.

De in 's-Hertogenbosch geboren ex-politicus Michel Rog (1973) zat tot halverwege de vierde klas op de vrijeschool in Den Bosch. Daarna maakte hij de overstap naar het reguliere onderwijs. Om vervolgens na de havo naar de Vrije Hogeschool te gaan. Hij deed de lerarenopleiding voor maatschappijleer, gaf les in het voortgezet onderwijs en belandde in de politiek. Het vrijeschoolonderwijs loopt als een rode draad door zijn leven. “Die zachte landing en warme overdracht bij de peuters en kleuters zijn essentieel voor je verdere ontwikkeling,” vindt hij. “Ik heb ook de andere kant gezien hoor. Dat jonge kinderen, kleuters nog, al een toets voorgeschoteld krijgen. Hiermee ontnem je kinderen de kans zich te ontplooiën, te ontwikkelen en te worden wie ze zijn.” Wat dat betreft ziet de nieuwe voorzitter van de Vereniging van vrijescholen dat er best wat uitdagingen in het vooruitzicht liggen.

Sinds december is Michel Rog benoemd tot voorzitter van de Vereniging van vrijescholen. Een functie die hij met verve wenst te vervullen. Zijn hart ligt bij het vrijeschoolonderwijs. Als het aan hem ligt, gaan vrijescholen niet alleen onderling veel meer de verbinding met elkaar aan – ook wil hij de

luiken openen. Zelfbewust en met de nodige lef, mag na ruim honderd jaar iedereen weten dat het vrijeschoolonderwijs een beproefde methode is, waar velen wijzer van zijn geworden. Het biedt kinderen van peuter tot puber een brede opleiding, waarmee ze hun hoofd, hart en handen ontwikkelen.

Politiek adviseur

Het afgelopen jaar was Michel Rog al als politiek adviseur betrokken bij de Vereniging van vrijescholen. Ook schreef hij voor het vrijeschoolblad Seizoener columns over zijn ervaringen als vader en als Tweede Kamerlid in de Haagse politiek. “Samen met andere ouders ben ik betrokken geweest bij de oprichting van een vijfde vrijeschool in Haarlem. Hierdoor konden onze twee kinderen naar de vrijeschool. De oudste zit in de zevende klas. De jongste maakte de overstap naar het gymnasium. Dat paste beter bij hem en ook dat moet kunnen, vind ik.”

Michel Rog grijnst. “Als je mij zou moeten omschrijven,” vraagt hij vertwijfeld, terwijl hij vanuit het raam van zijn werkplek kijkt naar het Binnenhof, de politieke arena. “Ik probeer authentiek te zijn, niet

dogmatisch en sta open voor nieuwe uitdagingen. Ik ben een zoeker.” Zo'n twee jaar geleden voelde hij zich gedwongen de politiek te verlaten, als gevolg van een tweet waarin hij kritiek uitte op het coronabeleid. Michel buigt het hoofd en haalt de schouders op. Twitter of X, zoals het tegenwoordig heet, bezoekt hij nog zelden. Zijn laatste tweet dateert uit 2023, waarin hij een ode brengt aan de overleden poppenspeler Jozef van den Berg. “Eerder was ik op zoek geweest naar hem. Uiteindelijk had ik hem gevonden in het dorp Neerijnen, waar hij ruim dertig jaar leefde als kluisenaar. We hadden een spiritueel lijntje.” Ook ging Michel op zoek naar een nieuwe uitdaging voor zichzelf. Die vond hij in de rol van zelfstandig adviseur, toezichthouder en recent in het voorzitterschap van de Vereniging van vrijescholen.

Wapenfeiten

Momenteel werkt Michel samen met een aantal adviseurs voor 'IkLobby'. Een bureau dat lobbyt voor de burger. Doorgaans wordt druk voor bedrijven gelobbyd bij de Haagse politiek. “Maar wie lobbyt er voor de burgers,” vraagt Michel. “Dat doen wij!” Hij lacht en vervolgt: “Sinds we met 'IkLobby' zijn begonnen, heb ik het gevoel dat ik meer dan ooit met de politiek bezig ben. Weliswaar op een andere manier, maar we krijgen meer voor elkaar dan ik ooit had durven dromen. Zo hebben we met petitie in de hand voor elkaar gekregen, dat haveremelk vanaf 2026 tóch anders wordt belast dan frisdrank. In eerste instantie wilde men haveremelk op dezelfde manier belasten als frisdrank. Waarom? Ik weet het niet. Gelukkig gaat dit mede na onze lobby veranderen.”

Als we het dan toch over wapenfeiten hebben, heeft Michel ook tijdens zijn werk als Tweede Kamerlid behoorlijk wat bereikt. Zo heeft hij zich ingezet voor de afschaffing van de rekentoets, de kleutertoets en hij was mede-indiener van een initiatiefwet voor een andere rol van de Onderwijsinspectie. “De starre rol van de Onderwijsinspectie biedt weinig ruimte voor de doorgaande leerlijn van de vrijeschool. Het gaat het er niet om dat het jonge kind al kan lezen, schrijven of rekenen. Laat ze eerst spelen, daarna komt het leren. Het vrijeschoolonderwijs kijkt waar het kind aan toe is. Je kunt het afdwingen, maar dan beklijft het niet. Hiermee ontnem je kinderen de kans om te rijpen. Dat zouden vrijescholen met veel meer lef mogen verkondigen.”

Pedagogische opdracht

Daarnaast liggen er in de nabije toekomst ook nog forse uitdagingen in het verschiet voor vrijescholen. “Er speelt veel,” benadrukt Michel. “Zoals de aanscherping van de basisvaardigheden en de onderwijsregiovorming. Een maatregel die is bedoeld om het lerarentekort te bestrijden. Dit kan een beperking vormen voor vrijescholen en vereist meer onderlinge samenwerking.” Onlangs organiseerde Michel een webinar voor alle vrijescholen die zijn aangesloten bij de vereniging. “Ik heb eerst vragen gesteld als: wat zouden jullie willen en welke rol kan de vereniging of ik daarin spelen. Vervolgens hebben we gesproken over onze pedagogische opdracht. Hoe willen wij het doen? Daarin kunnen vrijescholen zelfbewuster zijn en de luiken openen naar hun omgeving. We mogen best laten zien wat we al honderd jaar zo goed doen. Kinderen laten worden wie ze zijn.”



‘I Am The River, The River Is Me’ van ZINDOC vanaf 23 mei in de bioscopen

Tekst en Beeld: The Publicity Company

De Whanganui-rivier in Aotearoa/Nieuw-Zeeland is de eerste rivier ter wereld die erkend werd als een rechtspersoon, als een levend en ondeelbaar wezen, in 2017. Māori riviervoogd Ned Tapa nodigt een First Nations stamoudste uit Australië en zijn dochter, die zich als activisten inzetten voor het hun eigen stervende rivier thuis, uit voor een vijfdaagse kanotocht over de Whanganui-rivier. Ze worden vergezeld door een Australische kunstenaar, Ned's vrienden en familie, een internationale filmploeg en hond Jimmy.

De rivier is de hoofdpersoon van deze film, die als spiegel en inspiratiebron alle reizigers organisch verenigt. Iedereen heeft er een stem - inclusief de filmcrew - en krijgt ruimte om samen te komen, plezier te maken en te genezen van een duister verleden van historisch onrecht. De film werd gemaakt over een periode van drie jaar, in nauwe samenwerking met de Whanganui Māori. Het is een positief en urgent pleidooi voor de rechten van de natuur: op dit moment de snelst groeiende juridische beweging ter wereld.

OVER DE FILM

Corinne van Egeraat en Petr Lom zijn een echtpaar dat sinds vijftien jaar onafhankelijke creatieve documentaires maakt, veelal over mensenrechtenonderwerpen. Ze verleggen nu hun focus naar rechten van de natuur. Het nieuws over de Whanganui rivier die in 2017 wetspersoon werd trok hun aandacht en ze reisden naar Nieuw-Zeeland, waar ze riviervoogd en Māori-gemeenschapsleider Ned Tapa ontmoetten. Ze maakten samen met hem

een korte film over de rivier, en het resultaat was een zeer goed bekeken korte documentaire op NPO2Doc-Kort. Het idee van rechten voor de natuur vond duidelijk weerklank bij een groot publiek.

De film is opgebouwd als een roadtrip: een vijfdaagse kanotocht over de Whanganui in twee zespersoonskano's. Voor de Māori is de Whanganui een levend wezen – hun voorouder. Deze overtuiging is vanaf 2017 geïnstitutionaliseerd binnen de Nieuw-Zeelandse wet. Het verlenen van rechtspersoonlijkheid aan de rivier is een manier om de rivier te beschermen, en een manier om het Māori-wereldbeeld wettelijk te valideren. Dit wereldbeeld – en vooral de waarden die eraan ten grondslag liggen – kan een cruciale manier zijn om de uitdagingen aan te gaan waar we nu voor staan als gevolg van de klimaatcrisis.

Enheid en saamhorigheid

De film is een uitnodiging om deze waarden te

ervaren: van het denken over onze relatie tot de wereld om ons heen – vooral de natuurlijke wereld – als een van intergenerationele zorg en voogdij in plaats van alleen als eigendom/ gebruik/extractie. De film is ook een oproep tot eenheid en saamhorigheid – de erkenning dat we allemaal – letterlijk en figuurlijk – in hetzelfde schuitje zitten. Dit wordt benadrukt door iedereen in de film - inclusief de filmploeg - een stem te geven en een personage in de film te laten worden.

Traditionele Māori-instrumentalist Puoro Jerome heeft de filmmuziek gecomponeerd en verschijnt ook in beeld in de film. Zijn muziek, Taonga Puoro, letterlijk klankschat, heeft oorspronkelijk genezing tot doel. Tijdens de reis worden verhalen gedeeld over pijn uit het verleden - van koloniaal onrecht jegens zowel de Māori als de First Nations Australiërs. Er wordt ingegaan op stappen die nog steeds moeten plaatsvinden om trauma's uit het verleden te genezen.



De Masai: Een volk in verwarring

Tekst: Simon Vera | Beeld: Bigstock

Steeds meer mensen van het iconische Masai herdersvolk zoeken hun heil in steden door toenemende druk op hun traditionele levenswijze. Maar wat betekent het voor een cultuur om zo'n grote verandering mee te maken? En wat betekent het überhaupt om Masai te zijn?

De herders van de Masai zijn tegenwoordig steeds minder op de savanne te vinden. De groene weides in Kenia en Tanzania worden ingeruild voor de stoffige straten van menig Oost-Afrikaanse stad. Maar de meesten verhuizen niet omdat het bruisende stadsleven hen zo trekt. Ze vertrekken omdat de druk op hun bestaanszekerheid steeds verder toeneemt omdat het landjepik van de Tanzaniaanse overheid steeds extremere vormen aanneemt. Verschillende mensenrechtenorganisaties hebben het over mensenrechtenschendingen die 'de overleving van hun cultuur in gevaar brengt'. Maar wat is de Masai-cultuur precies, en hoe houden degenen die naar de stad verhuizen zich daar aan vast?



Wennen in de grote stad

Mbekure Manyas (46) is een van de duizenden Masai die het afgelopen jaar uit hun thuisdorp vertrokken. "Ik zou veel liever op mijn vee passen, maar daarmee kon ik niet meer voor mijn familie zorgen. Geld is alles en hier verdien ik genoeg voor ze." Maar de eerste dagen van Mbekure in de Tanzaniaanse hoofdstad Dar es Salaam waren lastig. "Het lawaai van de toeterende auto's en de haastige mensen temidden van al dit grauwe asfalt was overweldigend in het begin. Het is zo anders dan de stilte van onze graslanden. En dan hebben we het nog niet eens over de tropische hitte hier," lacht hij terwijl de druppels zweet op zijn voorhoofd staan. Eenmaal aangekomen in de stad voelde hij al snel de druk om zich aan te passen. Behalve de kenmerkende gezichtsmarkeringen en geperforeerde oorlellen valt hij niet op. Zijn traditionele kleding en slippers zijn inmiddels omgeruild voor kaki's en een overhemd. "Voor mij zit Masai-zijn in me. De kleding die ik draag is niet essentieel voor mijn identiteit. We vinden elkaar hier ook zonder die uiterlijke kenmerken, en binnen onze gemeenschap zorgen we nog steeds voor elkaar."

Zorgen over de toekomst

In de Masai-dorpen in het noorden van Tanzania denken ze daar anders over. Ng'iro Lingoije (50) is bij zijn familie in de Riftvallei gebleven. "Mijn broer vertrok naar de stad om geld te verdienen," vertelt hij zittend in de schaduw van een acacia voor zijn kraal. "De druk op onze cultuur is nu zo hoog. Ons land wordt steeds kleiner terwijl onze families blijven groeien. Één van de pilaren van onze cultuur, het gezamenlijke bezit van land,

brokkelt steeds verder af." Tijdens ons gesprek voegen meer ouderen zich bij ons. Niemand is positief over de toekomst. "Als het zo doorgaat dan is er over tien jaar geen jeugd meer over. Wat er met onze cultuur gebeurt is een groot raadsel voor me," peinst een oude man met diepe rimpels en nog slechts enkele tanden in zijn mond.

"Ik maak me zorgen. Ze zijn weg van hun mensen en hun kinderen spreken de taal niet meer, ze ondergaan de rituelen niet, en ze hebben nog nooit een koe in de ogen gekeken. Ben je dan nog een Masai?" vraagt Ng'iro zich hardop af. Mbekure is pragmatischer: "Ik realiseer me goed dat het leven verandert. Ook onze cultuur zal veranderen. Daar heb ik me bij neergelegd." Maar na wat doorvragen, vindt hij eigenlijk wel dat vee houden een onmisbaar deel is van zijn cultuur. "Mijn tweede vrouw en kinderen zorgen nu voor mijn vee thuis. Dus ik mag mezelf nog Masai noemen!" zegt hij met een knipoog.

Landjepik gaat door

De uitzettingen spelen al sinds de koloniale tijd, toen grote groepen herders uit de huidige nationale parken werden gegooid. De Britse plezierjagers zagen liever niemand rondlopen tijdens hun speurtocht naar wild. Inmiddels zijn de jagers vooral rijke Arabieren, en komen toeristen van over de hele wereld. Maar het landjepik gaat onverminderd verder. Recentelijk werden 80.000 mensen uit hun land gezet voor de uitbreiding van het Tanzaniaanse natuurpark Ngorongoro. "De toename van onze migratie naar de stad, is direct verbonden aan het landjepik van president Hassan," zegt Dismas Partalala van

de landrechtenorganisatie UCRT. In sommige gemeenschappen is inmiddels negentig procent van het land afgepakt door de overheid, ondanks dat de wet voorschrijft dat de gemeenschap zeggenschap heeft over dat land.

"Ik was twintig jaar geleden een van de eersten uit mijn gemeenschap die wegtrok," vertelt Partalala. "Toen gebeurde dat mondjesmaat, voor scholing. Inmiddels vertrekken mensen uit alle regio's richting de steden." Hij kan zijn woede bijna niet bedwingen als hij praat. "Als we door droogte koeien verliezen, groeien onze kuddes altijd weer als we naar een plek met meer gras trekken. Nu vertelt de overheid ons dat de weides die al generaties onderdeel zijn van die trek een reservaat of plantage zijn geworden. We worden gedwongen te blijven in gebieden die te droog zijn en dus wordt het steeds lastiger om ons aan het klimaat aan te passen." Hij ziet de zoektocht naar geld ook steeds belangrijker worden. "Vroeger had vee de hoogste waarde. Nu realiseren we ons steeds meer wat geld waard is. De jongeren lopen allemaal rond met smartphones. Maar we kunnen als gemeenschap nooit opboksen tegen de investeringen van de grote landbouw- en toerismebedrijven."



Verwarring en hoop

De activist is duidelijk over het effect op zijn gemeenschap. "Onze cultuur staat onder druk. We kunnen niet meer doen wat onze ouders deden, maar er is ook geen plek voor ons buiten onze eigen gemeenschappen. We zijn een volk in verwarring. Als we niets doen, zie ik het somber in. Er zullen nieuwe leiders moeten opstaan die ons bij de hand nemen in deze veranderende wereld."

Toch hoopt Partalala nog altijd dat hij zijn droom waar kan maken. "Na mijn pensioen wil ik terug naar mijn dorp, en gewoon weer herder zijn. Er is niets beter dan in de rust van de savanne met mijn dieren lopen. Maar een groot deel van ons land is afgepakt sinds ik ben vertrokken." Voorlopig blijft hij strijden voor de rechten van zijn volk. "Ik houd hoop, en ga er gewoon vanuit dat ik over twintig jaar nog met mijn koeien kan rondlopen."

STATUSHOUDERS

Tekst en Beeld: Emmelie van Dongen

In het Ecodorp zijn er twee huizen beschikbaar gesteld voor statushouders. Een aantal mensen uit het Ecodorp hebben zich opgeworpen om dit in goede banen te leiden. Toen de oorlog in Oekraïne uitbrak ontstond er in het Ecodorp een dialoog of we de huizen niet beter voor oorlogsvluchtelingen moesten reserveren. Het werd een gesprek waarbij een ieder zijn of haar gevoelens deelde en waar je noodzaak kon voelen voor beide wensen. Uiteindelijk zijn we door gegaan op het traject wat al in gang was gezet. Inmiddels zijn beide huizen bewoond door twee statushouders. Ali Gamil uit Jemen en Ramzi eveneens uit Jemen.

De groep, die betrokken was bij de aanmeldprocedure heeft hier grondig voorstudie voor gedaan. Zo hebben zij vrijwillig meegedaan aan een cursus, aangeboden door vluchtelingenwerk.

Ali is 24 en komt uit Jemen. Huis en haard heeft hij achtergelaten om meer veiligheid te kunnen ervaren. Geregeld kom ik hem tegen in de buitenruimte of bij speciale gelegenheden. Hij spijkt mijn Arabisch bij en ik leer hem nieuwe Nederlandse woorden. Laatst ging ik bij hem op bezoek. Onder het genot van een heerlijk kopje kruidige thee, waar onder andere kardemom en kruidnagel in zit, praten we over zijn leven hier en daar. Met zijn moeder heeft hij dagelijks contact. Hij studeert Nederlands en Engels en het is zijn wens om hier verder te gaan met een elektrotechnische studie. Het is een uitdaging om in een compleet andere cultuur je draai te vinden. In Nederland heerst een individualistische mindset, hoe graag we ook samen willen zijn.

Ik heb netjes met Ali een afspraak gemaakt met exact tijdstip waarop ik aanklop. In Jemen klopt je aan en ben je altijd welkom. Men is gewend om samen te komen en lief, leed én lekker eten met elkaar te delen. Gelukkig is er in het ecodorp contact met de burens. Hij ontvangt vrienden over de vloer waar hun burens hen nog geen eens groeten. Ali heeft ook een moskee gevonden waar hij met levensvragen bij ouderlingen terecht kan. Ik heb bewondering voor deze jongeman, die zijn plek hier weet te vinden en zijn koekjes, thee en wijsheid met mij deelt. De volgende keer mag je gewoon aankloppen, zegt hij nog net bij vertrek... ik houd het in mijn achterhoofd. Shokran Ali!

Mijn naam is Emmelie

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



Winnaar: Nico Tetteroo

Winnende foto van Nico Tetteroo

‘God schiep de aarde, maar de Nederlanders maakten hun eigen land’ is een uitdrukking die we vaak met enige, al of niet gepaste, trots gebruiken. Natuurlijk is dat maar gedeeltelijk waar en heeft het vooral betrekking op de drooggemalen meren die we als polders hebben aangewonnen. Maar die maakbaarheid geldt soms ook voor de natuur in ons land. Met schitterende resultaten, zoals hier bij de Marker Wadden. Met de aanleg ervan is Natuurmonumenten erin geslaagd nieuw leven in het bijna dode Markermeer te ontwikkelen. Dit meer is gescheiden van het IJsselmeer en kent vrijwel geen doorstroming. Daardoor was sprake van grote hoeveelheden slib, die het water zo troebel maakten dat het (bodem)leven erdoor verstikt raakte. Door dit slib te gebruiken voor het opspuiten van de eilanden, die samen de Marker Wadden vormen, zijn de leefomstandigheden voor waterplanten, schelpdieren, vogels en vissen enorm verbeterd. De dynamiek van het gebied wordt vooral door de wind bepaald, zodat heuse duintjes ontstaan. Daardoor komt er ook steeds meer variatie in plantengroei. Riet en lisdodde zijn aangeplant, maar daarnaast zie je de prachtige gele velden van moerasandijvie. Voeg daarbij de prachtige Hollandse luchten, zoals op deze winnende foto ook prachtig zichtbaar, en weinigen zullen de natuurlijkheid van de Marker Wadden nog in twijfel trekken.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 19 provinciale organisaties, dat zich inzet voor het behoud en ontwikkeling van ons landschap waarin we wonen, werken en recreëren. Het landschap vraagt om duurzaam beheer, zodat we er nu en in de toekomst van kunnen genieten. LandschappenNL werkt samen met mensen, organisaties, bedrijven en overheden, via projecten en lobby.

