

# Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



**BIJLAGE**



NATUUR

## 8 | Ruige natuur regeert in Noord-IJsland



NATUUR

### 7 | Wat heeft de goudjakhals bij ons te zoeken?



NATUUR

### 14 | Fotowedstrijd LandschappenNL



26 | BOEKEN

NIEUWS  
6 | Keukenafval wordt nieuwe oogst

NATUUR  
16 | De natuur en bestrijdingsmiddelen

TRANSITIE  
20 | Verbranding biomassa en de energietransitie

ONDERNEMEN  
23 | Leermeesters in tijden vn Corona



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

INHOUD  
Nieuws 6-7 | Natuur 8-13 | Fotowedstrijd 14-15  
Natuurbescherming 16 | Zwerfafval 19 | Transitie 20  
Column 21 | Duurzaam ondernemen 23 | Column 25  
Boeken 26 | Colofon 27

JAARGANG 15, 2020-4, NAZOMER  
Abonneservice: [info@fbw-woerden.nl](mailto:info@fbw-woerden.nl)  
Uitgave van de stichting Dag van de Aarde  
Losse nrs € 4,95 | Volg ons: @KrantvandeAarde  
[www.krantvandeAarde.nl](http://www.krantvandeAarde.nl)





# WILT U OOK ZORG OP MAAT?

DAT KAN MET DE NATUURLIJKE GENEESMIDDELEN VAN WELEDA.



Weleda kijkt op een holistische manier naar de mens, vanuit de gedachte dat elke mens een uniek individu is. Weleda produceert in Nederland meer dan 800 verschillende geneesmiddelen volgens farmaceutische standaarden om dit voor u in passende gezondheidszorg om te zetten. De antroposofische huisarts benadert u op dezelfde wijze en maakt daarbij gebruik van Weleda's doeltreffende geneesmiddelen.

Ga nu naar [www.weleda.nl/apotheek](http://www.weleda.nl/apotheek) om uw voorschrijfgeneesmiddel te bestellen en voor een arts bij u in de buurt. Voor vragen kunt u bellen naar 079 - 363 13 13 of mailen naar [info@weleda.nl](mailto:info@weleda.nl).

**Weleda. Puur natuur, net als jij.**



## Thuis

Deze zomer bleven wij in Nederland. Geen zin om het vliegtuig te nemen noch om lang in de auto te zitten. In het Gelders Rivierenland en op Schiermonnikoog. Op die plaatsen heerst nog rust en geniet je van natuur. Met een grote verscheidenheid aan landschappen, meer dan 300 vogelsoorten, en een enorme rijkdom aan zeldzame planten, is het geen wonder dat Schiermonnikoog een nationaal park is. Heerlijk om te wandelen, en meestal kom je weinig mensen tegen. Een andere plaats waar ik van hou is het Rivierenland. De Betuwe is thuis. De streek in Gelderland tussen de rivieren de Waal en de Rijn, en midden daartussenin de mooie Linge. In het voorjaar kleurt de bloesem de boomgaarden wit en roze. De vruchten hiervan, verse appels en peren, worden in het najaar geplukt.

Ons land biedt anno 2020 nog tal van mooie rustige plaatsen, maar dat aantal loopt heel snel terug. Voor hoelang nog kunnen we in eigen land genieten van natuur? Binnen de randstad is het inmiddels bijna niet meer mogelijk om echte rust te vinden. Steden breiden zich uit en groeien aan elkaar zo ontstaat in de randstad een kolossale aaneengesloten volle drukke wereldstad, waar ooit zee, polders, kleine dorpjes en meren waren.

Ik hoop dat Nederland over niet al te lange tijd stopt met alles volbouwen en eindelijk eens gaat werken aan een plan voor bevolkingsafname. Voor onze oppervlakte is 10 miljoen inwoners een mooi getal, dat ruimte biedt voor natuur en platteland. Als we die natuur in ons land willen verdedigen dan kunnen we de problemen beter nu onder ogen zien voordat het te laat is. Anders zullen onze kleinkinderen die rust en natuur nooit meer in eigen land kunnen vinden.

Veel leesplezier!

*Albert Poutsma, voorzitter stichting Dag van de Aarde*



# Harmonie Bodylotions

Harmonie natuurosmetica. 100% gecertificeerd natuurzuivere huidverzorging voor elke huid ontstaan vanuit een uitzonderlijke passie voor mens, natuur en duurzaamheid. Harmonie gebruikt uitsluitend FSC gecertificeerd papier en karton uit duurzaam beheerde bossen.