FOTOWEDSTRIJD LandschappenNL

Heb je een foto gemaakt van een mooie, bijzondere of typische plek in de Nederlandse natuur? Stuur die dan met toelichting naar de Krant van de Aarde. Elk nummer plaatsen we de beste inzending. Mail naar: redactie@krantvandeearde.nl onder vermelding van je naam en adres. De winnaar wordt ook beloond met een jaarabonnement en door onze partner LandschappenNL met het boek het boek ‘Bos en Klimaat’ van Simon Klingens.





‘Oorlog tegen jezelf heeft zijn prijs’

Tekst: Gerrie Strik | Beeld: Pexels

Een verhaal over detransitie

‘Ik ben een landschap,’ zei zij.
‘Een landschap en een persoon die in dat landschap loopt.
Er zijn indrukwekkende kliffen,
En vlaktes vredig, op hun manier van bruine monotonie. Maar vooral zijn er zinkgaten, plaatsen van plotselinge terreur, van kleine omtrek en boosaardige diepten.’

Denise Levertov: Zeroing In

Hoe voelt het om geen vrouw te willen zijn? Om een lichaam te hebben waarin je je niet thuis voelt, door iedereen bekeken en beoordeeld? Hoe voelt het om omgeven te zijn door miljoenen andere lichamen, mooier en sensueler dan dat van jou? ‘Noem mij Helena,’ zegt een jonge vrouw op substack. ‘Want ik was een meisje dat het enorm stressvol vond om een vrouw te worden.’ Helena kwam terecht op Tumblr, TikTok en Reddit. Een paar muisklikken verder leerde Helena dat het ‘empowering’ was voor vrouwen om porno te doen, om gevaarlijke, kinky, eng klinkende

seks te hebben met veel verschillende mannen. Haar ongemakkelijkheid hiermee maakte haar ‘vanilla’, en een meisje dat ‘vanilla’ is, heeft geen kans om een man te plezieren als ze moet concurreren met ‘empowered’ vrouwen. ‘Ik ben vast niet voorbestemd om een meisje te zijn, want als dat wel zo was, zou dit allemaal niet zo eng en verwarrend zijn.’ Helena, kortom viel in het sinkhole van al die online gemeenschappen van zoekende en zwervende zielen die in een nieuw genderverhaal hun heil vinden.

Het woord ‘moeder’ vervangen?

In een collectief vergeten van een op de Aarde gebaseerde verbondenheid met onze voorouders, van het mentorschap over onze kinderen en van de spirituele betekenis van het leven, hebben verschillende belangengroepen toegang gekregen tot onze kinderen. Transgenderkinderen, of nauwkeuriger gezegd, de volwassenen die sociaal, psychologisch en financieel van hen profiteren, verspreiden luid en duidelijk een boodschap. Ze verspreiden het nieuws dat de biologische oorsprong, en daarmee de vrouwelijke oorsprong

van het leven en de Aarde zelf, irrelevant is. Het is dan ook geen ongelukje dat staatssecretaris Van Huffelen (D66) en demissionair minister De Jonge (CDA) de afgelopen maand een wetsvoorstel indienden om het woord moeder in het bevolkingsregister te vervangen door ‘ouder uit wie het kind is geboren’, maar de afronding van een zorgvuldig transformatieproces dat in de media, de zorg en het onderwijs al decennialang wordt voorbereid.

‘Ik haatte mijn lichaam,’ zegt Helena, ‘de oorzaak moet zijn dat ik er niet van houd omdat het vrouwelijk is’. Helena stelde zich voor dat de overgang naar een jongenslichaam (FtM) haar zou veranderen in het ‘extraverte mannelijke atletische type, dat knap zou zijn, veel vrienden zou hebben en van het leven zou genieten’. In werkelijkheid was ze ‘eenzaam, verstrikt in giftige en stressvolle relaties, in de problemen vanwege drugsgebruik’, en voelde ze zich ‘bezeten door een soort demon waarvan ik nu inziet dat het op zijn minst gedeeltelijk de verslechterende greep van testosteron op mijn geest was.’

Ik vind het enorm ingewikkeld, de ‘genderreis’ van Helena. Niet alleen vanwege het schokkende seksisme in die online gemeenschappen, maar ook vanwege de suggestie dat de oorzaak van het lijden van onze kinderen erin ligt dat zij ‘in het verkeerde lichaam’ geboren zijn. Wat zijn we hier aan het doen, denk ik dan. Waar gaat het hier over? Gaat dit over de lichamen van ‘transjongeren’ of gaat die over de transhumanistische aversie tegen onze natuurlijke staat? Waarom hoor je al de progressieve groene organisaties niet over de verstoring van het delicate ecologische evenwicht dat een lichaam is, met zijn fijnzinnig geregeld hormoonspel van man of vrouw? Waarom wel het ecologisch evenwicht buiten verdedigen maar het interne ecologisch evenwicht van onze jongeren vernietigen?

Biofobie

Biofobie, komt steeds vaker voor. We leven te midden van onze eigen creaties en we voelen ons ongemakkelijk bij de natuur die buiten onze directe controle ligt. Biofobie varieert van je ongemakkelijk voelen in natuurlijke landschappen tot actieve minachting voor alles wat niet door de mens gemaakt, beheerd, of van airconditioning is voorzien. Biofobie is de neiging om zich te associëren met technologie, biotechnologie, en uitsluitend menselijke belangen met betrekking tot de natuurlijke wereld.

Zouden al die meisjes die een ander lichaam willen, weten dat zij een geheim zijn? Niet alleen een onbegrijpelijk lichaam met een eigen begin en een eigen einde, maar ook een duizelingwekkend geheim tussen oorsprong en bestemming? Wat ik me de hele tijd afvraag in de discussie over gender en identiteit, is: waar blijft de ruimte voor het geheim dat wij zijn? Waar blijft de tijd om te ontdekken wat er nog meer gaande is in ons leven?

Het geheim

Waar het om gaat is dat in het leven van Helena naar een diep geheim wordt getast. En dat geheim van Helena - by any other name- dat zijn wij. Het geheim dat is een mens. Een mens is een wezen met een oorsprong en een bestemming. Niet alleen een begin en een eind. Wij worden allemaal geboren en we gaan allemaal eens dood. Wij zijn een deel van de grote levensketen. Het begin is de conceptie uit onze vader en moeder. Het einde is ons sterven. Maar wij hebben ook een oorsprong en een bestemming. En dat is wat anders. Onze oorsprong en onze bestemming vallen niet samen met ons begin en einde. En ze vallen zeker niet samen met onze ‘genderidentiteit’. De geest heeft geen gender, en jij, jij bent een geheim, een puzzelstuk, tussen oorsprong en bestemming. En de vraag is: Kun je het geheim, dat je zelf bent, bewaren. Dat is niet makkelijk. Je kunt het kwijtraken. Je kunt jezelf verliezen.

De dromen van Helena zijn de dromen van een extra gevoelig orgaan van de mensheid, dat de wereld een spiegel voorhoudt. Zij is een verward meisje van zeventien, maar zij is ook Helena Lacroisz. Haar dromen zijn de dromen van een verward meisje maar het zijn ook de dromen van een geliefde dochter, van een moeder van nog ongeboren kinderen, van een grootmoeder en een betovergrootmoeder in haar. Wat zie je eigenlijk in Helena? Dat is, denk ik, zeer actueel in het licht van wat er zich op dit moment voltrekt. Wat zie je in Helena? Herken je de gestalte van een mooie jongen in haar, of herken je de gestalte van het geminachte vrouwelijke in haar? Vermoed je een geheim in haar? Of voegt Helena bij jou toe, wat de mythische Helena van Troje toevoegde aan de wereld: oorlog?

De echte ik

‘Oorlog tegen jezelf heeft zijn prijs,’ schrijft Helena aan het eind van haar detransitie: ‘In de nasleep zijn er branden die geblust moeten worden, as en puin dat opgeruimd moet worden, steden die herbouwd moeten worden en grond die bemest moet worden zodat er weer leven kan zijn. Omdat ik net in oorlog ben geweest, voelen deze noodzakelijkheden van de nasleep onoverkomelijk; het lichaam en de geest zijn te uitgeput. Ik moest beginnen met naar binnen keren en eindelijk de emoties respecteren die ik had geprobeerd weg te gooien en te smoren.’

‘Nu ik weer de ‘echte ik’ ben, jaren na mijn detransitie, kan ik het nog steeds niet helemaal bevatten dat ik door die valse persoonlijkheid werd opgeslokt. Het voelt niet echt alsof ik dat was. En het maakt me verdrietig dat ik de behoefte had om mezelf zo af te wijzen dat ik me volledig distantieerde van wie ik was.’

Helena beseft dat zij niet uniek is. ‘Wat ik wel ben, is een geluk,’ zegt zij. Het had heel anders kunnen aflopen. Elke jongere die op de een of andere manier worstelt met zelfvertrouwen, het maken van vrienden, het passen in de gangbare rolpatronen of hun lichaam, loopt het gevaar om onderworpen te worden aan medische experimenten die het natuurlijke functioneren van hun lichaam permanent kunnen vernietigen. Een groeiend aantal jonge mensen heeft spijt van hun transitie. Hun verhalen worden niet verteld. Destransitioners de meest getraumatiseerde mensen zijn die je ooit zult ontmoeten. Zij schamen zich enorm en treden maar zelden naar buiten. De grote uitzondering is Kyra Bell. Haar verhaal ging de wereld over en zorgde ervoor dat het de beroemde genderkliniek Tavistock verboden werd nog langer puberteitsblokkers voor te schrijven aan kinderen onder de zestien.

De grote vraag is: wat doen wij hier? Waar komen we vandaan en waar zijn we naar op weg? Waar dromen wij van en wat omvat ons in onze dromen? Op uitnodiging van de Krant van de Aarde ga ik op zoek naar sporen van deze universele herinnering in de wereld van de kunst, de filosofie en de religie. Vandaag in het kader van #Detrans Awareness Day een verhaal over detransitie.

Zeroing In

By Denise Levertov

“I am a landscape,” he said.
“a landscape and a person walking in that landscape.
There are daunting cliffs there,
And plains glad in their way
of brown monotony. But especially
there are sinkholes, places
of sudden terror, of small circumference
and malevolent depths.”
“I know,” she said. “When I set forth
to walk in myself, as it might be
on a fine afternoon, forgetting,
sooner or later I come to where sedge
and clumps of white flowers, rue perhaps,
mark the bogland, and I know
there are quagmires there that can pull you
down, and sink you in bubbling mud.”
“We had an old dog,” he told her, “when I was
a boy,
a good dog, friendly. But there was an injured
spot
on his head, if you happened
just to touch it he’d jump up yelping
and bite you. He bit a young child,
they had to take him down to the vet’s and
destroy him.”
“No one knows where it is,” she said,
“and even by accident no one touches it.
It’s inside my landscape, and only I, making
my way
preoccupied through my life, crossing my
hills,
sleeping on green moss of my own woods,
I myself without warning touch it,
and leap up at myself -”
“- or flinch back
just in time.”
“Yes, we learn that.
It’s not a terror, it’s pain we’re talking about:
those places in us, like your dog’s bruised
head,
that are bruised forever, that time
never assuages, never.”



Dag van de Aarde 2024

Zoals elk jaar vieren we op 22 april weer de Dag van de Aarde

Tekst: Jessica van den Burg/Henry Mentink/Eva Wolsleger | Beeld: Veerhuis/Bigstock

Natuurlijk kan een initiatief dat vraagt om de Aarde als werelderfgoed te behandelen alleen maar beginnen op de Dag van de Aarde. Op 22 april vertrekt Henry Mentink om zijn kruiwagen vol aarde en mooie dromen voor de Aarde aan te bieden bij de EU en Unesco. Vertrekpunt is het Veerhuis in Varik. De kinderen van de lokale basisschool Burgemeester Westerbeek van Eertenschool geven Mentink hun dromen voor de Aarde mee en zwaaien hem uit.

Vier jij mee?

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.

Heb je plannen om iets te organiseren? Deel het met ons zodat we het op de agenda kunnen zetten. Mail naar redactie@krantvandeearde.nl

Tip: Maak eens een landschapsfoto en stuur deze naar ons op! Dan maak je kans op een gratis jaarabonnement op de Krant van de Aarde plus het prachtige boek Een krui-tocht, over Aarde van dichter Jan Kleefstra.

Start Krui-tocht 2024 op de Dag van de Aarde

Henry Mentink is al sinds 1992 op zoek naar manieren om meer in balans met de Aarde te ondernemen. Hij richtte autodeelplatform MyWheels op (tegenwoordig de grootste van Nederland) en is initiatiefnemer van het Veerhuis voor de Aarde. Een broedplaats voor een totaal nieuwe economie aan de Waal. Eerder liep Mentink in 2022 ook al naar Parijs. Destijds diende hij bij Unesco een aanvraag in om de Aarde op de Werelderfgoedlijst te zetten. De aanvraag ging vergezeld van een Aardeceremonie met aarde uit allerlei verschillende landen. Administratief bleek het onmogelijk te realiseren, maar: de Aarde voldoet zeer zeker aan alle criteria! Zijn conclusie? Dan IS de Aarde dus al werelderfgoed en moeten we daar passend mee om gaan.

Dromen in actie

Deze Krui-tocht is een pelgrimage en draait allemaal om dromen voor de Aarde. Dromen dragen immers bij aan verandering. Henry's droom is bijvoorbeeld om grond van de markt af te halen als een goede start voor alle volgende generaties. Onderweg doet de kruiwagen allerlei initiatieven aan die al dromen aan het realiseren zijn. Zo gaat hij op 24 april langs bij Plaats De Kleine Aarde, die ruim 2 hectare generatiebestendig heeft gemaakt in samenwerking met Herenboeren en Aardpeer. En zo komt hij langs een tiental vergelijkbare initiatieven op de route.

Stuur je droom voor de Aarde op, klein of groot en help mee!

Alle dromen worden in het 1001-dromenboek verzameld en op 5 juni aangeboden aan Unesco in Parijs.

De Krui-tocht komt op 18 mei bij de biotuinierij van Patricia en Thibaud Godin met o.a. een winkel met verse groente. De 30 kruiwagens wachten ons al op en zullen op die dag onderdeel zijn van een kruiwagen-happening.

Stuur je droom voor de Aarde via www.veerhuis.nl. Je krijgt dan ook een uitnodiging om een dag mee te lopen.

Planet vs. Plastics

Dit jaar staat de internationale Dag van de Aarde in het teken van plasticreductie, het thema is dit jaar dan ook Planet vs. Plastics. De doelstelling is om het gebruik van plastic met 60% te hebben verminderd in 2040, in de aanloop naar een plastic-vrije toekomst. De belangrijkste maatregelen om plasticreductie te realiseren zijn samengebracht in het Global Plastics Treaty. Op de internationale Dag van de Aarde wordt er dan ook opgeroepen om het verdrag, dat al ruim 10.000 keer is ondertekend, te ondertekenen als steunbetuiging voor de strijd tegen plastic. De maatregelen die zijn opgenomen in het verdrag variëren van een verbod op het exporteren of verbranden van plastic afval, tot het stimuleren van innovatie en voorlichting.

Het Global Plastics Treaty, te vinden op de website van de internationale Earth Day, is een oproep aan de Verenigde Naties en overheden om de 9 doelstellingen van het verdrag op te nemen als internationale actiepunten om plasticvervuiling terug te dringen.

River Cleanup

Het Belgische initiatief River Cleanup begon in 2017 met een oproep om 10 minuten zwerfafval op te rapen rond rivieren. In 2018 deden al 10.000 mensen mee aan raapacties langs de Rijn. Inmiddels is er internationaal al meer dan 1.000.000 kg aan zwerfafval opgeruimd door de 100.000 vrijwilligers die hebben meegedaan bij een van de opruimacties van River Cleanup. In het kader van het thema Planet vs. Plastics roept River Cleanup dan ook op om op de Dag van de Aarde mee te doen aan de River Cleanup Challenge door zelf 10 minuten zwerfafval te rapen rondom je huis of kantoor.

Brief van de winnares, Helen, Amsterdam

Lieve Aarde,

Bedankt-
dat ik nesten mag bouwen
dat ik veren mag verliezen
dat ik huid af mag werpen
dat ik mag breken en vallen
dat ik mag vliegen
dat ik zaden mag zaaien
dat ik wortels mag groeien
dat ik vruchten mag oogsten
dat ik overvloed mag dragen
dat hoe kleiner het kijken
hoe groter het lijken

Alle liefs,
Helen

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

www.lieveaarde.nl

After the rain

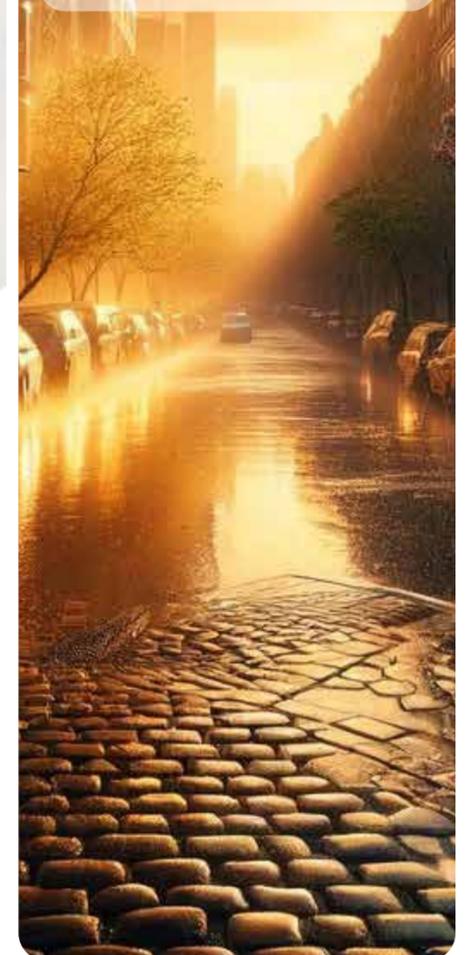
After the rain, no lie,
I've seen these walls pry
Dim straws of golden rays,
before they'd hasten to part

After the rain's hush,
wet sky rags mop up
cobblestone streets,
Lines of cars, lilacs,
And who knows
even your solitary dreams.

In days of clear skies,
Rainy afternoons
with northern lights,
Are better than the others,

Where days rush
To bid farewell
Raindrops always find
Their most joyous fate.

John Steven Wyse



“Mag het gras eruit...?”

Tekst: Elwira Stuur | Beeld: Cruydt-Hoeck

Die vraag krijg ik steeds vaker. Mensen zijn hun gazon moe. Al dat onderhoud. “En het wordt toch nooit echt wat”. En ik begrijp het wel. Dat streven naar dat perfecte groene gazonnetje is reuze vermoeiend. Logisch ook. Want de natuur is niet van monocultuur, maar van diversiteit. Dus een strak gazon is sowieso onnatuurlijk. Maar wat dan wel? Tegels of dat vreselijke plastic kunstgras is in Nederland natuurlijk de meest gekozen optie. Maar daar doe ik als ecologisch tuinontwerper natuurlijk niet aan mee!