## Harmonie Aloe Vera Body Lotion

Rijk voedende en vochtregulerende body lotion met biologische plantenextracten als Aloë vera, Calendula en Kamille. Maakt de huid fluweelzacht en soepel. Uitermate geschikt voor een droge, vochtarme en gevoelige huid.



## Harmonie Argan Body Lotion

Met o.a. biologische Argan olie, Macadamia olie en Sheabutter. Voor een meest volwaardige dagelijkse verzorging van de huid die wel wat extra verzorging kan gebruiken.



## Harmonie Body Lotion with Myrrh

Verzorgt, verzacht en voedt de huid op natuurlijke wijze. Geniet en ontspan met Harmonie Body Lotion met Mirre.

Verkrijgbaar in: 200ml | Cons. advies prijs: € 10,99 – € 13,99

## .....IN DEZE KRANT.....

- 3 Redactioneel
- 6 Nieuws op z'n Frans
- Natuur
- 8 Wat heeft de goudjakhals bij ons te zoeken?
- 10 Ruige natuur regeert in Noord-IJsland
- 14 Fotowedstrijd
- 16 Natuurbescherming en bestrijdingsmiddelen
- 19 Zwerfafval: van probleem naar gezonde buitenactiviteit
- Transitie
- 20 De papieren werkelijkheid: verbranding van biomassa
- Duurzaam ondernemen
- 21 De veranderkracht van onze biodynamische boeren
- 23 Leermeesters in tijden van corona
- Column
- 25 Tijd voor bezinning
- 26 Boeken
- 27 Colofon

## L1-L27 LEEF! Lifestyle katern



### Ontspannen op vakantie in Otterlo

Dat kan bij De Roek, kleinschalig en duurzaam vlakbij Park Hoge Veluwe met het Kröller-Müller Museum.

[www.deroek.nl](http://www.deroek.nl)



8



10



19



20





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 fhjvanderbeek@gmail.com.

### DIEREN HEBBEN GEVOEL

In Nieuw-Zeeland hebben ze geen Partij voor de Dieren nodig. Daar begrijpen ze dat dieren respect verdienen. Down under is een wet aangenomen die erkent dat dieren dezelfde mate van gevoelens en bewustzijn hebben als mensen. En dan bedoelen ze niet alleen intelligente dieren als dolfinen en chimpansees (of olifanten en zelfs varkens en koeien) maar alle dieren. The Animal Welfare Amendment Bill verbiedt dierproeven en met deze wet in de hand kunnen ook dierenbeulen gemakkelijker worden vervolgd. Zou Den Haag niet eens moeten overwegen om een dergelijke wet in Nederland in te voeren? Met onze extreme intensiteit van de bio-industrie is dat bepaald geen overbodige luxe. Dierenrechten zijn een vorm van beschaving en op dat gebied is Nieuw-Zeeland beschaafder dan Nederland.

### WOLF IS POPULAIR

De wolf is welkom in ons land want 57% van de Nederlanders vindt de natuurlijke terugkeer van de oerhond een positieve ontwikkeling, zo blijkt uit een onderzoek in opdracht van het ministerie van LNV. Zelfs 66% vindt een ontmoeting met een wolf een spannende ervaring. Ook blijkt dat onze landgenoten relatief veel weten over het gedrag van de soort en het dier ongevaarlijk voor mensen vinden. Tegenstanders (18%) menen dat er te weinig ruimte in ons land is voor de wolf en vrezen het roofzuchtige karakter en onveilige situaties. Vorig jaar is het Interprovinciaal Wolvenplan gelanceerd dat problemen met de wolf moet voorkomen. Dat had in Noord-Brabant al succes want daar is een schapenmoordenaar intussen vertrokken. Het dossier biedt een



solide basis voor het wolvenbeleid maar het mist nog nadere uitwerking. Zo is bijvoorbeeld niet duidelijk welke gebieden in ons land een verhoogd risico lopen op aanvallen van wolven op schapen en wat daar precies aan moet worden gedaan. Daarvoor kan het Brabantse model misschien dienen. Of Nederlanders net zo blij zijn met de komst van de goudjakhals (zie artikel in deze editie) is niet bekend.