Van gazon naar een mooie bloemenweide

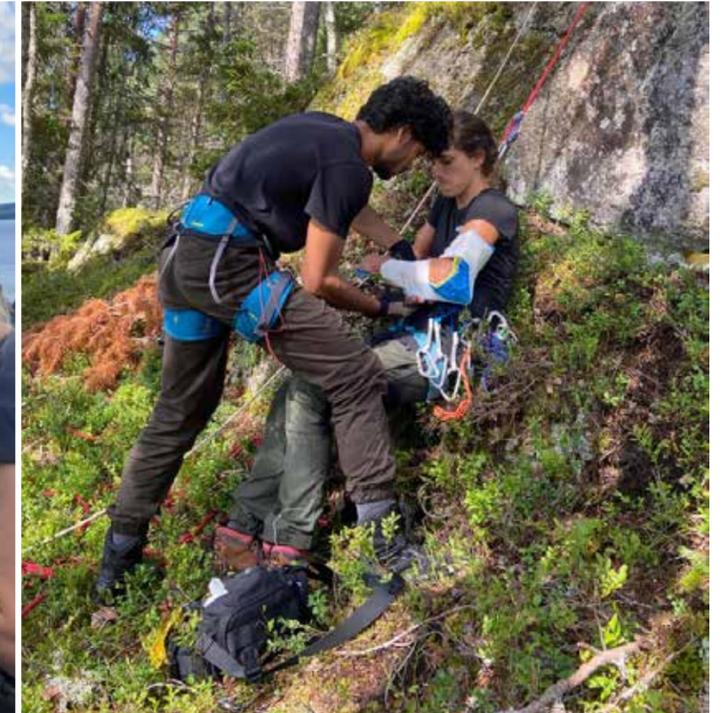
Wat dacht je van het omtoveren van je grasveldje – of wat ervan over is – in een wilde inheemse, kruidenrijke bloemenweide? Dat biedt zo veel voordelen. Je helpt de insecten. Het is een lust voor het oog. Er valt elke dag wel iets te ontdekken en te beleven. En je hoeft maar 1 of 2 keer per jaar te maaien en het maaisel af te voeren. Verder kun je de boel de boel laten. En daar waar je wilt lopen, zitten of je yogamatje uit wilt rollen in je tuin, daar maai je het gewoon kort. Straks doe jij de zonnegroet tussen de vlinders en de bijtjes en het prachtige kleuren- en geurenpalet aan inheemse bloemen.

Wil jij ook die stap maken van groene woestijn naar inheemse bloemenweide? Het is reuze eenvoudig. Volg dan deze stappen:

1. Zorg allereerst voor het juiste zadenmengsel. De kenmerken van de bodem zijn daarbij het uitgangspunt. Maar ook of het een zonnig stuk betreft en of het terrein droog of vochtig is. En welke plantensoorten van nature voorkomen in het gebied speelt ook een rol. Het is verstandig om je via bijvoorbeeld Cruydt-Hoeck te oriënteren. Op hun site kun je al veel vinden over de juiste mengsels per bodemtype. Met behulp van de filters of de mengselwijzer kun je gemakkelijk het passende mengsel vinden dat voldoet aan de omstandigheden in jouw tuin en aan jouw wensen.
2. Heb je het zadenmengsel geselecteerd, dan kan het werk in de tuin beginnen. Zorg voor kale grond. Je kunt het gras afsteken en afvoeren of je grasveldje met een tussenpoos van 2 weken frezen. Het is echt belangrijk dat het gras en andere onkruidzaden geen kans meer krijgen. Dus afvoeren is aan te raden, want gras verstikt de inheemse bloemen met gemak.
3. Druk her en der de losse grond wat aan. Een wandelingetje maken over de grond is voldoende. Dit zorgt ervoor dat de zaden van het bloemenmengsel meer kans van slagen hebben om te wortelen.
4. Meng vervolgens het zadenmengsel met zand. De verhouding is 25 gram zaden op een halve emmer zand. Of 100 gram zaden op een hele emmer. Je kunt zand uit de zandbak gebruiken of een schep nemen uit het in te zaaien stuk grond. Het mengsel van zaden en zand zorgt ervoor dat de zaden gelijkmatig verdeeld worden over de grond.
5. Zaai meerdere dunne laagjes. Als een soort raster van oost naar west en van noord naar zuid. Zo optimaliseer je de verdeling van de zaden.
6. Hark vervolgens de zaden licht in. Of zaai vlak voor een (niet al te zware) regenbui.

En dan kan het wachten en turen beginnen. Langzaam zal een boeket aan bloemen zich ontploegen. Een goede periode om te zaaien is van eind augustus tot en met oktober. Of in het voorjaar, februari tot en met half april. En wil je het nu extra goed aanpakken dan is het leuk om bollen en knollen toe te voegen aan het stuk grond. Dat geeft al in het vroege voorjaar een mooi effect.

Dus, laten we afscheid nemen van de groene woestijn en plaats maken voor de inheemse bloemenweide. Laten we onze tuinen en landschappen transformeren tot oases van leven en kleur. Met eenvoudige handvatten en een beetje geduld kunnen we allemaal bijdragen aan een wereld met meer biodiversiteit en leven!



Voorbereid op ongelukken in de wildernis

Tekst en Beeld: Gunbritt Genuit

Mijn eigen vakantie zit er net op en de planning voor het volgende avontuur is alweer in volle gang. Nu alleen voor 'werk'. Werk tussen aanhalingstekens, omdat het toch eigenlijk niet werk te noemen is (al is het wel veel werk...). Samen met m'n compagnon Siebe Sietsma verzorg ik de Nederlandstalige Wilderness First Responder cursus (in Zweden), waar reislustige avonturiers leren hoe ze om moeten gaan met medische noodgevallen buiten bereik van hulpdiensten. In de echte wildernis dus. Siebe is zo iemand die vindt dat als je iets doet, het echt goed moet zijn. Voormalig medic bij defensie, nu piloot, medisch instructeur en hij zit ook bij de vrijwillige brandweer... zo iemand. Ik ben iemand van wie het spaargeld naar reizen gaat. Van fietstochten door Afrika tot weken hiken (zonder te douchen) of gewoon een potje koken op een kampvuurtje op de Veluwe. Tijdens de verre reizen kwam ik erachter hoe belangrijk het is om kennis en ervaring op te bouwen rond die medische noodgevallen. Daarbij... hoe waardevol is het om een ander écht te kunnen helpen when shit hits the fan?!

Ruimte genoeg

Inmiddels zit de medische kennis er goed in en geven Siebe en ik al jaren de Wilderness First Aid cursus in Nederland, de tweedaagse – en compactere – variant van deze uitgebreide medische wildernis cursus halverwege Zweden. Dit wordt het 2e jaar dat we de WFR verzorgen in 'het land waar mijn naam vandaan komt'. Voor iedereen die er al eens is geweest... jullie zullen het vast met me eens zijn dat Zweden het land is van ruimte, talloze meren en heel erg veel bosbessen.

Er is zo veel ruimte en zo veel natuur dat de paden door de bossen nog geen paden zijn en het erg makkelijk is om het Nederlandse 'kanten-klaar-gevoel' van je af te schudden. Ik kijk er dus naar uit om aankomende zomer terug te gaan naar Trehörningsjö, om weer een club nieuwe mensen te verwelkomen en het zelfredzame gevoel aan te wakkeren. Deze skills vanuit een Nederlands klaslokaal leren is toch wat anders

dan zelf de natuur instappen en de streepjes telefoonbereik steeds minder te zien worden.

Medisch noodgeval

Één van mijn favoriete onderdelen van deze cursus is dat deelnemers, wanneer de kennis er al een beetje in zit, zelf met kaart en kompas naar een punt op de kaart moeten lopen. Bepakt en bezakt op pad gaan om vervolgens een klein eilandje te moeten bereiken midden op een meer. Want daar ligt een slachtoffer dat hulp nodig heeft... maar hoe kom je daar dan? En als je daar bent aangekomen, hoe ga je dan voor het slachtoffer zorgen terwijl het donker wordt en je geen eens een tent mee hebt? En wat nou als je slachtoffer opeens zegt dat hij moet poepen...?

Door het nabootsen van echte medische noodgevallen leer je zoveel meer dan dat je uit een boek kunt leren. Je improvisatietalent wordt getest, waarbij je een gigantisch gevoel van vrijheid en zelfvertrouwen ontwikkelt. Dat je echt

leert dat je van jezelf op kunt aan kunt als het mis gaat en er niemand binnen 20 minuten komt helpen. Aan dit gevoel mee mogen werken is het leukste dat er is.

Wil jij dit ook ervaren? Er zijn nog plekken vrij, kijk op deoutdoorschool.nl/wfr voor meer info.

Gunbritt Genuit is de oprichtster van **De Outdoor School** waar ze, samen met haar collega's, avonturiers en natuurliehebbers meeneemt de buitenlucht in. Niets maakt haar gelukkiger dan het 'openen van deurtjes' om mensen nieuwe ervaringen te geven midden in de natuur. Van wilde planten leren kennen tot het voorbereiden op avonturen buiten de gebaande paden.

“Wij mensen zijn zelf net zo goed onderdeel van de natuur, alleen moeten we iets vaker stoppen met scrollen om dit weer te voelen.”



mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl

ontdek de
collectie



TRASHION: enorme kledingdump in Afrika!

Tekst: Frank Landman | Beeld: Bigstock

Volgens een recent rapport van het Milieuprogramma van de Verenigde Naties (UNEP) is de wereldwijde mode-industrie verantwoordelijk voor 8-10% van de wereldwijde uitstoot van broeikasgassen, meer dan alle internationale vluchten en zeescheepvaart samen.

Een van de belangrijkste bronnen van deze milieu-impact is de verwijdering van ongewenste kleding. Met name synthetische materialen zijn een probleem, die vragen naar schatting 342 miljoen vaten olie per jaar om te produceren. Europeanen gooien 2 miljoen ton textiel per jaar weg. 70% van de gedoneerde kleding wordt naar Afrika verscheept voor doorverkoop op de lokale markten (bron Eurostat, Oxfam).

Verspilling

We kopen meer kleding dan ooit. Eén miljard kledingstukken belanden jaarlijks bij het afval. We kopen gemiddeld 46 nieuwe kledingstukken per jaar. We hebben 173 kledingstukken in de kast, waarvan 50 ongedragen. Daarnaast doen we ook nog eens 40 kledingstukken per jaar weg. De mooiste kledingstukken blijven in Nederland, de mindere gaan naar Oost-Europa. En de echte afdankertjes belanden in Afrika.

Kenia importeert meer dan 140.000 ton gebruikte kleding per jaar (bron Usaid). Door de dalende kwaliteit

moet soms wel 50% van de gebruikte kleding worden weggegooid. Door het gebrek aan goed afvalbeheer belandt het op stortplaatsen, vaak aan de rand van wegen en rivieren. Uiteindelijk belandt het in de riolering of oceanen.

Veel afgedankte kleding naar Ghana

De grootste tweedehands kledingmarkt van West-Afrika is de Kantanto-markt in Accra, Ghana. Hier komen wekelijks 20 miljoen afgedankte kledingstukken aan, afkomstig van westerse landen. Onderzoek wees uit dat 40% daarvan de markt verlaat als afval. Onbruikbare kledingstukken komen via riolen in zee terecht, spoelen weer aan en raken bedolven onder het zand. Een ander deel wordt gedumpt op illegale vuilnisbelten in de buurt. Waste-pickers zoeken er naar de allerlaatste bruikbare kleren, werkend in giftige brandlucht. Veel van de kleren worden namelijk in de open lucht verbrand om er maar vanaf te komen.

Bizarre cyclus

Gemaakt tegen lage lonen in China of Bangladesh (vaak via slavernij), verkocht in westerse landen, nauwelijks gedragen en snel afgedankt. Fast fashion is in veel opzichten rampzalig voor het milieu. Kledingstukken worden steeds goedkoper en slechter van kwaliteit. Ze zijn overwegend gemaakt van synthetische materialen,

zoals polyester, en kunnen vrijwel nooit meer gerecycled worden tot nieuwe kleding.

Kleren en schoenen worden massaal online gekocht, uitgeprobeerd en weer teruggestuurd om vervolgens niet meer te worden aangeboden. Collecties volgen elkaar steeds sneller op. Alleen al in Nederland worden naar schatting 1 miljard kledingstukken per jaar weggegooid.

We zijn van fashion naar fast fashion naar trashion gegaan, hoe stoppen we dit?

“Veel kleding wordt nauwelijks gedragen en snel afgedankt”



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.

WEL MEER DRANKKARTONS

Zwerfvuilraper Dirk Groot heeft niet alleen positieve ontwikkelingen te melden (zie Groene Kaarten). Hij zag in de steden en dorpen waar hij aan het werk was juist een toename van rondzwerfende drankkartons van 15%. Het aantal drinkzakken nam met 20% toe. "Een aantal fabrikanten is van plastic flesjes met statiegeldplicht overgestapt naar middelgrote drankkartons zonder statiegeld," duidt Groot de uitkomsten. De 'Zwerfinator' ziet nog diverse opties om dit soort zwerfafval verder terug te dringen. Hij wijst erop dat ongeveer een op de drie flesjes die hij nog vond geen etiket meer had. Daardoor worden ze niet herkend door het inleversysteem. Groot wijst op de wettelijke verplichting om de statiegeldmarkering onuitwisbaar op de verpakking te zetten. Die moet strenger worden gehandhaafd, vindt hij. Machines die de flesjes beter herkennen zijn wat Groot betreft ook het onderzoeken waard. Nederland zou ook een voorbeeld kunnen nemen aan Duitsland en het statiegeld op blik kunnen verhogen naar 25 cent.

VERWOESTENDE MODE

Alleen al in Nederland komen er jaarlijks bijna 1 miljard kledingstukken in de winkels. Als alle inwoners van Nederland zes kledingstukken per jaar minder zouden kopen, scheelt dat net zoveel CO₂-uitstoot als 85.000 rondjes met de auto om de wereld rijden. Uit de gedragsmonitor Duurzaam Leven van Milieu Centraal en recent verdiepend onderzoek van Motivaction naar minder kleding kopen, blijkt dat bijna tweederde van de Nederlanders vanaf achttien jaar weet dat het beter is voor het milieu om minder kleding te kopen. Dus is er hoop dat die idiote gewoonte om kleding die online is besteld weer terug te sturen, zoals bij een op de drie bestellingen gebeurt, afneemt. Daartoe zijn nu maatregelen in de maak, maar het is verbijsterend dat zo'n domme kudde modekopers dat noodzakelijk maakt. Het besef dat ze daarmee hun ecologische voetafdruk aanmerkelijk vergroten dringt kennelijk niet door tot deze soort.

DE LEUGENS VAN SHELL

Guus Dix, wetenschappelijk medewerker aan de Universiteit Twente publiceerde het volgende: 'In de week dat Shells nieuwe reclamecampagne Nederland overspoelt, schrapte ze tweehonderd duurzame banen, gevolg van een koerswijziging eerder dit jaar.



ADEMA'S SLAPPE KNIËN

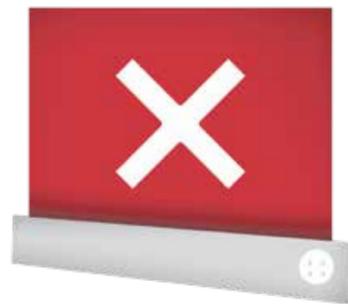
Dieren zijn geen dingen! De Tweede Kamer debatteert over de Wet dieren. Voor de Partij voor de Dieren is dit een bizar debat, omdat in 2021 de Eerste en Tweede Kamer op voorstel van de PvdD deze wettelijke bescherming al regelden. Op dit moment probeert landbouwminister Adema met een afgezwakt voorstel deze wetswijziging terug te draaien. Daarvoor krijgt deze minister met de slappe knieën een knalrode kaart. De Partij voor de Dieren doet er alles aan om dit te voorkomen en de dieren in de vee-industrie te beschermen. Daarom doen zij wéér een eigen voorstel. Partijleider Esther Ouwehand: 'We voegen iets toe aan onze eerste wetswijziging om het duidelijker en specifiek te maken, gebaseerd op recente wetenschappelijke



kennis. We maken het nu bijvoorbeeld heel duidelijk dat het afknippen van varkensstaarten en het verwijderen van koeienhoorns niet meer wordt toegestaan.'

STOP DE STALBRAND!

Onlangs was het weer raak: bij een stalbrand in Terheijden werden twintig kalfjes levend door vuur verteerd door een stalbrand. De zoveelste! Ieder jaar komen er meer dan 100.000 dieren om bij zulke branden. De laatste cijfers dateren uit 2022 toen er bij 42 stalbranden 130.000 dieren omkwamen. Het zijn schrikbarende cijfers. Kippen sterven massaal omdat ze met tienduizenden in de bio-industrie gevangen worden gehouden. De Partij voor de Dieren wil dat er vanaf 1 januari 2025 geen nieuwe stallen gebouwd mogen worden waarin dieren hun natuurlijke gedrag niet kunnen vertonen. 'Wij willen dat uiterlijk 1 januari 2040 alle bestaande stallen zijn aangepast aan het dier. Dieren moeten niet aangepast worden aan stalsystemen, maar andersom. De politiek en samenleving willen een einde aan dierenleed. Het kan en mag niet gebeuren dat de minister deze wens negeert. Wij zetten alle zeilen bij om de Wet dieren te laten doen waar het voor bedoeld is: dieren beschermen, aldus de PvdD.



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

PAPIER VAN BERMGRAS

Herrejan Veenema, eigenaar van Drukkerij Holland in Alphen aan den Rijn, maakt papier van gras uit de bermen in het Groene Hart. "Papier wordt gemaakt van vezels en ik vond het de moeite waard om te onderzoeken hoe wij kunnen drukken op papier uit lokale reststromen," vertelt hij. Maar hij is kieskeurig en accepteert alleen bermgras uit de buurt, zodat het transport het milieu minder belast, en hij wil dat er ecologisch verantwoord beheer wordt toegepast. Dat betekent slechts twee keer per jaar maaien, zodat biodiversiteit, met veel bloemen en insecten, de ruimte krijgt. Er is al een 'grondstoffenfabriekje' in de schuur bij een boer in een naburig dorp. Daar wordt het gras gedroogd en gemalen. Vervolgens worden de vezels bij een papierfabriek gemengd met houtvezels en pulp van eerder gebruikt papier. Dit is het recept voor bermgraspapier. Het is ongebleekt en 'je ziet de vezel erin terug,' zegt Veenema. Het wordt verkocht als VoorBIJ-papier om te benadrukken dat deze werkwijze de bij een beetje blijer maakt.

HAPPY TIMES ARE HERE

Initiatieven om onze leefomgeving positief te beïnvloeden zijn altijd welkom in deze rubriek. Daarom dit keer een groene kaart voor happytimesmagazine.nl, een online en gedrukt tijdschrift dat op luchtige wijze de milieu- en klimaatproblematiek behandelt. Roos Ritmeester is columnist van dit opgewekte medium en zij doet aanstekelijk verslag van haar bevindingen op dit gebied. Het graaft niet diep maar dat is nou net de charme van dit magazine en de



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



nieuwsbrief waarop jij je kunt abonneren. Een voorproefje van de tone of voice: "Gisteren scheen de zon en ik heb er zó van genoten. In de ochtend sprong ik meteen mijn bed uit om welgeteld vijf minuten te wandelen, haha. Ik moest en zou van het zonnetje genieten. Daarna in de middag nog een klein rondje hardgelopen en ook heel hard van de zon genoten door mijn raam. Ik kan niet wachten tot de echte lentedagen weer beginnen." Hoe happy wil je het hebben?

GROEN = GEZOND

Vergroening van de leefomgeving van een derde van de Nederlandse bevolking kan resulteren in 62.000 minder patiënten op jaarbasis. Daarom dringt de Sociaal Economische Raad (SER) in een brief aan het nieuwe kabinet aan op een andere benadering van de gezondheidszorg. Het effect van vergroening op de gezondheid is groot. Hier is nog veel te winnen, want in veel wijken stapelen gezondheidsuitdagingen zich op: weinig beweging, stress, eenzaamheid, slechte luchtkwaliteit. De sociaaleconomische effecten op de gezondheid van individuen zijn ook omvangrijk. De rijkste twintig procent van ons land leeft gemiddeld ruim acht jaar langer en zelfs 24 jaar langer in goede gezondheid. Dat valt niet op te lossen met individuele maatregelen, er is volgens de SER een integrale aanpak voor nodig. Een intrigerende uitdaging voor de politiek: meer groen, dus meer gezondheid.

TU DELFT GEFELICTEERD!

Het Dream Team Epoch van de Technische



Universiteit Delft heeft een uitzonderlijke prestatie behaald in een competitie van de Woods Hole Oceanographic Institute. Het doel van de competitie was om door middel van satellietbeelden de aanwezigheid van zeewierbossen in kaart te brengen. Deze onmisbare bossen worden geconfronteerd met toenemende dreigingen door onder andere het klimaatprobleem en overbevissing. De afname van zeewier kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid van de oceaan en de voedselvoorziening van talloze mariene herbivoren. Bovendien speelt het behoud van deze algensoort een essentiële rol in het opslaan van CO₂. Epoch ontwikkelde hét winnende model en versloeg 670 deelnemers waaronder senior AI-experts, oceanografen en satellietexperts. Het door hun ontwikkelde model is bedoeld om onderzoekers te helpen bij het onderzoek naar de biodiversiteit en veerkracht van ecosystemen in de zee. Deze competitie benadrukt de groeiende rol van AI in het oplossen van complexe maatschappelijke vraagstukken. Toppers, daar in Delft...

MINDER BLIK OP STRAAT

Het aantal blikjes dat 'Zwerfinator' Dirk Groot nog tegenkomt tijdens zijn metingen is met bijna 70 procent afgenomen. Groot meldt in zijn rapport, dat ook door Rijkswaterstaat wordt gebruikt, dat voor de invoering van statiegeld op blikjes er jaarlijks zo'n 150 miljoen blikjes op straat belandden. In de tweede helft van 2023 vond Groot, 70 procent minder blikjes. Omgerekend betekent dit dat er in de tweede helft van vorig jaar al 52,5 miljoen minder blikjes op straat lagen, meldt het rapport. "Het effect van statiegeld is overduidelijk," concludeert Groot. Het statiegeld op blikjes werd vorig jaar in april ingevoerd. Sindsdien is een blikje 15 eurocent waard. Ook het aantal rondzwerfende plastic flesjes dat de onderzoeker vond is sterk gedaald, met 68 procent. Die daling zette al eerder in. Op kleine flesjes zit sinds de zomer van 2021 al statiegeld.

Boeken

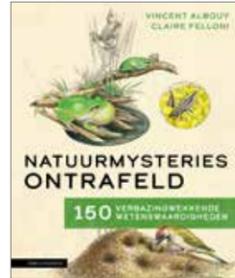
Voor uitgevers:
Wilt u ook in deze rubriek vermeld worden?
Neem dan contact op via
kees.slagter@krantvandeearde.nl



Hoe maak ik een eetbare tuin?
Handige tips voor tuinieren met groenten, fruit, kruiden en eetbare bloemen

Hoe maak ik een eetbare tuin? is het nieuwe deel in de 'Hoe help ik de dieren in mijn tuin'-serie. Het gaat in op allerlei vragen die je kunt hebben als je zelf wilt tuinieren met groenten, fruit, kruiden en eetbare bloemen.

Hoe maak ik een eetbare tuin? | Sally Nex | KNNV Uitgeverij | € 26,95



Natuurmysteries ontrafeld
150 verbazingwekkende wetenswaardigheden over de natuur

Hoe kraakt een lijster slakkenhuizen? Waarom vind je groene cirkels op dorre open plekken in bossen? Hoe kan een bosuil zo stil vliegen? Natuurmysteries ontrafeld beschrijft 150 bijzondere natuurfenomenen. In elk seizoen valt er veel te ontdekken. Lees en verwonder!

Natuurmysteries ontrafeld | Vincent Albouy | KNNV Uitgeverij | € 29,95



Een verhaal met schubben

Tijdens een ceremonie met een bladerdrank uit het oerwoud ontmoet Anne Broeksma niet zichzelf, maar het schubdier: een geheimzinnig boomdraakje dat het meest gestroopte zoogdier ter wereld blijkt. Haar obsessie brengt haar de hele wereld over, van de regenwouden in Cambodja tot de savannes van Tanzania. Achter het dier blijkt een wereld van verhalen schuil te gaan: over magische rituelen, koloniale geschiedenis, evolutie, ecotoerisme, illegale wildhandel en meer.

Een verhaal met schubben | Anne Broeksma | Atlas Contact | € 22,99



Aard van het beestje

Wat typeert de rivierdonderpad, de kievit, de steenhommel en de kleine ijsvogelvlinder? Dat kun je eigenlijk pas echt goed beschrijven na zorgvuldige beschouwing van het dier in zijn eigen habitat. Tien seizoenen reisde Caspar Janssen naar bos, heide, akker, berm, weiland, beek, rivier, kust, duin, moeras en zijn eigen Amsterdamse balkon, en observeerde honderd verrassende, geliefde, maar ook onbekend-onbeminde beestjes in hun leefomgeving.

Aard van het beestje | Caspar Janssen | Atlas Contact | € 29,99



Ageless in mind, body & spirit

In dit boek van Marianne Groenendal lees je hoe jij, door je eigen wellness 24/7 op nummer 1 te zetten, jezelf kunt helen en verjongen. Hoe jij door samen te werken met het aangeboren zelfhelende vermogen van jouw lichaam tot ongekende resultaten kunt komen. Hoe jij door een perfect innerlijk weten aan te boren weet en voelt wat jouw aller diepste verlangens zijn en ontdekt hoe je ze veel makkelijker kunt manifesteren.

Ageless in mind body & spirit | Marianne Groenendal



Omgaan met angst

Iedereen kent angstgevoelens. In het dagelijks leven worden we regelmatig geconfronteerd met momenten van schrik. Dit zijn echter gevoelens die we min of meer snel onder controle hebben. Er zijn daarentegen ook veel mensen die voortdurend met angsten leven, waarvoor vaak geen directe aanleiding is aan te wijzen. We denken dan aan angst om te leven, angst om zich op straat te begeven, angst voor grote ruimtes etc.

In deze brochure worden enkele gezichtspunten aangedragen omtrent deze angsten en er worden ideeën gegeven om te leren met deze angsten om te gaan en ze langzaam maar zeker te overwinnen.

De brochure is te bestellen via www.gezichtspunten.nl en kost € 3,- excl. verzendkosten.

Een boek ontvangen of cadeau doen?

Meld je dan aan als abonnee via onze website krantvandeearde.nl en kies daar gelijk een boek. Je ziet dan direct welke titels beschikbaar zijn.

Agenda

Vanaf half april, Den Haag
Museon-Omniversum.nl

Tentoonstelling De Groene Camera en Fungi: Web of Life

Half april opent in Museon-Omniversum de tentoonstelling De Groene Camera 2024 met de mooiste natuurfoto's uit Nederland en België. Daarnaast wordt vanaf diezelfde datum minimaal een half jaar lang de natuurfilm Fungi: Web of Life vertoond op het 840 m2 grote koepelscherm van het filmtheater.
museon-omniversum.nl

11 april en 22 juni, Driebergen
Opleiding Natuurvoedingskunde

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

donderdag 11 april 2024 | 16:00 - 17:30 uur

zaterdag 22 juni 2024 | 10:00 - 12:00 uur

kraaybeekherhof.nl

22 april Nederland en België
Dag van de Aarde

De Dag van de Aarde of Earth Day is een jaarlijks event op 22 april ter support voor milieubescherming voor het eerst gehouden op 22 april 1970. Tegenwoordig behelst het een breed spectrum van events gecoördineerd door Earthday.org en dagvandeearde.nl van/voor 1 miljoen mensen in meer dan 193 landen.

Officieel thema voor 2024 is 'Planet vs. Plastics'.

Geef jouw activiteiten ter voor via: info@dagvandeearde.nl

dagvandeearde.nl

5 mei Zwanenwater, Callantsoog
Wandelen en luisteren naar nachtegale en andere voorjaarszangers in het Zwanenwater

Vanaf half april hoor je de nachtegaal in het Zwanenwater ook overdag. Luister goed tijdens deze excursie en probeer naast de nachtegale ook andere voorjaarszangers te ontdekken in het Zwanenwater. Na hopelijk een prachtige zonsopgang, loop je in de schemering terug naar de parkeerplaats.

natuurmonumenten.nl

1 en 2 juni

Vandana Shiva op 'Seed Matters' congres Antropia, Driebergen

De wereldberoemde activiste Vandana Shiva komt in het weekend van 1 en 2 juni a.s. naar ons land. Vandana Shiva voert in India al decennia lang strijd tegen de overheersende krachten van de zaadgoedmultinationals. Nu ook Europa lijkt te kiezen voor gentechnoedsel is de vraag wat de biologische en biodynamische sector tegenover kan zetten. Vandana Shiva zette met Navdanya in India de 'gardens of hope' op met talloze variëteiten van o.a. rijst.

1 juni workshop en lezing, 2 juni kort programma. Reserveer een ticket via info@stichtingdemeter.nl

Kosten ticket: 40 euro incl. lunch.



BOEKEN / KINDERBOEKEN van A-ntroposofie tot Z-ingen

Prachtig duurzaam SPEELGOED

Meer dan 5000 KAARTEN

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

Bestuur

Albert Poutsma - Voorzitter / Uitgever

Frans van der Beek - Secretaris

Redactie

redactie@krantvandeearde.nl

Frans van der Beek, Renáta Horenová, Eric Schoones, Kees Slagter, Albert Poutsma

Aan dit nummer werkten mee:

Yvette van den Berg, Marcel Boer, The Publicity Company, Gerrit-Jan van Herwaarden, Simon Vera, Gunbritt Genuit, John Steven Wyse, Gerrie Strik, Emmelie van Dongen, Jessica van den Burg, Henry Mentink, Eva Wolsleger, Geraldina Metselaar, Elwira Stuur, Frank Landman, Lieve Aarde: Jan Kleefstra en Blanche Beijersbergen. **Bio Magazine:** Foto cover: Linda Wit, Jelmer Buijs, Rineke Dijkina, Leah Groeneweg, Esther Keddeman, Janine Schirmelpenninck, Janneke van der Meulen, Maartje Borst, Lisette Kreisler, Myrna van Kemenade, Esther Jacobs, Marianne Groenendal, Louis De Jaeger, Warmonderhof, Bert van Ruitenbeek.

Advertenties en samenwerkingen: Albert Poutsma

Vormgeving & Opmaak & Social Media: Putri Reeb

Web- en eindredactie: Kees Slagter

Distributie: Ruim 500 distributiepunten: Natuurvoedingswinkels, woningwinkels, gezondheidswinkels,

wereldwinkels, artsen en scholen, Tweede Kamer der Staten-Generaal, goede doelen, groente en fruit tassen en andere webwinkels.

Genoten van deze krant uit de winkel?

Doneer € 3,95 via www.krantvandeearde.nl

Stichting Dag van de Aarde

IBAN: NL21ABNA0617736146



Abonnementen:

Vanaf € 20,- kun je de Krant van de Aarde thuis ontvangen door donateur te worden van de stichting Dag van de Aarde. Tevens ontvang je dan een boek naar keuze. Ga hiervoor naar onze website: www.krantvandeearde.nl.

Abonnementen: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest,

tel. +31(0)251-25 79 24. www.aboland.nl

Niets uit de uitgave mag, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, opgeslagen worden in een gegevensbestand, noch openbaar gemaakt of veeleenvoudigd worden, waaronder begrepen het reproduceren in enig ander medium. De inhoud is wel beschikbaar voor licencing en content syndication.

Voor de voorwaarden kunt u contact opnemen met de uitgever.

Voor distributeurs

Distributeur worden van de Krant van de Aarde? Neem dan contact op met uw groothandel of onze redactie;

- verkoop@udea.nl (klanten Udea)

- service@odin.nl (klanten Odin)

- info@bionoord.nl (klanten Bio Noord)

- redactie@krantvandeearde.nl (overigen)

© 2023 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

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

www.deboekrijzutfen.nl

DE BOEKRIJ Nieuwstad 55

7201 NL Zutphen 0575-515212





demeter

you will grow



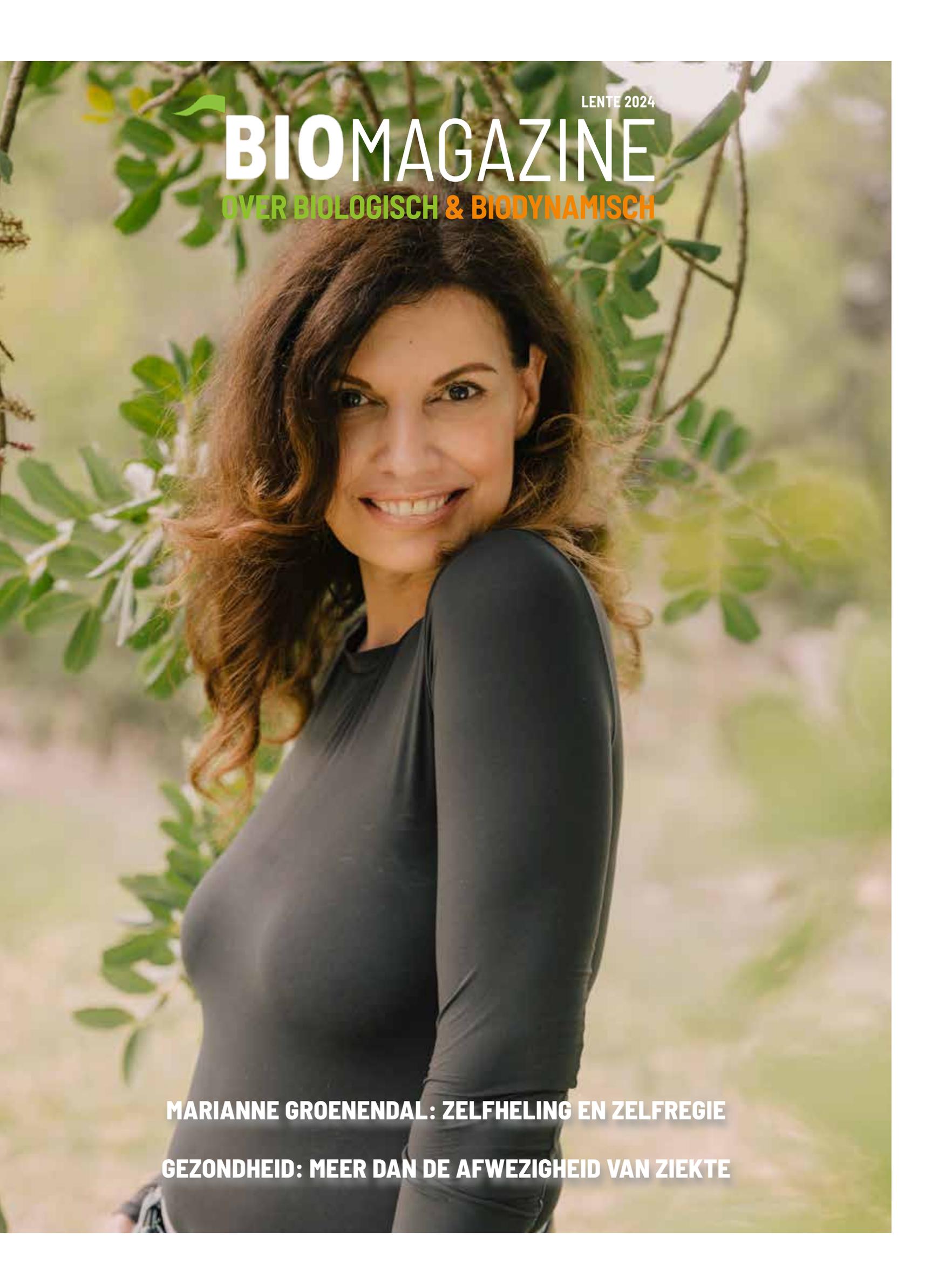
KRISPIJN VAN DEN DRIES
BioRomeo, Ens

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



LENTE 2024

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

MARIANNE GROENENDAL: ZELFHELING EN ZELFREGIE

GEZONDHEID: MEER DAN DE AFWEZIGHEID VAN ZIEKTE

NIEUW! NOOMI BREIDT UIT!

Ik ben Noomi Soja. Bóórdevol soja van Europese bodem en net zo lekker romig als de rest. Dé goede basis voor jouw start van de dag. Dat is pas genieten!

PLANT
BASED
NO ADDED
SUGAR

VAN
EUROPESE
BODEM



Noomi soja is vanaf nu verkrijgbaar bij de bio speciaalzaak en Ekoplaza.



LACTOSE FREE

INHOUD

- 4 **Nieuws**
- 5 Opinie en debat
- 7 Renáta's Choice
- Recepten**
- 8 Eierroom
- 9 Zo druk als een kip voor Pasen
- 10 Tofu en Papillote
- 11 Wisselwaar quinoasalade
- 13 Zevenblad, wildplukgeluk
- Gezondheid**
- 14 Meer dan de afwezigheid van ziekte
- 15 Homo distractus
- 16 Een dieet op basis van fruit en planten: verreweg het zuinigst qua water
- 17 Pak de regie op jouw eigen helings- en verjongingsproces
- 18 Tips bij een droge huid
- 19 Het kindje
- Landbouw**
- 21 Bio is vandaag de duurdere optie, moet dat niet omgekeerd?
- Demeter**
- 23 Vrede op de Aarde, begint in onze aarde
- 25 Landbouw heeft frisse wind nodig van jonge, energieke mensen die snappen hoe het anders kan
- 26 Demetergids/Biogids

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



Het Blauwe Huis
Specialist in het telen, drogen en selecteren van biologisch dynamische kruiden sinds 1976

Markt

ZONDAG 23 JUNI
10.00^u TOT 16.00^u

Live muziek,
koffie, thee en lekker lunchen
Plantjes- en warenmarkt

Het Blauwe Huis
De Weidenweg 29
Ruinerwold
f @

Bezoek onze webwinkel:
www.hetblauwehuis.nl

NIEUWS

Verkoop alcoholvrije biologische wijn niet toegestaan

Volgens Verordening 2018/848, bijlage II, deel VI van het Europees Parlement en de Raad, is het niet toegestaan om gedeelcoholiseerde biologische wijn te produceren. Op dit moment wordt er in een aantal (web)winkels in Nederland toch gedeelcoholiseerde biologische wijn verkocht. De gedeelcoholiseerde biologische wijn die op de markt is, is onder andere afkomstig uit Spanje en Duitsland. De Europese Commissie heeft aangegeven dat er in de wetgeving geen ruimte is om dit product biologisch te produceren. In de andere Europese lidstaten wordt momenteel deze wijn van de markt gehaald. In overleg met het ministerie van LNV is besloten dezelfde lijn in Nederland te hanteren. Een overgangperiode wordt niet gehanteerd.

Duitsland vraagt uitzondering voor vacuümdestillatie

Duitsland heeft bij de Europese Commissie een dossier ingediend waarbij gevraagd wordt om de productiemethode 'vacuum destillatie' toe te staan onder de Biologische Verordening. Mogelijk dat hiermee de Europese Commissie de productie van biologische gedeelcoholiseerde wijn in de toekomst zal toestaan. De Europese Commissie zal hier een uitspraak over doen, een tijdpad is niet bekend. Skal volgt dit dossier en zal over de uitkomst publiceren.

Bron: SKAL.NL

Winkels

Gedeelde Weelde is een nieuwe winkel in Maastricht.

De winkel is coöperatief georganiseerd

De coöperatie heeft als doel het leveren van producten en verlenen van diensten aan leden en niet-leden vanuit haar uitgangspunten earth care, people care en fair share (zorg voor de aarde, zorg voor elkaar en eerlijk delen). Verbonden met mensen en initiatieven wereldwijd die ook leven en werken vanuit deze waarden. Door lid te worden van Gedeelde Weelde werk je mee aan het doel van de coöperatie. Je draagt dus bij aan je 'eigen' winkel.