### KEUKENAFVAL WORDT NIEUWE OOGST

Bewoners van de wijk Bos en Lommer in Amsterdam-West worden door de initiatiefnemer van het project De Gezonde Stad uitgenodigd hun groente- en fruitafval in te leveren bij het loket van de ecologische binnentuin aan Jasper Leynsenstraat. Daar wordt het afval gecomposteerd en gebruikt voor een nieuwe oogst in de moestuin van 1200 m<sup>2</sup>. Een toenemend aantal Amsterdammers geeft graag gehoor aan die oproep. Dit streven past naadloos in de circulaire ambitie van de gemeente om voor 2030 organisch afval hoogwaardig te hergebruiken. Als je weet dat meer dan een derde van het huis- tuin en keukenafval uit organisch materiaal bestaat dan is het zonde om dat naar de verbrandingsoven te sturen. Gemotiveerde Amsterdammers kunnen aanschouwen hoe van afval weer nieuwe oogst wordt gemaakt op zaterdagen van twaalf tot vijf uur op de ecologische tuin. Wie meer wil weten of dit voorbeeld wil navolgen kan terecht op [www.vanafvalnaarooogst.org](http://www.vanafvalnaarooogst.org).

### PAMPUS STREEFT VOORUIT

Forteiland Pampus heeft plannen voor een grootschalige transformatie van het Forteiland



en wordt als eerste Nederlands UNESCO-werelderfgoed 100% zelfvoorzienend en fossielvrij. Met een duurzaam energiesysteem en een nieuw circulair entreegebouw blaast Pampus zijn geschiedenis als zelfvoorzienend eiland nieuw leven in. Cultuurhistorie en innovatie gaan daarbij hand in hand. Zo wordt Pampus een voorbeeld voor de energietransitie en voor het verduurzamen van erfgoed. Pampus ligt midden in het IJmeer. Het kunstmatig eiland is in de 19e eeuw aangelegd als sluitsteen van de 135 km lange verdedigingslinie (De Stelling van Amsterdam) die de hoofdstad moest beschermen tegen aanvallen vanaf de Zuiderzee. Tom van Nouhuys, directeur

Stichting Forteiland Pampus: "Het eiland met zijn immense fort was uniek in Nederland en kon 200 soldaten langdurig voorzien van water en energie, zonder aansluiting met de wal. Inmiddels heeft het eiland, als boegbeeld van UNESCO-werelderfgoed Stelling van Amsterdam, een museale en recreatieve functie. Het eiland toont zich met de geplande transformatie nog even vooruitstrevend als 125 jaar geleden."

### GEVELTUINEN IN OPMARS

Raymond Landegent wil zijn stad Rotterdam groener maken door voor 30 september duizend nieuwe geveltuinen aan te leggen. "Ze zijn een vrolijk gezicht, maar ook gezond voor de stad." Geveltuinen zorgen voor extra groen in de stad, brengen verkoeling en zorgen voor een betere waterafvoer bij hevige regenbuien. Ook voor insecten zijn de geveltuintjes een zegen. Het enige dat Rotterdammers hoeven te doen is een paar tegels uit de stoep wippen en daar aarde en plantjes voor in de plaats zetten. In Rotterdam heb je daar geen toestemming van de gemeente voor nodig als je maar 1.80 aan stoep overlaat. Dat is niet in elke gemeente zo. Zo moet je in Amsterdam eerst een aanvraag doen en heb je in Zwolle toestemming van de wijkbeheerder nodig. Wie wil meedoen aan 1000 geveltuinen hoeft de tuin niet zelf aan te leggen. Raymond wil het ook voor je doen. Zand en stenen worden dan ook gelijk afgevoerd. Je kunt ook zelf de handen uit de mouwen steken. Op de website van 1000 geveltuinen vind je een stappenplan voor het aanleggen van een geveltuin.