PFAS in levensmiddelen (1)

In levensmiddelen zitten soms PFAS: chemische stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de gezondheid. Vanaf 2023 gelden er maximum Limieten voor PFAS in bepaalde levensmiddelen, zoals vis en vlees. De NVWA houdt hier toezicht op. Via steekproeven controleren wij of levensmiddelen aan de wettelijke eisen voldoen.

Wat zijn PFAS?

PFAS (poly- en perfluoralkylstoffen) zijn chemische stoffen die door mensen zijn gemaakt. Het gaat om een groep van meer dan 4.000 stoffen. Voorbeelden van dit soort stoffen zijn PFOS,

PFOA en GenX. Deze stoffen hebben een waterafstotende werking. Ook stoten ze vuil en vet af. Ze worden onder meer gebruikt in pannen met een antiaanbaklaag, bakpapier, regenkleding, cosmetica en blusschuim.

Hoe komen PFAS in levensmiddelen?

In het verleden werden PFAS veel gebruikt in de industrie. Ook werden de stoffen in veel producten verwerkt. Daardoor zijn PFAS in de bodem, in bagger en in het oppervlaktewater beland. PFAS zijn moeilijk afbreekbaar. Daarom stapelen de stoffen zich op in het milieu. Ze worden opgenomen door planten en dieren. Op die manier komen PFAS ook in ons eten en drinken terecht.

Om verdere verspreiding van PFAS in het milieu te voorkomen, heeft Nederland samen met Denemarken, Duitsland, Noorwegen en Zweden een voorstel gedaan om PFAS in heel Europa te verbieden. De EU-lidstaten moeten gezamenlijk beslissen over dit voorstel. Dit traject kost tijd, maar is naar verwachting binnen enkele jaren afgerond.

Hoe schadelijk zijn PFAS?

Sommige PFAS kunnen een risico vormen voor de gezondheid. Als iemand langere tijd veel van deze stoffen binnenkrijgt, dan kan dat schadelijke effecten hebben op het immuunsysteem, op de voortplanting en op de ontwikkeling van het ongeboren kind. De precieze eigenschappen verschillen per soort PFAS. De ene PFAS verspreidt zich bijvoorbeeld sneller of is schadelijker dan de andere. Ook zijn er heel veel PFAS waar nog weinig over bekend is, daarvan is niet duidelijk of ze ongewenste eigenschappen hebben.

Bron: NVWA.nl

PFAS in levensmiddelen (2)

Kan ik eieren van eigen kippen eten?

Je kunt helaas niet zien of een ei een te hoog gehalte aan PFAS bevat. Ook weten we niet wat de bron van de aangetroffen PFAS is. Onder andere daarom is het moeilijk om een algemeen advies te geven. We snappen dat het de vraag kan oproepen of je de eieren van je hobby-kippen nu wel of niet kunt eten. Wil je geen risico lopen, dan is de meest veilige keuze om te kiezen voor eieren uit de supermarkt, van speciaalzaken of van de markt. Hierin zijn geen hoge waarden gevonden. Als je er wel voor kiest eieren van eigen kippen te eten, wissel deze dan af met eieren uit de winkel.

Bron: Voedingscentrum.nl



Sonett – uniek

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

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



OPINIE EN DEBAT

PFAS in biologische winkels

Zeer gevaarlijke organische fluorverbindingen in biologische winkels

In het verleden ben ik wel eens erg naïef geweest en toen dacht ik dat in biologische winkels er scherp gelet zou worden op allerlei gezondheidsrisico's van producten en hun verpakking. Toen ik kort geleden biologische volledig plantaardige margarine Vego-Margarin Vitaquell in vetafstotende papieren verpakking kocht, kreeg ik toch argwaan. Dus heb ik de producent aangeschreven in Hamburg. Zoals verwacht, wisten die ook niet waarvan het verpakkingspapier van hun margarine gemaakt was. Na enkele weken tijd, kreeg ik bericht van de zeer eerlijke medewerkster dat het papier helaas ook met PFAS behandeld was, maar dat de leverancier beloofd had een alternatief te gaan voorstellen aan hun margarinefabriek.

Afstotend papier

Van narigheid besloot ik margarine in een plastic kuipje te kopen, ditmaal van het Nederlandse merk. Toen ik het kuipje openmaakte, zag ik tot mijn schrik dat er een velletje vetafstotend papier op de margarine lag. Bij navraag bleek dat ook deze producent geen idee had waarvan dat velletje gemaakt was. Ze beloofden me het na te vragen bij hun leverancier, die verklaarde dat zij geen papier met PFAS gebruikten. Helaas schreef de leverancier van het papier niet waarmee hun afdekpapiertjes dan wel behandeld worden, en ze hadden ook geen zin dat te vertellen. De margarineproducent vond het ook niet nodig om de samenstelling van het papier te onderzoeken. Dat wekte bij mij de overtuiging dat ook die velletjes in de kuipjes met PFAS behandeld worden.

Zo blijken willekeurig twee voedselverwerkende bedrijven geen idee te hebben met welke chemische stoffen ze werken waaraan ze hun eigen werknemers en consumenten blootstellen... Uiteindelijk belandt het verpakkingspapier in vuilverbrandingsovens, waarvan bekend is dat ze PFAS niet kunnen vernietigen, omdat de temperatuur te laag is in de ovens. Het is aannemelijk dat ook een deel van het verpakkingspapier als afval bij hun bedrijfsafval belandt.

Geen kennis van zaken

Het is vast geen kwade opzet dat de aangeschreven bedrijven zulke gevaarlijke stoffen gebruiken voor hun verpakking, maar het geeft wel aan dat deze bedrijven geen personeel in dienst hebben met enigerlei kennis van milieugevaarlijke stoffen... De voorbeelden geven ook aan dat de productieketens zo ondoorzichtig zijn geworden, dat niemand meer het overzicht heeft. Er is nog steeds geen wet die het gebruik van PFAS voor voedselverpakking verbiedt. Zo gauw die wet er wel is, plakken bedrijven die randen van de wet opzoeken een molecuultje op een andere plaats en heet het geen PFAS meer.

Jelmer Buijs, Bennekom



Umami = heerlijk

Umami is Japans voor 'heerlijke smaak'. Maar hoe smaakt umami eigenlijk? En hoe maak je je gerecht méér umami? De speciale umami-saus van TerraSana maakt je dat wel heel gemakkelijk. Een poké bowl-recept met extra veel van die vijfde smaak.



RECEPT

Dit heb je nodig

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| 150 g sushirijst * | 1 vel sushi nori * |
| 4 el umami-saus * | 100 g edamame bonen |
| 80 g komkommer | 200 g tempeh |
| 1 avocado | 2 el geroosterde sesamoliev * |
| 80 g wortel | 75 ml teriyaki woksau * |

Zo maak je het

1. Kook de sushirijst volgens de instructies op de verpakking. Meng de gekookte rijst voorzichtig met de umami-saus en laat het afkoelen.
2. Snijd de tempeh in kleine stukjes. Bak de tempeh in 2 eetlepels sesamoliev tot ze goudbruin en knapperig zijn. Zet het vuur laag en wacht tot de pan iets afgekoeld is. Voeg dan de teriyaki woksau toe roer tot de tempeh de saus heeft opgenomen.
3. Rasp de komkommer en wortel. Snijd de avocado in blokken.
4. Verwarm de edamame (diepvries) in 2-3 minuten in kokend water.
5. Verdeel de sushirijst over twee kommen.
6. Voeg de komkommer, avocado, wortel, edamame en teriyaki-tempeh toe aan de kommen in aparte secties.
7. Knip de norivellen in kleine stukjes of reepjes. Garneer je pokebowl hiermee.
8. Besprenkel met een scheutje umami-saus.

* TerraSana product



Bij TerraSana geloven we dat je krijgt wat je geeft. Daarom kiezen we voor biologische voeding, gemaakt in harmonie met de natuur. We stoppen geen ingrediënt te veel in onze producten. Want hoe zuiverder onze voeding, hoe beter we voor onze mooie aarde kunnen zorgen.

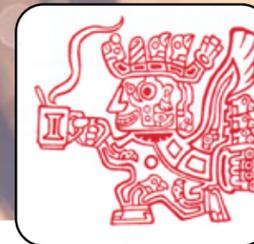


Choose positive!

Tekst: Renáta Horenová | Portret: Alex Schröder



Renáta's Choice Lentelekkers



Vegan slokjes troost

Waarom zo lekker?

Illimani brengt de eerste bio én vegan gecertificeerde koffie in jouw kopje, de **Vegan Bolivia**. En wat voor één! Deze koffie wordt in de valleien van Apolobamba met de hand geplukt, op de Yanaloma-plantage. Vegan koffie?! Ja! Dieren worden volledig uitgesloten in het productieproces: er wordt geen gebruik gemaakt van koemest en er worden geen ezels ingezet om de jute zakken met de geougste vruchten van de koffiestruik te dragen. De smaak, ook wel cupprofiel genoemd, is chocolade met smaak van noten en vruchten. Milde zachte crèmelag voor een heerlijk slokje troost.

Wie maakt het?

Eric Beek werd tijdens zijn studie in Bolivia gegrepen door koffie. Hij en Gloria Sullca brengen dit bijzondere zaadje van de vrucht van de koffiëplant inmiddels al 31 jaar naar ons. Zij werken nauw samen met de boeren van hun gezamenlijke plantage Yanaloma. Ze steunen ze om te innoveren en om een betere toekomst voor zichzelf uit te bouwen. De beste kwaliteit koffie, het beste voor de boeren. Hulde aan ze, ik ben al jaren fan! Kijk op www.illimani.store voor bestellingen of bezoek hun koffie- en theewinkel in Den Haag en neem heerlijke slokjes troost mee voor thuis.

Voor de tofste tofu!

Waarom zo lekker?

De **Tofu kruiden** van **Het Blauwe Huis** zijn een verrukkelijk en verrassend mengsel van paprika, ui, basilicum, knoflook, lavas, bieslook, rozemarijn, bonenkruid, oregano, tijm, scherpe paprika én zwarte peper. Een hele mond vol, jazeker, en ook een mond vol smaak! Een deel van dit potje wordt op eigen erf geteeld, op biologisch-dynamische wijze. Zoals andere bijzondere mengsels van hen zit het in de combinatie en de kwaliteit van de gekozen ingrediënten: ze verrijken letterlijk je leven! Deze tofukruiden maken jouw zacht gebakken stukjes tofu een waar feest, ze geven het pit en praal. Ook zijn ze een heerlijke smaakmaker voor gebakken uitjes bij een zondagse omelet. Lentezon op je gezicht, klaar!

Wie maakt het?

Het Drentse Blauwe Huis teelt zelf en haalt van de mooiste kruidenplekken op de wereld al sinds 1976 keuken- en thee kruiden, specerijen en verzorgende oliën. Pioniers Trees Boeke en haar compagnon Jan Kees Luijter hebben het stokje inmiddels overgedragen aan andere generaties die ook met grote passie bijdragen aan een wereld vol met biodiversiteit en vitaliteit. Eerlijke samenwerkingen met leveranciers en hun werknemers staan ook hoog in het vaandel. Mis hun open dag niet op 23 juni 2024!

www.hetblauwehuis.nl

De cirkel Ommmmm

Waarom zo lekker?

De **Yogarde** en **Yogarde Mager** is een uniek én vitaal duo. De eerste is heerlijk vet en tijdens het maken van de magere ontstaat de verrukkelijke slagroom van **Ommelandsen**. De melk om deze ambachtelijke yogardes te kunnen maken komt van de biologisch-dynamische Boerderij Landleven in Onstwedde. De melk wordt gepasteuriseerd maar niet gehomogeniseerd: het wordt aangevuld met 100% rechtsdraaiende melkzuren. Beide producten hebben een milde smaak en een zeer bijzondere structuur: ze zijn niet schenkbaar maar staan stevig in de glazen potten. Gerijpte helden zijn het, vol van smaak!

Wie maakt het?

Ommelandsen zijn van oorsprong de gebieden rond een middeleeuwse stad waarvan de groente, zuivel en kaas naar de stad toegevoerd werd. Ommelandsen Zuivel van Yuri Blanken en Desiree Cossee is onderdeel van Craft Dairy en maakt puur biologisch-dynamische zuivelproducten. Circulaire landbouw, zorgen voor mens en dier, voor de planten, de aarde en de kosmos zijn basiswaarden voor deze onderneming. Korte ketens en eerlijke prijzen zijn hun rode draad en de 300 zonnepanelen zorgen voor hun elektriciteit!

www.ommelandenzuivel.nl

Hoera: koshi!

Waarom zo lekker?

De **SOBA noedels** van **Clearspring** zijn enkel gemaakt van boekweitmeel! Deze noedels komen van een familiebedrijf uit de Japanse regio Nagao, dat gevierd wordt vanwege de zeer hoogwaardige boekweitnoedels. Deze onderneming bezit het unieke vakmanschap om van glutenvrije boekweit hoogwaardige elastische noedels te maken. De noedels worden zo nodig een week lang traditioneel in de lucht gedroogd. Ze zijn ook bijzonder door hun delicate nootachtige smaak en hun kenmerkende textuur met veerkracht, in het Japans 'koshi'. Geniet van ze in een ramen soep, frisse salade of een bordje roergebakken lekkers. Zo ook van de andere bijzondere soorten Udon-, Soba- en Thaise noedels van Clearspring.

Itadakimasu -> Eet smakelijk!

Wie maakt het?

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

www.clearspring.co.uk



Deze 'room' is zeer makkelijk te maken én multifunctioneel. Ik zie het een beetje als een kruising tussen lemoncurd en banetbakkersroom. Zelf gebruik ik het vaak op feestjes om er een taart, muffin, chocolaatje of toetje mee te versieren. Ook gebruik ik het als slagroomvervanger. Wil of mag jij geen melkproducten, dan is dit een ook mooi en superlekker alternatief voor slagroom (hoewel ik kokosslagroom ook overheerlijk vind).

Ingrediënten

- 60ml haver-, amandel- of kokosroom
- 4 biologische eidooiers*
- de rasp van een halve biologische citroen
- 1 eetlepel citroensap, een paar korreltjes zout
- 20-30gr bio-honing
- een snufje vanillepoeder
- Eventueel een scheutje biologische koolzaad-, walnoot- of kokosolie

Bereiding

Splits de eiwitten en het eigeel zorgvuldig. Doe alle ingrediënten behalve de eventuele olie in een kom en klop met een garde goed door elkaar. Zet de kom vervolgens op een pan met een bodem kokend water (au bain-marie) en klop tot de massa geleidelijk dikker wordt. Als de eierdooiers na zo'n 10 tot 15 minuten zijn gestold is de eierroom klaar. Proef en voeg naar hartenlust nog iets van de ingrediënten toe. Na te zijn afgekoeld roer je er de olie door en schep je het in een afsluitbaar potje of spuitzak. Bewaar maximaal een week in de koelkast.

Leuk om te weten?

Dit eierroomrecept komt uit mijn boek 'Je Brein Vitaal'. Eidooier is namelijk een prachtige bron van choline, de voorloperstof van acetylcholine die betrokken is bij o.a. leer-, denkvermogen en geheugen. Het is bovendien een van de belangrijke neurotransmitters voor ons parasympatische zenuwstelsel (het zenuwstelsel dat alle functies wat betreft rust, spijsvertering, slaap, herstel etc. in goede banen leidt). Een goed niveau van acetylcholine in je lichaam of brein is dus belangrijk, omdat het bij zoveel processen betrokken is. Zo staat het bekend als onze 'meest ontspannende neurotransmitter': heeft invloed op zowel onze darmen als ons brein.

Hoewel er ongelooflijk veel voedingsbronnen zijn met choline, steekt een eidooier er qua gehalte met kop en schouders bovenuit. Per 100 gram bevatten deze willekeurige voedingsmiddelen de volgende gehalten aan choline: eidooier 682 mg, runderlever 418 mg, Shiitake 202 mg, Sojabonen 116 mg, Edelgistvlokken 95 mg etc.

En het eiwit?

Van de eiwitten die je over hebt na bereiding van de room kun je natuurlijk allerlei gerechten maken. Zie voor inspiratie ook al mijn boeken. Zelf ben ik gek op granola's. Maar om die crunchy te maken wordt meestal gebruik gemaakt van honing of suiker. Eiwit is een prachtig alternatief om een overheerlijke crunchy granola te maken. En zelf maken is zo betaalbaar, leuk en lekker.

Rineke Dijkina
www.rinekedijkinga.nl

ZO DRUK ALS EEN KIP VOOR PASEN

Tekst en Beeld: Rineke Dijkina

Pasen is net weer achter de rug. Ik heb er nog altijd leuke herinneringen aan vanuit mijn jeugd. Ik weet nog hoe mijn moeder vroeger in de weken voor Pasen zo druk was als een 'kip voor de Pasen' - een Gronings spreekwoord - om onze paasjurkjes klaar te krijgen. Alle vier kregen we min of meer hetzelfde jurkje, ieder met net een ander accent. Met vier jongens had ze het waarschijnlijk minder druk gehad: volgens de traditie kregen die met Pasen vaak alleen nieuwe schoenen.

Een ei hoort erbij

Hoe dan ook: mijn moeder slaagde er altijd in om de 'paaspronk' tot een goed einde te brengen. Zoals de gehaakte zakjes waar we vroeger paaseieren in kregen. Traditioneel zaten er ook een sinaasappel, walnoten, en chocolade- en suikerpaaseieren in. Die walnoten waren overigens bedoeld om een spelletje mee te spelen: noten schieten. Bij de paasmaaltijden kregen we altijd eieren bij het ontbijt; een overblijfsel van het Germaanse geloof dat eieren hét symbool van vruchtbaarheid zijn. In Groningen was het van oudsher een sport om te kijken wie dan de meeste eieren kon eten. Althans, in betere tijden. In crisistijden was een doosje eieren in de stad een behoorlijke luxe. Eieren waren vooral betaalbaar voor mensen op het platteland met eigen kippen.

Lekker scharrelen

Ik moet altijd denken aan een passage in het boek 'De mens is geen plaag' van Cees Buisman als ik onze kippen heerlijk buiten zie scharrelen. Beschermd door de haan die hen naar de lekkerste wormen en insecten loodst en ze waarschuwt voor gevaren, zoals bijvoorbeeld een roofvogel. In dit boek zegt Cees: "Toen we arm waren mochten kippen vrij rondscharrelen. Nu we rijk zijn worden er 150 miljoen kippen per jaar geslacht uit een hok." Wonderlijk hoe situaties volledig omkeren, ook omdat een 'goed eitje' voor mensen met een kleine portemonnee nu een luxe is.

Kijken wie de meeste eieren op kon eten met Pasen is geen optie meer, vind ik. Maar tradities in ere houden en respectvol genieten van een overheerlijk, bijzonder en voedzaam ei? Aan mijn paastafe l- en ook de rest van het jaar- kan en mag dat nog steeds. Zowel het eiwit als het eigeel van een vrij scharrelende kip bevatten unieke voedingsstoffen voor een mens en diens brein. Zie mijn recept 'Eierroom' verderop in dit magazine.

Mijn voedselsafari:

Verder nemen onze kippen een belangrijke plek in op 'mijn voedselsafari'. Ik schreef hier al over in mijn eerste blog van dit jaar. Dit jaar bewegen we ons qua teelten en inrichting van onze postzegel land richting het Planetary Health Diet. In



dit voedingspatroon is berekend dat de aarde wel degelijk 10 miljard wereldburgers kan voeden: op een manier waarop de gezondheid en het welzijn van aarde, bodem, dieren, planten en mensen het aankunnen. Waar bovendien iedereen te eten heeft, niet alleen de inwoners van rijke(re) landen. Voor elke wereldburger is er dan ook elke week een beetje dierlijk eiwit beschikbaar.

Met de inrichting op ons land kiezen we dan voor kippen als bron van dierlijk eiwit. Ook omdat ze stikstofrijke mest geven waar ik dan weer prachtige (stro)compost mee kan maken. Ik heb een oud leerboek gevonden - uit de jaren '70 en op een typemachine getypt - voor telers in de biologische teelt, zie foto. Plakband voorkomt dat ie uit elkaar valt, maar wat een oude wijsheden! Alle gekleurde plakkertjes die je ziet op de foto ga ik op mijn voedselsafari een voor een onderzoeken: kunnen we die weer integreren in onze huidige tijd en daarmee een stap voorwaarts zetten? Kunnen we 'vooruitboeren op bruikbare fundamenten' van ons verleden? We gaan het ontdekken!

De kippen krijgen in ons plan een plekje in de bosrand. Van oorsprong zijn het immers ook bosdieren die de hele dag aan het krabben, 'stofbadderen' en scharrelen zijn. Hopelijk volgend jaar eitjes van onze boskippen met Pasen.

Fijn voorjaar!

Rineke

rinekedijkinga.nl
rinekedijkinga.nl/heerlijk-westerwolds-land



TOFU EN PAPILOTE



VLAM IN DE PLANT

Dit recept komt uit *Vlam in de plant*, het nieuwe BBQ boek van Maartje Borst en Lisette Kreischer.

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

Herinner je je poisson en papillote nog? Witvis die je bereidt in dichtgevouwen bakpapier, waardoor hij in eigen vocht gaarstoomt. Een nostalgisch gerecht dat ook zeer goed te maken is met tofu! Voordeel is dat tofu heel goed smaken van aromatische ingrediënten opneemt én dat je deze eiwitbron niet snel té gaar kookt, zoals bij vis wel het geval kan zijn. Vis blij, jij blij! We geven je drie recepten, passend bij de Aziatische, mediterrane en Scandinavische keuken. De recepten zijn voldoende voor twee pakketjes per smaak.

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer

Voor 6 pakketjes in totaal (2 per smaak)

Ingrediënten

• 1 stuk tofu à ca. 450 g, in 6 plakken (2 plakken per smaak)

AZIATISCHE PAKKETJES

- 1 stengel citroengras, gehalveerd en in de lengte van de tofuplakken gesneden
- 2 cm gemberwortel, in ragfijne reepjes
- 1 teen knoflook, gehakt
- 2 kaffirlimoenblaadjes
- 1 bosuitje, in ringetjes
- 2 partjes limoen
- 1 tl palmsuiker, fijnggehakt (of geraspt)
- 2 tl sojasaus

MEDITERRANE PAKKETJES

- 2 cocktailtomaten, gehalveerd
- 1/2 rode ui, in halve ringen
- 1 schijfje citroen, gehalveerd
- 2 salieblaadjes
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 2 tl kappertjes, grof gehakt
- grof zeezout en versgemalen peper
- 1/2 tl gedroogde oregano

SCANDINAVISCHE PAKKETJES

- 2 bramen, gehalveerd
- 1/2 rode ui, in halve ringen
- 1 schijfje citroen, gehalveerd
- 2 takjes dille of dragon, fijngehakt (of 1 tl gedroogde dilletoppen)
- grof zeezout en versgemalen zwarte peper

OVERIGE BENODIGDHEDEN

- 6 stukken bakpapier, groot genoeg om de stukken tofu helemaal in te verpakken

Bereidingswijze

Schik de tofuplakken op het bakpapier. Snijd de bovenkant van de plakken kruislings in, zodat de smaken goed in de tofu kunnen trekken. Verdeel de smaakmakers over de stukken tofu en vouw de pakketjes zorgvuldig dicht. Vouw de uiteinden van het bakpapier onder de stukken tofu, zodat de pakketjes dicht blijven.

Creëer een matig hete directe zone op de BBQ. Leg de pakketjes circa 20 minuten op de BBQ met gesloten deksel.



WISSELWAAR QUINOASALADE

Lunch- of bijgerecht, 4 personen
Bereidingstijd 25 min

Ingrediënten bodem

- 225 g Nederlandse quinoa (Wisselwaar)
- 150 g edamame boontjes (diepvries, bijvoorbeeld Luna e Terra)
- 250 g snijbonen, in schuine stukken van 2 cm
- 250 g groene asperges, in stukken van 3-4 cm
- 1/2 el olijfolie
- 3 el Nederlandse pompoenpitten (Wisselwaar)
- een mespunt cayennepeper
- 3 bosuitjes, in schuine ringetjes
- 2 flinke handen gemengde verse kruiden (zoals munt, dille en bladpeterselie), grof gehakt
- 75-100 g feta, grof verkruimeld

Voor de dressing

- ca. 3 el citroensap
- geraspte schil van 1/2 citroen (alleen de gele schil)
- 4-5 el lekkere olijfolie

Bereiding

1. Kook de quinoa met een snufje zout in 450 ml water in 10-12 minuten op matig vuur gaar. De quinoa is gaar als de 'ringetjes' om de korrels loslaten en bijna al het water is verdampt. Laat de quinoa uitlekken in een zeef. Spreid de quinoa uit over een groot bord en laat afkoelen.
2. Kook de edamame boontjes in een pan met ruim kokend water en wat zout in ca. 4 minuten beetgaar. Schep ze met een schuimspaan uit de pan en spoel ze af onder koud water. Kook in dezelfde pan de snijbonen in ca. 5 minuten beetgaar. Schep ze uit de pan en spoel ze ook af onder koud water. Kook tenslotte in dezelfde pan de asperges in ca. 3 minuten beetgaar. Spoel de asperges onder koud water af en laat alle groenten goed uitlekken.
3. Verwarm 1/2 eetlepel olijfolie in een koekenpan en rooster de pompoenpitten kort en al omscheppend. Voeg wat zout en een mespunt cayennepeper toe. Als de pompoenpitten glanzen en beginnen te knisperen kunnen deze van het vuur gehaald worden.
4. Meng in een kommetje de ingrediënten voor de dressing. Breng op smaak met zout en peper.
5. Meng in een schaal de quinoa met de groenten, bosuitjes, verse kruiden en dressing. Proef en breng eventueel nog op smaak met extra citroensap, olie, zout en peper.
6. Garneer de salade met de pompoenpitten en feta.

ZEVENBLAD, WILDPLUKGELUK

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg

Veel planten volgen de mens op de voet. Brandnetel houdt van de stikstofrijke rommelhoeken van mensen, kleine veldkers, vogelmuur en paarse dovenetel van de kaal geschoffelde plekken in (moes)tuinen. En zevenblad kruipt overal waar het maar gaan kan, het liefst op een wat schaduwrijke plek.

Volhardend blijven deze en nog veel meer eetbare wilde planten bij ons in de buurt. Lastig onkruid voor de traditionele tui- niers. Heerlijk voedsel voor de enthousiaste wildplukker, al deze planten die ons omringen. Zevenblad is alweer volop aan het groeien. De blaadjes zijn het lekkerst als ze nog jong en mals zijn. De kruidige smaak maakt het tot een heerlijk ingrediënt voor hartige groententaart, soep, pesto of roerbakshotel.

We hebben de plant te danken aan de Romeinen. De verken- ners die voor de troepen uitgingen, namen het zevenblad mee. Zij plantten en zaaiden het hier uit zodat het als voedsel kon dienen voor de Romeinse legers. Dit zegt wel iets over de kwa- liteiten van het zevenblad. Het is rijk aan voedingsstoffen, bevat veel mineralen en groeit overvloedig. De groeikracht van het zevenblad maakt dat je er bijna niet van af komt als het zich heeft gevestigd in jouw tuin. Dat kan lastig zijn. Maar wat als je ontdekt dat je het kunt eten? Is het dan nog zo erg dat hij er is? Gebruik het jongere blad als groente, net als spinazie. Maak er een soep, hartige taart of pesto van of snipper het door de salade.

Om jou te inspireren op een andere manier naar het zevenblad te kijken, hier twee recepten met zevenblad in de hoofdrol.

Roerbakshotel met zevenblad

Ingrediënten

- 1 vergiet vol zevenblad
- scheut olie
- 2 rode uien
- stukje gemberwortel
- 1 teen knoflook
- 1 winterpeen
- 1 courgette
- 1 paprika
- 2 theelepels kerrie
- snufje cayennepeper
- scheutje tamari (of sojasaus)

Bereidingswijze

Snijd het zevenblad in grove stukken en zet het apart. Pel en snipper de ui. Snijd de gemberwortel en knoflook in klei- ne stukjes. Snijd de peen, courgette en paprika in stukjes. Verhit de olie in een wok. Fruit de ui hierin, voeg de gember en wortel toe en roerbak tot de wortel wat zachter is. Voeg dan de cour- gette, paprika, kerrie, cayennepeper, tamari toe en bak dit mee tot de groenten beetgaar zijn. En voeg dan het zevenblad toe en roerbak nog kort totdat het goed geslonken is. Lekker met zoete aardappels uit de oven.

Vegan pesto met zevenblad

Ingrediënten

- 1 bos jong zevenblad
- 1 teen knoflook
- 1 kopje zonnebloempitten
- ½ kopje olijfolie
- 2 flinke eetlepels edelgistvlokken
- sap van een halve citroen
- scheutje water
- peper en zout

Bereidingswijze

Rooster de zonnebloempitten in een droge koekenpan. Laat ze afkoelen op een bord.

Snijd het zevenblad fijn en doe alle ingrediënten in een maat- beker.

Meng met de staafmixer tot een dikke maar nog grove massa. Maal niet te lang, het mag nog stukken bevatten. Voeg eventue- eel nog wat olijfolie of water toe, tot het een smeugige pesto is.

Aandachtspunten bij het wildplukken:

1. Weet wat je doet en wees er zeker van dat je de goede plant hebt. Ook in jouw tuin kunnen giftige planten staan
2. Pluk op een schone plek, ver van industrie, autoverkeer, be- strijdingsmiddelen en de populaire honden-uitlaatplek van de buurt
3. Pluk alleen veel voorkomende eetbare planten. Zeldzame en beschermdde planten laat je staan
4. Maak van je tuin een wilde tuin of laat een stukje verwilderen. De bijen, vlinders en andere dieren zullen je dankbaar zijn. Zo werkt het twee kanten op. Jij kunt je maaltijd aanvullen met eetbare wilde planten uit jouw tuin en de bijen en vlinders hebben ook meer te snoepen

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

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



GEZONDHEID: MEER DAN DE AFWEZIGHEID VAN ZIEKTE

Tekst en Beeld: Esther Jacobs

Wat is gezondheid eigenlijk? Traditioneel wordt gezondheid vaak gezien als de afwezigheid van ziekte. Maar is dat alles? In een bredere, holistische benadering gaat gezondheid niet alleen over het niet ziek zijn, maar ook over het welbevinden en de balans in verschillende aspecten van ons leven.

Gezondheid is voor mij een harmonie tussen contrasten geworden, iets dat de natuur ons continu leert. Net als de natuur streeft ook ons eigen lichaam en geest naar een evenwicht. Bijvoorbeeld in de balans tussen mannelijke en vrouwelijke energieën, die niet gendergebonden zijn maar universele kwaliteiten vertegenwoordigen. Mannelijke energie is gericht op actie en resultaat, terwijl vrouwelijke energie meer verbindend en verzorgend is. Een evenwichtige gezondheid vereist dat we beide energieën in ons leven en binnen onszelf koesteren.

Mannelijke energie

Ik leefde het grootste deel van mijn leven in mijn 'mannelijke' energie. Zo kreeg ik veel gedaan en behaalde veel successen. Maar het plezier ontbrak en ik kon me ook moeilijk ontspannen. Ik was altijd maar bezig. Productief zijn, dat was waar het voor mij lange tijd om draaide. Tot ik jaren geleden een auto-ongeluk kreeg waar ik een whiplash aan overhield. Mijn hoofd werkte niet meer zo goed, waardoor ik veel minder kon. Ik moest leren 'zijn', maar hoe?

In onze samenleving wordt veel nadruk gelegd op productiviteit en prestaties, wat vaak ten koste gaat van onze innerlijke rust. Dit besef kwam hard bij mij binnen en zette me aan het denken over hoe ik mijn eigen leven inrichtte. Ik probeerde yoga en meditatie, maar deed dat met dezelfde 'mannelijke' energie die juist het probleem had veroorzaakt. 'Je moet 'zijn' niet op je to-do lijst zetten' werd een mantra voor me. Nu probeer ik de ruimte te creëren om te voelen waar ik behoefte aan heb en wat ik wil. Dus niet vooral plannen wat voor 'ontspannends' ik van mezelf 'moet' doen.

Richt je ogen regelmatig op de horizon

Een jaar geleden kreeg ik - out of the blue - ineens een gespleten netvlies in 1 oog, waardoor ik een stukje zicht verloor. Niemand kon me vertellen waardoor dat zo ineens kon komen. Ik ben me erin gaan verdiepen en het zou iets te maken kunnen hebben met de vervorming van onze ogen: als je veel naar beeldschermen kijkt, dan worden je ogen langer i.p.v. rond, waardoor netvliesloslating en andere ernstige problemen kunnen ontstaan. Kortom; onze moderne levensstijl – constant gericht op schermen – verstoort onze natuurlijke staat van zijn. Onze ogen zijn gewoon niet gemaakt om constant dichtbij te



kijken. Wissel daarom regelmatig minstens 5 minuten af met een andere activiteit, liefst wandelen buiten, waarbij je je ogen op de horizon richt. Experts zeggen iedere 30 minuten, meer praktisch is minimaal 1 keer per uur. Deze ervaring benadrukt ook weer die noodzaak voor balans en hoe cruciaal het is om tijd door te brengen in de natuur en rust te nemen, onze blik letterlijk en figuurlijk te verruimen.

Ruimte voor welzijn

Ik heb geleerd dat gezondheid een dagelijkse keuze is, een commitment aan onszelf. Het vraagt dat we bewust tijd en ruimte maken voor alle aspecten van ons welzijn. Na het auto-ongeluk en het oogincident heb ik mijn levensstijl drastisch aangepast. Het is een reis van zelfontdekking, van leren luisteren naar de subtiele signalen van mijn lichaam en geest, en van het respecteren van mijn eigen grenzen en behoeftes.

Als afsluiting: gezondheid is een rijk en complex concept dat verder reikt dan enkel niet ziek zijn. Het is een bewuste keuze voor een leven in balans, een leven waarin we niet alleen overleven, maar werkelijk leven. Laten we deze visie omarmen en elke dag bewust kiezen voor onze gezondheid, in al haar facetten. Zo kunnen we niet alleen onszelf helen, maar ook bijdragen aan een gezondere wereld.

www.estherjacobs.info

PS. Ga je mee op Workation in mijn dorpje in Puglia, Italië? Van 1 - 31 mei woon je als een local, drink je espresso's, eet je heerlijke pasta en ondertussen verzet je bergen werk.

Kijk op <https://estherjacobs.info/workation-village-italie/>

Noot van de redactie:

Meer over dit onderwerp? Lees het binnenkort te verschijnen boek van Marianne Groenendal *AGELESS in mind body & spirit*.



Tekst: Janine Schimmelpenninck | Beeld: Bigstock

'De Homo distractus is de mens die niet aan zichzelf toekomt omdat hij voortdurend afgeleid is en denkt zijn eigen pad te hebben gekozen.' Afleiding is wellicht het grootste gevaar van deze tijd. Een gevaar dat altijd op de loer ligt en dankzij onze onoplettendheid ongezien haar gang kan gaan, waardoor onze aandacht ongemerkt wordt afgeleid. Aandacht is een schaars goed waarvan het lijkt alsof we de controle zijn kwijtgeraakt. Alles en iedereen probeert onze aandacht te trekken, en niet zonder succes, want we laten ons maar al te graag, als Homo distractus, afleiden en vermaken. De mogelijkheden lijken eindeloos en je zal maar iets missen. Er is altijd wel iets te doen, iets te kopen of iets te beleven.

Verleiding

Afleiding begint vaak met 'ver'leiding. Onze zintuigen worden overspoeld met golven van verleiding, waarin we zonder het te beseffen regelmatig verdrinken. Automatisch richten we onze aandacht op dingen die we leuk, spannend en aantrekkelijk vinden, zonder echt bewust te zijn van onze keuzes. Clickbaits gedijen goed in deze omgeving. De grote verliezer van de strijd om onze aandacht zijn we zelf. Want met de jacht op aandacht sneuvelt de aandacht voor ons eigen bewustzijn als allereerste. En met het sneuvelen van de aandacht voor wat ons van binnen doet bewegen vallen we nog makkelijker ten prooi aan waar anderen onze aandacht willen hebben.

Er schuilt een onzichtbaar gevaar in het verlies van aandacht voor onszelf. We denken vaak bewust te kiezen, maar beseffen niet hoe we (af)geleid zijn bij deze keuzes. De perfecte afleiding toont zich als een keuze die we denken zelf te hebben gemaakt. De marketingindustrie begrijpt hoe ze haar doelen het beste kan bereiken. De Homo distractus is de mens die niet aan zichzelf toe-

komt omdat hij voortdurend afgeleid is en denkt zijn eigen pad te hebben gekozen.

Weg van onszelf

Alleen bij de gratie van gebrek aan bewuste aandacht voor de reden waarom we de dingen doen die we doen kan de ene afleiding na de andere succes boeken. Deze afleidingen drijven de Homo distractus steeds verder weg van zichzelf, waarbij onbedoeld en onbewust het diepe gevoel van verbinding met onszelf en de omgeving verloren gaat. Hierdoor ontstaat ruimte voor oppervlaktigheid in oordeel en waarneming, voor vluchtigheid en gebrek aan betekenis, voor haast en gebrek aan kalmte en verliezen we steeds vaker ons geduld.

We leven in een tijd van vele crises, waarvan de grootste misschien wel de crisis van onze aandacht is. Deze crisis weerhoudt ons ervan de dingen te doen die we diep van binnen echt belangrijk vinden. Het is treurig dat we als mens autoriteit verliezen doordat we speelballen worden van onze eigen onbewuste aandacht. We beschikken van nature over alle middelen om een gezond, bewust en gelukkig leven te leiden, inclusief het vermogen van bewuste aandacht, waar we ironisch genoeg vaak niet bewust van zijn. Juist dit vermogen van bewuste aandacht is onze grootste natuurlijke kracht. Immers, waar we onze aandacht op richten, daar gaat ook onze energie naartoe. Het is niet verwonderlijk dat futloosheid en energieverlies veelvoorkomende kwalen zijn, aangezien we onbewust de meeste aandacht besteden aan externe zaken. Maar wat we echt nodig hebben, is bewuste aandacht naar binnen. Het is onze grootste kracht en de moeite waard om bewust te leren gebruiken.

Janine Schimmelpenninck

Auteur van Natural Skills – een natuurlijke kijk op de psychologie



EEN DIEET OP BASIS VAN FRUIT EN PLANTEN: VERREWEG HET ZUINIGST QUA WATER

Tekst: Janneke van der Meulen | Beeld: Bigstock

...Hoe durfde ik mijn dieet het win-win dieet te noemen als ik iedere dag wel 2 avocado's at????!! Had ik dan echt niet in de gaten hoeveel landgebruik en watergebruik er voor een avocado nodig was????!!...

Ik snap deze reactie, verbazing en verbolgenheid helemaal. Hoe vaak is er in de main stream media wel niet negatieve aandacht geweest voor: hoe slecht avocado's zijn voor de natuur.

En inderdaad, net zoals met bananen en al het andere fruit, is het rondom avocado's niet allemaal rozengeur en maneschijn. Al ons voedsel brengt direct en/of indirect leed met zich mee en het is de kunst om zo min mogelijk leed te veroorzaken.

Maar hoe slecht zijn avocado's nou echt?! Ik ga het uitleggen aan de hand van een rekensommetje. Iedereen eet per dag zo'n 2000-3000 kcal. Je mag die kcal 1x uitgeven en dat doe je natuurlijk het liefst op een super rendabele win-win manier: goed voor je eigen gezondheid, goed voor de dieren én goed voor de natuur.

Voorbeeld:

Een kilo biefstuk kost al snel 15.000 liter water. Die kilo biefstuk levert je nog geen 1600 kcal. Oftewel, iedere calorie biefstuk kost je: 9,38 liter water. Haal je al je calorieën uit biefstuk dan vraagt dat: 23.437 liter water.

Een kilo avocado's vraagt al snel 650 liter water. In de krant lees ik vaak 1.300 liter water. Dus via main stream media gecombineerd met stoffige wetenschap reken ik: 975 liter water voor 1 kilo avocado. Goed? Kilo avocado's levert je 1670 kcal op. Dus voor iedere liter water krijg je 1,7 kcal. Oftewel, iedere calorie avocado kost je: 0,58 liter water. Haal je al je calorieën uit avocado dan vraagt dat: 1460 liter water.