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

### LANDBOUWGIF ONDER VUUR

Anne de Vries is milieujurist en deed onderzoek naar de werkwijze van het Nederlands College voor de toelating van gewasbeschermingsmiddelen en biociden (Ctgb). Zij stelt vast dat bij de toelating van deze middelen de commerciële belangen prevaleren boven de bescherming van mens en dier. Zij deed dit onderzoek onder auspiciën van de Universiteit van Tilburg en mag daarom als een betrouwbare bron worden aangemerkt. Zo bleek dat van de 670 studies naar de kwalijke effecten van landbouwgif voor 90% intellectueel eigendom van Bayer is (die het zeer omstreden Monsanto inlijfde). Deze studie werden veelal gefinancierd door de producenten van deze troep. Een groot deel is zelfs geheim. Ik heb het al eens eerder aan de stok gehad met dit Ctgb over de twijfels die kleven aan deze instantie die beslist over de toelating van landbouwgif. Dat kost de aanbieder 120.000 euro en wie betaalt die bepaalt vaak ook. Het Ctgb is natuurlijk niet blij met de knuppel die Anne de Vries in het hoenderhok gooit en weerlegt de aantijgingen. Niettemin handhaaf ik mijn twijfels.

### GEMANKEERDE TRUFFELS GEVONDEN

De Nederlandse Mycologische Vereniging\* deed een merkwaardige vondst in het Robbenoordbos in de Wieringermeer. Dat blijkt een gebied waar truffels groeien (zij het geheel of gedeeltelijk onder het aardoppervlak) en dat is goed nieuws voor de gastronomie in ons land. Slecht nieuws is dat de vondst een geïnfecteerde roodbruine truffel betreft. Die is eetbaar maar niet lekker. Dus niet erg, zou je denken, maar de mismaakte truffels blijken aangetast door bacteriën of parasitische schimmels. Over de oorzaak en de invloed van de infectie tast men nog in het duister. Is het een nieuwe plaag waarvan we nog niet weten wat dit voor gevolgen kan hebben voor de andere truffels in dit gebied? Ik vertrouw erop dat ze



## Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

[redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl)



daar snel achter komen.

\*Mycologie is het deel van de biologie dat zich bezighoudt met het onderzoek naar fungi (zwammen, schimmels, paddenstoelen).

### LUCHTVAART GROEIT DOOR

Het kabinet verzuimt de overlast en klimaatimpact van de luchtvaartsector te begrenzen. Sterker nog, elk jaar mogen er duizenden extra vluchten bijkomen. Het kabinet gaat voorbij aan de zorgen van miljoenen Nederlanders over het lawaai en de gevolgen voor het klimaat. Marjolein Demmers, directeur Natuur & Milieu: 'Als we ons nu niet laten horen groeit de luchtvaart ongebreideld door. Dat mogen we niet laten gebeuren. Door nee te zeggen tegen deze plannen, kies je voor een schone toekomst en geef je het klimaat een kans. Er moeten strenge geluidsnormen gesteld en gehandhaafd worden, de sector moet zich houden aan de klimaatdoelstellingen uit het Parijsakkoord en moet gewoon gaan belasting betalen. Ook moeten alle vliegvelden een natuurvergunning aanvragen en gaat vliegveld Lelystad niet open. Het is onvermijdelijk dat het aantal vluchten afneemt in plaats van toeneemt. Dat kan door vluchten te vervangen door de trein. Meer dan een derde van alle vluchten is onder de duizend kilometer dus zijn dit soort duurzame alternatieven binnen handbereik.

### MINDER VOETBALVELDEN

Onder het motto 'Wij willen minder voetbalvelden' lanceren jeugdspelers van de Grouster Amateur Voetbal Club (G.A.V.C.) de campagne De Friese Voetafdruk. Zij vragen aandacht voor de te grote ecologische voetafdruk. Beschikbaar is 1,6 hectare, we gebruiken bijna vijf hectare. Dat staat voor acht voetbalvelden. De urgentie om te komen tot een kleinere voetafdruk is groter dan ooit. In 2019 viel



de Earth Overshoot Day al op 29 juli. In Nederland zelfs al op 4 mei. Dat is de dag waarop we hebben verbruikt wat de aarde in een jaar aan hernieuwbare grondstoffen kan leveren. Leven op deze voet betekent dat we in Nederland drie aardbollen per jaar nodig hebben en wereldwijd gemiddeld 1.7 aardbollen. Ook niet Friezen kunnen hun voetafdruk gratis meten. Op [voetafdruk.nl](http://voetafdruk.nl) kun je kiezen voor de test uit jouw provincie. Via circa 40 vragen over diverse thema's wordt de voetafdruk gemeten en krijg je handige tips.