Zie je dat het belangrijk is om in te zoomen op hoeveel (bijvoorbeeld water) iets per calorie kost?! Want uiteindelijk gaat het er om hoeveel grondstoffen het kost om iemand van een gezond en volwaardig dieet van zo'n 2500 kcal te voorzien.

Nog eventjes wat getallen:

- Groente kost per kilo zo'n 325 liter, weinig calorieën, veel voedingsstoffen.
- 1 kop koffie vraagt 840 liter water, geen calorieën en 0,0 voedingsstoffen!
- Fruit vraagt gemiddeld per kilo 900 liter water
- Een kilo 'cereals' vraagt per kilo zo maar 1.600 liter water
- Een kilo kaas: 10.000 liter!
- Een kilo biefstuk: 15.500 liter!!

Stel ik was de redacteur van een krant dan verschijnt er iedere dag een artikel over koffie. Het vraagt veel water, land en kindsclaven en het levert 0,0 calorieën en een slechte gezondheid op. Wat een slechte deal...

Er verschijnen meerdere artikelen per dag over dierlijke producten. Het is wat redacteur Janneke betreft totaal buiten proportie hoeveel dierenleed, water en grond er nodig is voor melk, kaas, eieren, kipfilet en biefstuk. Daarnaast staat de krant iedere dag bomvol over het win-win dieet op basis van fruit en planten. Je bent ermee by far het zuinigst qua water, het is lekker voor je gezondheid en er kleeft het minste dierenleed aan.

Meer hierover in het vrolijke boek De Eiwitleugen.

Vrolijke groet en veel liefs,
Janneke

www.jannekevandermeulen.nl/boeken

PAK DE REGIE OP JOUW EIGEN HELINGS- EN VERJONGINGSPROCES

Tekst: Marianne Groenendal | Beeld: Linda Wit

Op mijn 34e had ik diverse mystieke ervaringen en wist ik opeens dat ik mijzelf kon helen en dat wij als mens tot veel meer in staat zijn. Alleen heb ik wel het nodige moeten doen om te ontdekken hoe dat dan precies werkt. Vanaf dat moment begreep ik echter niet meer hoe wij hier op deze planeet konden leven zonder die enorme liefde voor de Aarde en het universum te voelen. Waarom alles een prijskaartje heeft. Waarom grote multinationals en politici het spel van hebben of niet hebben, bezit en macht bepalen. Waarom we elkaar niet altijd respectvol en liefdevol en met alle zorg omringen en helpen het allerhoogste potentieel in onszelf te realiseren. Ik wist ook ineens heel duidelijk dat wij als mens continue aan het evolueren zijn. Dat dit proces niet stopt. Ook niet als je sterft. In jou ligt een enorm slapend potentieel te wachten om door jou wakker gekust te worden.

In de jaren die volgden groeide het verlangen in mij om mijzelf, en mijn totale wellness in de breedste zin van het woord, continue op de eerste plaats te zetten. Ik voelde heel duidelijk dat daar direct de meeste winst te behalen viel als het gaat om het bevorderen en managen van mijn eigen gezondheid, welzijn en geluk. Ik ben toen bewust steeds meer naar mijn lichaam en alles wat zich in haar afspeelt gaan luisteren en ben de mogelijkheden van zelfheling en zelfregie gaan onderzoeken.

Mijn lichaam ondersteunt mij

De intensieve samenwerking die ik de afgelopen 30 jaar met mijn lichaam ben aangegaan is uiteindelijk uitgegroeid tot een diepe liefdesrelatie met haar. Vooral toen ik mij ineens realiseerde dat er binnen in mijn lijf 24/7 een aangeboren zelfhelend vermogen exclusief voor mij actief is. En ik ook beseftte dat mijn lichaam niets liever doet dan mij zo gezond, vitaal, energiek en gelukkig mogelijk te houden. In veel gevallen maakt het lichaam mij niet ziek, dat doen de omstandigheden en mijn negatieve, belemmerende gedachten en gevoelens. Mijn lichaam ondersteunt mij en is altijd bezig mij te helen. Bedenk hierbij ook dat:

- Als zij in staat is om een spermacel en een eitje te veranderen in een baby, die eerst in mijn buik groeit en daarna erbuiten als een volwaardig mens uitgroeit;
- Als zij zichzelf al geneest van allerlei virussen, griepjes, ontstekingen, botbreuken en andere wonden;
- Als er al zoveel testimonials zijn van mensen die zichzelf hebben weten te genezen via meditatie, het veranderen van hun mindset en het aangaan van een nieuwe relatie met hun lichaam;
- Als placebo's in steeds meer gevallen ook schijnen te werken, waar is mijn lichaam dan eigenlijk allemaal toe in staat? Is haar potentieel dan niet oneindig? Haar bron niet oneindig? En waar baseer ik haar beperktheid eigenlijk op?



Herken de signalen

Ik nodig je graag uit om ook naar binnen te gaan en te ontdekken waar jouw lichaam allemaal toe in staat is en wat zij allemaal al voor je doet. Ontdek ook op welke manier zij aan jou signalen doorgeeft. Wat voel je en wat hoor je. Hoe snel pak je de eerste klacht op. Hoe reguleer je jouw stress direct naar 0%. Hoe kun je jouw gedachten, gevoelens, gedrag, acties, woorden zo biohacken en herprogrammeren dat ze dat gaan realiseren waar je diep van binnen naar verlangt. Jouw doel is om uiteindelijk steeds meer de regie te gaan pakken op al deze processen waardoor je actief en bewust gaat helen en ook verjongen.

Geen fictie

Manifesteren is geen fictie. Het is een wetenschappelijk beproefde tactiek, gebaseerd op de wet van aantrekkingskracht, neuroplasticiteit en Einsteins $E = mc^2$. Jezelf helen en verjongen is onderdeel van hetzelfde basisprincipe: het matchen van jouw innerlijke realiteit met jouw uiterlijke realiteit. Manifesteren doen we eigenlijk onbewust altijd al. De kunst is om jouw innerlijke realiteit zo te cultiveren dat je bewust gaat aantrekken wat je echt diep van binnen wenst.

Mijn boek: AGELESS in mind body & spirit biedt jou de sleutel tot al deze magie. Het boek wordt naast persoonlijke verhalen en ontdekkings wetenschappelijk onderbouwd en bevat ook data, tips en tools. Het is te bestellen via: www.theagelesslab.nl

Love Marianne



TIPS BIJ EEN DROGE HUID

Tekst: Esther Keddeman | Beeld: Bigstock

De huid kan af en toe droog aanvoelen en hierdoor zelfs gaan jeuken. Hoe vervelend is dat? Het is in ieder geval van belang om niet te gaan krabben. Maar wat kan je dan doen tegen een droge huid?

Ten eerste: wat is een droge huid?

Bij een droge huid is de vochtbalans meestal niet op peil: er zit te weinig vocht in de huid. De huid zorgt er eerst voor dat de huidcellen onderaan de huid vocht vasthouden. Hoe dichter je bij de huidoppervlakte komt, hoe minder vocht hierheen gaat. Oftewel: de vochtbalans moet hersteld worden.

Wat is de oorzaak van een droge huid?

Een droge huid kan verschillende oorzaken hebben, zoals wisseling van temperatuur, lage luchtvochtigheid en niet voldoende water drinken.

Wat kan je doen tegen een droge huid?

• Korter douchen

Beperk de baddertijd tot een minimum. Contact met (heet) water droogt de huid uit en dat is nu juist wat je niet wilt. Tevens, zorg dat het water niet warmer is dan 37 graden Celsius.

• Vermijd zeep

Gebruik tijdens het douchen of baden geen verzorgingsproducten met een zeep ingrediënt. Dit zorgt ervoor dat er nog meer van de beschermende vetlaag van de huid verdwijnt. Wanneer je toch zeep wilt gebruiken, kies dan voor een pH neutrale zeep zonder kleur- en geurstoffen.

• Gebruik (bad)olie

Een olie beschermt de lipiden van de huid. Dit vetlaagje zorgt ervoor dat de huid minder snel uitdroogt en dat zorgt weer voor een betere balans.

• Droogdeppen

Na het douchen of baden kun je de huid het beste droogdeppen. Vermijd wrijven, vooral met een ruwe handdoek.

Is het verstandig om een droge huid in te smeren?

In principe hoef je een droge huid niet in te smeren, omdat de huid de disbalans zelf kan oplossen. Dit kan echter een paar dagen duren en dat kan zeer oncomfortabel zijn. Door de huid in te smeren met een olie of crème ondersteun je de huid bij het herstellen. Ook neemt het trekkende en jeukende gevoel meteen af.

Er zijn verschillende verzorgingsproducten, zoals een bodylotion, huidolie of balsems waar je de droge huid mee kan insmeren. Maar wat is hier nu het verschil?

Een natuurlijke huidolie is een plantaardige olie zonder toevoeging van water. Wees alert bij de aanschaf van een huidolie, olie van reguliere merken bevatten nogal eens paraffinium liquidium (aardolie-derivaat). Het is verstandig om deze huidolie met paraffinium liquidium links te laten liggen, want het ondersteunt de huid niet om te herstellen. Het geeft alleen een tijdelijke verzachting. Kenmerkend van een huidolie is dat deze langer op de huid blijft en het even duurt voordat deze is opgenomen door de huid. Een natuurlijke bodylotion of crème is een mengsel van water en olie (vethoudende ingrediënten). Een crème heeft hierdoor een vollere emulsie dan een olie (let op: ook in bodylotion/crèmes van vele reguliere merken wordt paraffine liquidium gebruikt). Een crème wordt vrij snel opgenomen door de huid (afhankelijk van de verhouding water en olie).

Wat kun je het beste gebruiken bij een droge huid?

Dit is afhankelijk van de persoonlijke voorkeur. Bij een extreem droge huid is een huidolie raadzaam, omdat deze vetter is dan een crème. Na verloop van tijd, als de droogheid van de huid afneemt, kun je overstappen op een bodylotion. Een bodylotion wordt gebruikt voor dagelijks onderhoud van de huid.



HET KINDJE

Ik werd wakker en er pijnlijker aan herinnerd dat ik toch echt wel vijftig+ ben. Met stramme ledematen hees ik me uit bed. Ik moest echt even bewegen en alles los maken.

Ik bedacht me om naar Amsterdam te gaan om een yogales te volgen. Al googelend bekeek ik het hippe en gevarieerde aanbod aan yogascholen totdat ik me iets realiseerde: Myr, denk na, je hebt zelf een yogastudio! Mijn studio is notabene 2 straten achter mijn woonhuis, dus ik kan er zelfs met mijn stijve vijftig+lijf strompelend naar toe.

Zie ik het nog?

Tijdens de heerlijke les besepte ik dat veel ondernemers met een eigen bedrijf dit meemaken. Zeker als je een onderneming, zoals ik, al meer dan vijftien jaar hebt. Je bedrijf is zo vanzelfsprekend en je bent er, achter de schermen, dagelijks mee bezig dat je vergeet de ervaring te behouden aan de voorkant.

Hoe kom je binnen, hoe word je ontvangen, hoe ziet het eruit, hoe ruikt het, is het schoon en sfeervol. Soms zie je de dingen niet meer. Net zoals je de onafgemaakte klusjes in je huis ook niet meer ziet totdat iemand je erop wijst: "hey, word het niet eens tijd dat je dat gaat fixen?"

Alsof John Williams voor de deur staat en jou even schaamteloos op je achterstallige onderhoud wijst.

Door de ogen van een ander

Als je een rondleiding geeft aan iemand, kijk je mee door de

ogen van iemand die jouw bedrijf voor het eerst ziet en ervaart. Zij voelen wat jij er qua liefde, energie en aandacht in hebt gestopt. Door met hen mee te kijken en te letten op hun lichaamstaal en woorden, kom je weer even terug in dat gevoel van het prille begin van je onderneming. Ik noem het ook wel 'het kindje' dat je hebt mogen grootbrengen en dat nu op eigen benen staat. Natuurlijk met af en toe een beetje bijsturing van het opperhoofd, mama.

Een bedrijf gaat door fases heen en hoe groot of klein je onderneming ook is, iedereen komt dezelfde dingen tegen. Elke keer jezelf mee laten nemen via de ogen van een ander, geeft weer een nieuw perspectief.

Na de geboorte komt de groei, na de groei komt het onderhouden van zowel je pand als je medewerkers en dat is misschien wel de grootste uitdaging.

Want iets opstarten kunnen we allemaal, maar iets duurzaam maken is een kunst.

Myrna van Kemenade
Yogadreams

Tekst en Beeld: Myrna van Kemenade

The White Pearl

Het verhaal

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

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

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



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

Wij hebben onze kokosolie de naam The White Pearl gegeven om de volgende redenen;
-De zuiverheid van ons product is een parel waard.
-De structuur van de olie in de pot is gelijk aan een parel.
-Het eiland Sri-Lanka is een parel in de Laccadiven Zee.



BIO IS VANDAAG DE DUURDERE OPTIE, MOET DAT NIET OMGEKEERD?

Tekst: Louis De Jaeger | Beeld: Bigstock

Wanneer een boer vandaag kiest om aan gifvrije landbouw te doen moet hij controleurs betalen om te bewijzen dat hij flink bezig is. Deze controles kosten bakken geld en vragen te veel tijd en administratie. Wie zijn best doet wordt gestraft. Moet het niet andersom zijn?

Jouw lichaam bestaat uit minstens evenveel niet-menselijke cellen als menselijke cellen. Je bent dus eigenlijk geen mens maar een vehikel aan beestjes. Een goede werking van deze micro-organismen is de enige garantie voor een goede gezondheid. Denk aan nuttige schimmels of een functionerende darmflora. Deze beestjes beschermen onder andere je darmwand tegen indringers. Vallen die weg, heb je een lekkende darm, met alle gevolgen van dien.

Minuscule vriendjes

Ook onze mentale gezondheid is afhankelijk van gezonde darmen die bruisen van leven, ze worden ook wel je tweede brein genoemd. Een verstoord evenwicht kan onder andere leiden tot depressie. Als je weet dat één op de tien Belgen antidepressiva slikt en het aantal depressieven nog hoger ligt dan dit, zou het een gemiste kans zijn om niet meer in te zetten op darmgezondheid.

Ons lichaam loopt leeg, onze minuscule vriendjes houden het voor gezien. Ons eigen microbiom kan maar zo rijk zijn als het microbiom van de bodem. De nuttige beestjes komen immers vanuit een gezonde bodem op de plant, en via de vork in onze mond. Als we landbouwvelden blijven bespuiten en chemisch bemesten gaat al het bodemleven eraan, wat een onmiddellijk effect heeft op onze gezondheid.

Naast het feit dat onze micro-organismen niet meer bijgevoerd worden omdat we te steriel eten, én uiteraard te gedesinfecteerd leven, zijn we ook bezig onze kleine bondgenoten uit te roeien. Pesticiden en fungiciden zijn gemaakt om gelijkaardige beestjes te doden als die in ons lichaam. Terwijl pesticidenverdedigers dikwijls zeggen: pesticiden



doden geen menselijke cellen, klopt dit misschien (soms), maar is dit een totaal misplaatst argument.

De zaak is duidelijk

Onderzoek heeft uitgewezen dat baby's in de baarmoeder al blootgesteld worden aan pesticiden en er een grote hoeveelheid aan pesticiden zitten in IEDER kind. Zeggen dat pesticiden niet slecht zijn omdat ze geen menselijke cellen aantasten is hetzelfde als zeggen dat een auto maar weinig schadelijk is voor je longen als die je gewoon omverrijdt. Ze doden de niet-menselijke cellen die ons juist gezond houden.

Er bestaat geen enkel argument om pesticiden te blijven gebruiken als we de gezondheid én het geluk van de mens op eerste plaats stellen in deze maatschappij. Voor mij valt of staat alles hierbij. De negatieve effecten van pesticiden op ons milieu en ons drinkwater draagt ook hier indirect aan bij. Als we dan nog eens naar de ondergang van bijenpopulaties kijken, die we nodig hebben om ons eten te bestuiven, is de zaak volledig gemaakt.

Duurzaam voeden

Nu begint het uiteraard te kriebelen bij de voorstanders van chemische landbouw. Hun lievelingsargument halen ze maar al te graag naar boven: hoe kunnen we dan de wereld voeden. Ook dit argument klopt niet. Meer dan de helft van de wereld wordt vandaag gevoed door chemie-vrije landbouw. Voedseltekorten hebben niets met productie te maken, wel met oneerlijke verdeling, teeltkeuze, corruptie en het feit dat we 1/3 verspillen. We leven in een wereld die zo hard opgedeeld is in vakjes, waardoor men natuur en landbouw volledig heeft

willen scheiden. Wij zijn als mens deel van de natuur en moeten bijgevoerd natuurlijke voeding krijgen. Die vinden we alleen in een gezonde bodem en dit krijgen we alleen in natuurlijke landbouw.

Het klopt dat bio-landbouw gemiddeld minder produceert per hectare dan chemische landbouw, maar bio is dan ook maar de eerste stap. In een wereld waar we de gezondheid van de mens én de planeet op de eerste plaats zetten (zou jij graag in een andere wereld willen leven?) gaan we voluit voor agro-ecologie. Dit is een landbouwworm waarbij we zoveel mogelijk samenwerken met de natuur. Volgens de FAO van de Verenigde Naties is dit de enige manier om de wereld duurzaam te voeden.

Naar een gezond ecosysteem

Vrijwel alle agro-ecologische boeren die ik ken verdienen veel meer per maand dan chemische boeren, omdat hun kosten aan pesticiden, chemische meststoffen en brandstof veel lager zijn. Verschillende testboerderijen tonen dat ze evenveel oogst halen als chemische landbouwers. De nood aan pesticiden lossen ze volledig op omdat ze een gezond ecosysteem hebben dat in evenwicht is, en een veerkrachtige bodem.

Met alle kennis die er vandaag beschikbaar is kunnen we met volle overtuiging stellen dat agro-ecologie dé norm moet zijn om een landbouw te hebben waar de boer genoeg verdient, de producten bruisen van leven en smaak en de landschappen een streling zijn voor het oog. Laten we enkel nog voeding toelaten in de winkel met als standaardlabel (bio) pesticiden- en kunstmestvrij.

Louis De Jaeger is auteur van *We eten ons dood*

HOE GEZOND BEN JIJ?



De natuurlijke geneesmiddelen en zelfzorgproducten van WELEDA zijn gericht op het ondersteunen van het zelfherstellend vermogen van de mens. Het ondersteunen van de eigen herstelkrachten is de beste garantie voor een goede gezondheid.

Benieuwd wat WELEDA voor jou kan betekenen?

Kijk op www.weleda.nl/geneesmiddelen. Uiteraard kun je ook bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar info@weleda.nl.



WELEDA



WELEDA
Since 1921



WELEDA geneesmiddelen & zelfzorgproducten:

- ✓ Biologisch en 100% natuurlijk
- ✓ Ontwikkeld vanuit holistische kijk op de mens
- ✓ Ondersteunen het zelfherstellend vermogen



VREDE OP DE AARDE, BEGINT IN ONZE AARDE

Zou de door de meesten van ons zo vurig gewenste vrede op Aarde niet eenvoudigweg kunnen beginnen met een vreedelievende houding met het leven in onze aarde? Met het aangaan van een levende verbinding met de bodem waar we uit voortkomen, waar ons voedsel uit voortkomt en waar wij na ons levenseinde ook weer in opgaan.

De biodynamische landbouw ontstond 100 jaar geleden vanuit de zorg van boeren en landeigenaars over de introductie van chemie in de landbouw. Hoe hou je de bodem vruchtbaar en hoe geef je het leven door als je niet meer uitgaat van het positieve van het stimuleren van het bodemleven, maar de strijd aangaat met de natuur?