### OLIEGIGANT BLIJFT VIESPEUK

Shell beloofde in 2011 een deel van de Nigerdelta op te ruimen. Uit het rapport No clean up, no justice van Milieudefensie blijkt dat Shell op alle vlakken heeft gefaald en verzuimt de olievervuiling in Ogoniland tegen te gaan zo blijkt uit een vernietigend rapport van de UNEP (milieuprogramma van de VN). Shell beloofde beterschap. Ruim negen jaar en dertig miljoen euro later is daar weinig van te merken. Slechts 16% van het vervuilde gebied is aangepakt. Dat betekent niet dat er daadwerkelijk is schoongemaakt. Het overgrote deel van Ogoniland is nog net zo vies als eerst. Shell slaagt er niet eens in om aan de basisbehoeftes te voldoen. Hierdoor hebben mensen nauwelijks toegang tot schoon water. Door de olievervuiling zijn vissen uit de rivieren verdwenen en leveren akkers nauwelijks meer iets op. Met als gevolg dat mensen geen inkomsten meer hebben en kampen met gezondheidsproblemen door het gif dat ze dagelijks binnen krijgen. Daarom heeft Milieudefensie samen met vier Nigeriaanse boeren, een rechtszaak aangespannen tegen de oliereus. Wordt vervolgd...







# Wat heeft de goudjakhals bij ons te zoeken?

Tekst: Frans van der Beek | Foto's: BigStockPhoto

De aanwezigheid van de wolf in de lage landen houdt de gemoederen danig bezig. Boze boeren haten de rover die voor de lol schapen de strot afbijt. Nu dient zich nog zo'n indringer aan: de goudjakhals. Het dier rukt op vanuit het oosten met de kennelijke bedoeling zich als immigrant in onze natuur te vestigen. Wat doen we me deze viervoetige asielzoeker?

Op 19 februari 2016 is een goudjakhals (*Canis aureus*) waargenomen op de Veluwe. Het is de eerste ontdekking van deze diersoort in Nederland. Op verzoek van de terreinbeheerder wordt de precieze vindplaats niet bekendgemaakt want dat zou een aanzuigende werking hebben op nieuwsgierige aagies. De goudjakhals is vastgelegd op een camera. De beelden zijn voorgelegd aan enkele bekende jakhalzen-experts die bevestigden dat het hier inderdaad een goudjakhals betreft. Niemand weet nog waarom de goudjakhals ons lans is binnengewandeld. Het kan een ontsnapt of illegaal uitgezet dier zijn of is hij op zoek naar uitbreiding van het jachtterrein?

In Europa is de goudjakhals aan een opmars bezig. Aanvankelijk kwam de soort vooral voor op de Balkan en in Griekenland en Turkije. Nu is het dier ook meer naar het westen en noorden aangetroffen, in bijvoorbeeld Italië, Oostenrijk, Zwitserland, Tsjechië, Polen en de Baltische Staten. Ook in Duitsland wordt hij op meerdere plekken

gesignaleerd. De meest nabije melding is afkomstig uit de omgeving van Frankfurt. Wel goed opletten want de gelijkenis met een vos is groot.

### Rattenjager

De goudjakhals is een middelgrote hondachtige. Met een schouderhoogte van circa 50 cm is de soort groter dan een vos. Op de rug bestaat de vacht meestal uit een combinatie van zwarte, bruine en lichte haren, wat het dier een ruige indruk geeft. De goudjakhals heeft relatief lange poten en smalle voeten. Zijn oren zijn groter dan die van de wolf. Een ander kenmerk is de korte (circa 25 cm), altijd omlaag hangende staart met een zwarte punt. De kleur van de vacht varieert en heeft in het zonlicht een gouden glans waar het dier de naam kennelijk aan te danken heeft. Nu zal je deze jager nooit overdag aantreffen want hij sluipt 's nachts rond op zoek naar een prooi.

De goudjakhals is een alleseter en jaagt op hazen, konijnen, knaagdieren, reptielen, amfibieën en

vogels, maar eet ook vogeleieren, fruit, afval en aas. Een van de lekkernijen is de muskusrat en dat is dan weer een gunstig aspect, want die vormen een plaag en een gevaar voor de dijken. Wat dat betreft is de goudjakhals wel enigszins welkom. Ze slurpen ook ganzeneieren leeg en minder ganzen op het weiland vinden de boeren dan wel weer prettig. We kunnen dus nog niet vaststellen of de goudjakhals nu nuttig of schadelijk is. Wat voor gevolgen de nieuwkomer voor onze natuur heeft is daarom nog moeilijk vast te stellen. Ze zijn in ieder geval minder roofzuchtig dan wolven maar aan de andere kan zal hij een pasgeboren reetje niet versmaden. En een hongerige jakhals moet je liever ook maar uit de buurt van een babywiegie houden...