Levenscyclus doorgesneden

Het is geen toeval dat de alsmat toenemende rol van chemie in ons voedselsysteem voortvloeit uit het omzetten en commercieel gebruiken van munitieoverschotten uit de Tweede Wereldoorlog en het gebruik van pesticiden uit het ontwikkelingsprogramma voor zenuwgas. Het grootschalig bestrijden van ziekten (pesticiden en insecticiden) en opjagen van planten (kunstmest) met chemie is feitelijk een soort oorlogsvoering tegen de natuur, die zich vervolgens tegen ons keert. Het verdwijnen van soorten en aantallen insecten en vogels kunnen we waarnemen en tellen. Maar in de levensketen is alles met elkaar verbonden. Beginnend met de allerkleinste miljarden bodemorganismen. Het is de 'circle of life' onder onze voeten die we doorsnijden als we op de huidige manier doorgaan.

Schaarste veroorzaakt conflicten

Het werken met hoge kunstmestgift en vooral chemische bestrijdingsmiddelen, betekent chemie op onze planten, in onze bijen, in ons lichaam. Het verontreinigt onze waterbronnen. En al zijn de opbrengsten van de agrochemische landbouw gemiddeld nu nog zo'n 20% hoger omgerekend in kilo's per hectare, het is uiteindelijk niet volhoudbaar omdat het de natuurlijke hulpbronnen - een vruchtbare bodem, schoon water en een rijke biodiversiteit - vernietigt. Uit de schaarste die vervolgens ontstaat, komen conflicten voort over toegang tot water en grondstoffen. De Amerikaanse ecooloog Wendell Berry verwoordde dit treffend: 'de kleine boeren die op hun land leefden en nu vervangen worden door machines en eigenaars van ver weg onder het mom van efficiëntie, gaven om hun land. Er is geen scheiding tussen het lot van het land en het lot van de mensen. Als de één wordt misbruikt, lijdt de ander.'

Biodynamische landbouw versus bestrijdingsmiddelen

Biodynamische landbouw werkt al 100 jaar aan het doorgeven van vruchtbare aarde naar toekomstige generaties. 'Generatieve' landbouw, niet alleen in woorden, maar met richtlijnen gekoppeld en geborgd via het Demeter-keurmerk zodat u als consument kunt vertrouwen dat onze boeren het leven blijven voeden en verzorgen.



Bert van Ruitenbeek,
directeur Stichting Demeter



Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding



Natuurlijk zijn er toelatingscommissies voor gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen. Maar de landbouw is zo verknoot geraakt met de agrochemische multinationals met hun immense lobbykracht dat een zeer omstreden middel als glyfosaat weer toelating krijgt voor 10 jaar. Boeren die hierdoor Parkinson krijgen, worden in Frankrijk financieel 'gecompenseerd'. Leverancier Bayer betaalt miljarden aan claims in de Verenigde Staten aan particulieren die kunnen aantonen dat ze kanker hebben gekregen door langdurige blootstelling. Het is allemaal het paard achter de wagen spannen. De maatschappelijke schade wordt over ons allemaal uitgesmeerd en de winsten gaan vooral naar aandeelhouders van de agrochemie.

Een betere samenleving

Vrede op Aarde ontstaat daar waar mens, natuur en landschap met elkaar verbonden zijn. Sociaal, cultureel, economisch en in praktische zin om elkaar van gezonde voeding te voorzien. Dat is de basis voor een gezonde samenleving. Daarom zijn onze biodynamische boerderijen voor velen een soort 'oases van hoop' waar jaarlijks honderdduizenden mensen komen. Samenlevingen in het klein om te laten zien dat het anders omgaan met planten, dieren en mensen mogelijk is. En dat het tot aangename, vreedelievende plekken leidt. De drang om daarna in de 'koopgoot' te belanden neemt dat als vanzelfsprekend af. Natuurlijk vraagt dat 'groene boeren' veel vakmanschap en doorzettingsvermogen, zeker met de klimaatverandering die nu al plaatsvindt. Wij kunnen deze dappere boeren steunen door hun Demeter-producten te kopen zodat er steeds meer boeren deze weg kunnen gaan.

Maar we kunnen het niet oneindig opschalen zonder de overheid die moet zorgen dat onderzoeksgelden, subsidies en wetgeving ertoe bijdragen dat duurzaam boeren loont; dat de intensieve veehouderij wordt afgebouwd er dat er daardoor meer ruimte ontstaat voor plantaardige, biologische en biodynamische landbouw. En dat het beste voedsel voor lichaam en geest toegankelijk wordt voor iedereen. Pas dan kan onze natuur herstellen en zullen minder mensen ziek worden. Letterlijk bevrijdend voor mens, dier en natuur. Leef, eet en stem bewust!

Nieuwsgierig geworden? Kom in ons jubileumjaar vooral naar onze bezoekboerderijen, met kinderen en kleinkinderen. Kijk voor de agenda op

www.bdvereniging.nl/100jaar.

demeter



OMMELANDEN

voor de toekomst

DE LENTE IS BEGONNEN!

Extra reden om te genieten van frisse zuivelproducten, gemaakt met liefde voor de natuur. Wat dacht je van onze Ommelanden Kefir? Heerlijk zo uit 't glas of in deze zachte muffins.

Recept voor Kefir muffins

- 200 g biologische tarweblaem
- 125 g witte suiker
- 1 snufje zout
- 2 tl bakpoeder
- 80 ml biologische zonnebloemolie
- 120 ml Ommelanden Kefir
- 1 tl vanille-extract
- 1 Demeter-ei
- 120 g biologische blauwe bessen
- Witte suiker voor de topping

- Mix het bakpoeder met de suiker en een snufje zout in een kleine kom.
- In een tweede kom mix je nu de kefir met zonnebloemolie, ei en vanille-extract.
- Mix nu de droge en natte ingrediënten door elkaar en voeg op het laatst de blauwe bessen toe.

Verdeel (herbruikbare) muffinvormpjes over het bakblik en vul deze 3/4 met het muffinmengsel. Sprenkel een klein beetje suiker over de bovenkant voor een mooi krokant laagje. Bak de muffins af op 180 graden voor 20-25 minuten.

Eet smakelijk!



Bekijk al onze producten op www.ommelandenzuivel.nl

LANDBOUW HEEFT FRISSE WIND NODIG VAN JONGE, ENERGIEKE MENSEN DIE SNAPPEN HOE HET ANDERS KAN

Een opleiding in agro en food heeft de toekomst. Want eten moeten we allemaal. Daarom is er een frisse wind nodig van jonge, energieke mensen die weten dat het anders moet en die ook snappen hoe het anders kan. Misschien ben jij dat wel!

Op Warmonderhof geloven we dat de landbouw van de toekomst een ander soort kennis en een andere mindset nodig heeft. De landbouwtransitie is een ingewikkelde transitie die vraagt om innovators en vakspecialisten die buiten de lijntjes durven kleuren; gemeenschapsbouwers die zich weer durven verbinden met de bodem en alles wat erop leeft. Op Warmonderhof leiden we jongeren en volwassenen op tot zo'n 'andere landbouwer'! Lees in dit verhaal hoe de opleiding in elkaar zit en wat je er allemaal mee kunt worden!

Snelkookpanrecept voor verbinders in de agrarische sector

Het wonen-werken-leren-concept van Warmonderhof zorgt ervoor dat de studenten zich verbinden aan elkaar en de bodem waarop ze leven en leren, dat ze passie ontwikkelen voor een duurzame vorm van landbouw. Een slimme combinatie van theorie, meer dan vijftig procent praktijk én gemeenschapsvorming helpt jou razendsnel aan de vakkennis en aan de juiste mindset om samen met je medestudenten op te trekken in de vorming van de landbouw van de toekomst. Want vanuit verbinding worden de juiste keuzes gemaakt. De BOL-opleiding bestaat uit wonen, werken en leren op de landerijen van Warmonderhof, de BBL-opleiding bestaat uit werken op een boerderij ergens in het land, en leren op Warmonderhof.



Tekst en Beeld: Warmonderhof

's Morgens in de klas, 's middags op het land.

Warmonderhof: dat staat voor samenwonen met je medestudenten op het erf, veel samen organiseren, samen leuke dingen doen, dicht bij alles wat er op de boerderij gebeurt. Op Warmonderhof zijn de docenten en boerderijmedewerkers altijd beschikbaar voor jouw vragen. Hier ontstaat je netwerk voor jouw toekomst en kan je vrienden maken voor het leven!

Oud-studenten vind je overal ter wereld

De directeur van groothandel Odin is een oud-Warmonderhoffer, veel innovatieve boeren zijn oud-Warmonderhoffers. Werkgevers staan in de rij voor onze studenten. Je kunt boer of tuinder worden maar ook terecht komen in het management van een bedrijf in de brede landbouw- en voedingssector. Je kunt de bedrijfsbegeleiding verzorgen bij omschakeling van gangbaar naar bio of biodynamisch, je kunt terecht in de advisering en verkoop. Overal vind je onze studenten terug, omdat ze zoveel kennis en praktijk-

Wat is Warmonderhof

Warmonderhof is een opleidingscollectief, gevormd door twee organisaties die nauw samenwerken om een diepgaand leertraject mogelijk te maken waarin theorie, praktijk en wonen naadloos samensmelten. Deze twee organisaties zijn Aeres MBO Dronten Warmonderhof, die valt onder de grote groene onderwijskoepel Aeres, en Stichting Warmonderhof, die één van de oudste en grootste biodynamische boerderijen van Nederland beheert, en het wonen en het opleiden in de praktijk verzorgt. Meer lezen over alle onderdelen van Warmonderhof: www.warmonderhof.nl

ervaring hebben.

Vertel het je vrienden en kom samen naar onze informatiedag op 25 april of 6 juni 2024!
www.aereswarmonderhof.nl/opendag



BOER

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



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

Meulwaeter – Kruijningen
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Mts Gerritsma Smink – Elahuizen
Mts Mooij-de Lange – Castricum
Obio – Drachten
Overkempe, De Seizoenen – Olst
PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard
Pluimveebedrijf de Bruijn – Leunen
Schoonderbeek – De Glind
Saalland – Lelystad
Timpelsteede – 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
Winggaard 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 Kompenje – Drachtstercompagnie
De Mueyehof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve – Schoorl
Urtica De Vijfprong – Vorden
De Zaderij Coöperatie U.A. – Emmeloord
Dijkgatshoeve, Raphaelstichting – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lievelede
Eureko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg
Waddenmax – Hornhuizen
Fruiteeltbedrijf De Ring – Oud Sabbinge
Fruiteelweelde – Ingen
Kaasboerderij Noorderlicht – Noordeloos
Maatschap Dames en Heren Vos – Kraggenburg
Maatschap Nieuw Bonaventura – 's-Gravendeel
Mts Twisk – Dronten
Novalishoeve – Den Hoorn
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Warmonderhofstede – Dronten
Widar Fonds VZW – Merksplas
Wijngoed De Vallei – Westouter
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef

Zorgboerderij Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse

HANDELAAR

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen
AgroFair Benelux BV – Barendrecht
Bakkerij Verbeek BV – Brummen
BD-Totaal BV – Houten
Bidfood BV – Ede
Bio Freshi Produce – Breda
BioNoord BV – Marum
Bio World BV – Poeldijk
BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijs
Bio-Freshi BV – Dongen
Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
Bioorganic Holland BV – Horn
BioRey BV – Eindhoven
Biostee BV – Zuid-Beijerland
Biotropie BV – Bleiswijk
Biovoordeel – Baflo
Bolle en Bolle BV (Oxafood) – Veenendaal
CIV Superunie BA – Beesd
Chocolatemakers – Amsterdam
Crafting Markets BV – Amsterdam
Clearspring Ltd. – Haulerwijk
Coöperatie "Nautilus Organic" UA – Emmeloord
Cordier NL – Zoetermeer
Crisp BV – Amsterdam
De Schakel Contractteelt BV – Helmond
De Terp Squashpackers – Erichem
Deil Harmony – Hedel
Delta Wines B.V. – Waddinxveen
Do-it BV – Barneveld
Ecomild – Hengelo
Eledora 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
Hagranop BV – Nagele

TSH BV – Roeselare (B)
Tradin – Amsterdam
Twisk Organic Trade BV – Dronten
vanRijnsingensource BV – Helmond
WeGrowOrganic – Zeewolde
Xenia Europe BV – Oss

VERWERKER

Aaldering Bio ui – Biddinghuizen
Aardappelgroothandel Jansen-Dongen BV – Tilburg
Agrico (afd Bioselect) – Emmeloord
Agrifirm NWE BV – Apeldoorn
BD Graan BV – Middenmeer
Beetz BV – Zeewolde
Bio Beta BV – Zeewolde
Bio Brass – Zeewolde
BioRomeo BV – Ens
Cheesepack – Arkel
Craft Dairy VOF – Tweede Exloërmond
De Grote Kamp BV – Volkel
De Traay – Lelystad
De Woeste Grond – Sellinger
Flevosap BV – Biddinghuizen
Fritz Vanlerbergh – Passendale (B)
Gourmet BV – Grootebroek
Green Organics BV – Dronten
Hermus Made BV – Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
Het Zonneld – 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
Odn Groothandel B.V. – Geldermalsen
Bibos B.V. / Onze BioSlager – Breda
Organic Flavour Company BV – Veenendaal
Polderfresh Verwerking – Espel
Respect4food BV – Made
Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
Thylbert bvba – Oedelem
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
TVA Organics B.V. – Zeewolde
Udea BV – Veghel
Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven
Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen
Weerribben Zuivel BV – Nederland
Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
Zonnespelt-Lelystad

BOERDERIJWINKELS

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

De oranje-groene DemeterGIDS

De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Mueyehof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Pooshof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfprong – Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zonnehorst – Puihorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehef – Randwijk
Hoeve Frisique – Neerijse
Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Het Blauwe Huis BV verwerking – Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij
Noorderlicht – Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzicht – '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
Overkempe, De Seizoenen – Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Scoriewald, Raphaelstichting – Schoorl
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevanck – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
't Leeuweriksveld CV – Emmen
Timpelsteede – 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 Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse

De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Mueyehof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Pooshof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfprong – Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zonnehorst – Puihorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehef – Randwijk
Hoeve Frisique – Neerijse
Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Het Blauwe Huis BV verwerking – Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij
Noorderlicht – Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzicht – '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
Overkempe, De Seizoenen – Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Scoriewald, Raphaelstichting – Schoorl
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevanck – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
't Leeuweriksveld CV – Emmen
Timpelsteede – 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 Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse

De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Mueyehof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Pooshof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfprong – Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zonnehorst – Puihorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehef – Randwijk
Hoeve Frisique – Neerijse
Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Het Blauwe Huis BV verwerking – Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij
Noorderlicht – Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzicht – '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
Overkempe, De Seizoenen – Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Scoriewald, Raphaelstichting – Schoorl
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevanck – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
't Leeuweriksveld CV – Emmen
Timpelsteede – 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 Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse



De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Mueyehof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Pooshof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfprong – Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zonnehorst – Puihorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehef – Randwijk
Hoeve Frisique – Neerijse
Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Het Blauwe Huis BV verwerking – Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij
Noorderlicht – Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzicht – '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
Overkempe, De Seizoenen – Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Scoriewald, Raphaelstichting – Schoorl
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevanck – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
't Leeuweriksveld CV – Emmen
Timpelsteede – 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 Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse

De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Mueyehof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Pooshof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfprong – Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zonnehorst – Puihorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehef – Randwijk
Hoeve Frisique – Neerijse
Huldenberg (B)
Fruittuinvanwest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Het Blauwe Huis BV verwerking – Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij
Noorderlicht – Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzicht – '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
Overkempe, De Seizoenen – Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanenhof – Heeze
Scoriewald, Raphaelstichting – Schoorl
Seeking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevanck – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
't Leeuweriksveld CV – Emmen
Timpelsteede – 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 Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse



WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza – ekoplaza.nl
Odin: 36 winkels en een bezorgdienst odin.nl

Noord-Nederland

Ekoplaza – Assen
Biovoordeel – Baflo
Natuurwinkel – Drachten
Biowinkel – Dwingeloo
Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord
Rounte – Gorredijk
Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen
Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen
De Wiershoeck – Groningen
Ekoplaza – Haaren
Ekoplaza – Heerenveen
Odin – Joure
Ekoplaza – Leeuwarden
Odin – Leeuwarden
Ekoplaza – Lemmer
Ekoplaza – Meppel
Molen de Lelie – Ommen
Reformhuis de Vries – Sneek
Natuurvoedingswinkel 't Doppertje – Stadskanaal
Reformhuis – Tuitjenhorn
Ekoplaza – Winschoten

Noord-Holland ex. Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
Odin – Alkmaar
Ekoplaza – Amstelveen
Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
Verspaleis – Amstelveen
Odin – Bergen
Eric's Landwinkel – Bergen
Ekoplaza – Dieren
Odin – Doetinchem
Odin – Ede
Ekoplaza – Enschede
ZEN Natuurwinkel – Epe
Natuurwinkel Ermelo – Ermelo
Martin's Health Shop – Geldrop
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
Klavertje Drie – Purmerend
Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid – Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam

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

Centraal-Nederland

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

Ekoplaza AJ Ernststraat

Ekoplaza Weteringschans
Ekoplaza Zeilstraat
Foodmarqt Bilderdijkstraat
Fruittuin van West
Marco's Groentespecialzaak
Marqt Beethovenstraat
Foodmarqt Haarlemmerstraat
Marqt Brazilië Oostelijke Handelskade
Marqt Hoofdorpweg
Marqt Linnaeusstraat
Marqt Olympiaplein
Odin Bos en Lommer
Odin Ceintuurbaan
Odin Czaar Peter
Odin Westerpark
Odin Zeeburg
Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat
Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
Stadsmarkt de Pijp
Streekmolten

Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han's Natuurvoeding – Almelo
De Aadijk – Almelo
Ekoplaza – Almere
Odin – Almere
Ekoplaza – Apeldoorn
Gimsel – Apeldoorn
Ekoplaza Velperplein – Arnhem
Ekoplaza Kronenburg – Arnhem
Odin – Arnhem
Mimint – Arnhem
Ekoplaza – Barneveld
Landgoedwinkel Heerlijkheid Marienwaardt – Beesd
De Kardeon – 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 Theresiastraat – Den Haag
Van Nature – Nijmegen
Odin – Nijmegen
Klavertje Drie – Purmerend
Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid – Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam

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

Centraal-Nederland

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

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

Zuid-Holland

Ekoplaza – Alphen aan den Rijn
Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
Biowinkel Van Leeuwen – Den Haag
Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel
Ekoplaza – Delft
Odin – Delft
Odin – Dordrecht
Biowinkel – Gouda
Ekoplaza – Leidschendam
Ekoplaza – Leiden
Edelweis – Noordwijkerhout
Himalaja – Oud-Beijerland
Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht
Ekoplaza – Rijswijk
Eko-logisch – Roelofsarendsveen
Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam
Ekoplaza Lushofstraat – Rotterdam
Ekoplaza Berge Dorpsstraat – Rotterdam
Gimsel – Rotterdam
Spirit VOF – Rotterdam
Madal Bal – Den Haag
Horeca Service Kennemerland Vita Cura – Sassenheim
Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
Eko Shop – Sommelsdijk
Ekoplaza – Wassenaar
Natuurwinkel – Zoetermeer
Ekoplaza Weimarstraat – Den Haag
Ekoplaza Grote Marktstraat – Den Haag
Ekoplaza Theresiastraat – Den Haag
Ekoplaza Kerkplein – Den Haag
Marqt Theresiastraat – Den Haag
Odin – Nijmegen
Klavertje Drie – Purmerend
Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid – Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Zuid-Nederland

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

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

België

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

MARKTEN

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



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

De oranje-groene BIOGIDS

Amstelveen – Rembrandtweg
di: 09:00 – 16:00 uur
Apeldoorn – parkeerplaats
Asselsestraat/W. Druckerstraat
do: 09:00 – 14:00 uur
Assen – Nieuwe Huizen
za: 09:00 – 17:00 uur
Breda – Veemarkt
di: 09:00 – 13:00 uur
Den Bosch – Markt
vr: 09:00 – 13:00 uur
Den Haag – Hofweg
Den Haag – Lange Voorhout
wo: 09:00 – 13:00 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 – Wil

From

The Good Witch®

NIEUW!

Clean Green Magic!



De magische schoonmaakproducten van The Good Witch zijn vanaf half april verkrijgbaar bij de bio speciaalzaak en Ekoplaza.