### Eeuwige trouw

Hij leeft in zeer uiteenlopende gebieden en komt voor in onder meer steppen, bossen en moerassen, maar schuwt ook het cultuurlandschap niet. Net als de wolf leeft de jakhals in roedels. Een roedel bestaat uit een monogaam ouderpaar met hun



Bron: <https://webwinkel.ark.eu/producten/schoolplaten-tekeningen/goudjakhals>

jongen. Dat is een alfapaar dat elkaar een leven lang trouw blijft en ook het nageslacht blijft plakken. Je zou ze familieziek kunnen noemen, maar die afhankelijkheid is ook wel weer vertederend. Na twee jaar zoeken de jongen een eigen leefgebied. Jakhalzen jagen meestal alleen, maar op plekken met hoge dichtheden is waargenomen dat jakhals in familieverband jaagt. Jakhalzen communiceren net als wolven over lange afstanden met elkaar door te huilen. Maar dit klinkt hoger en meer keffend en klagend in vergelijking tot een wolf. In april en mei worden de jongen geboren. Jakhalzen kunnen grote worpen voortbrengen, tot wel negen exemplaren, wat bijdraagt aan hun soms snelle uitbreiding. De jongen komen ter wereld in een zelf gegraven hol, een overgenomen vossen- of dassenhol, maar soms ook in een leger in het kreupelhout of ondoordringbare ondergroei.

De goudjakhals is in Europa beschermd onder diverse wetten maar valt niet onder de CITES-afspraken uit 1973 en ook niet onder de CMS uit 1979 (Convention on the Conservation of Migratory Species of Wild Animals). Wel onder de flora- en faunawet voor zo ver deze voor alle inheemse soorten dieren en planten geldt. Er mag niet worden voor het plezier

worden gejaagd op goudjakhals omdat de soort niet is opgenomen in de Jachtwet. Schadebestrijding op goudjakhals is alleen mogelijk wanneer de betreffende provincie een ontheffing daarvoor afgeeft. Dat staat nog te bezien als we de situatie in Friesland in aanmerking nemen. Daar willen de boeren dat er een hek om de provincie wordt gebouwd om de wolf te weren. Of dat gaat gebeuren is nog maar de vraag. Als het zover komt is ook de goudjakhals animale non grata in het noorden.

**"De goudjakhals is vastgelegd op een camera. De beelden zijn voorgelegd aan enkele bekende jakhalzen-experts die bevestigden dat het hier inderdaad een goudjakhals betreft."**





## Ruige natuur regeert in Noord-IJsland

Tekst: Angelique van Os | Fotografie: Henk Bothof

In allerlei opzichten is IJsland uniek en intens. Het vulkanische landschap, vol rotsformaties, versteende lavavelen en warm waterbronnen, afgewisseld door majestoeuze watervallen, diepe kloven, gletsjers, glooiende heuvels en imposante fjorden met een rijk marine leven. En in het hoge noorden heb je al dat moois nog voor jezelf.

Vanaf het vliegveld nabij hoofdstad Reykjavik is de verandering al merkbaar: er is meer verkeer, de autowegen zijn verbreed, er zijn meer tankstations en er rijden regelmatig volle bussen voorbij. Het IJsland dat ik tien jaar geleden leerde kennen was op de levendige hoofdstad na rustig en desolaat. Het is nog even kleurrijk, ruig en uitgestrekt, maar de bezoekers zijn met hordes toegenomen die allemaal hetzelfde rondje in het zuiden (The Golden Circle) maken. Gelukkig geldt de drukte niet voor het noorden en noord-westen van IJsland. Dit zijn ruwe parels en sinds juni 2019 vliegt Transavia da-gelijks naar de vierde grootste stad Akureyri (circa 19.000 inwoners).

Wij rijden op de heenweg echter met een busje naar het hoge noorden, zodat we het landschap onderweg zien veranderen. Onze vrolijke gids Hjalti Páll Þórarinnsson, die werkzaam is voor Visit North Iceland, neemt deels route 1 via de westkust. De bewoonde wereld neemt af, glooiende heuvels en bergen nemen toe. In het noorden wonen circa 50.000 mensen, terwijl de omvang vergelijkbaar is met Nederland. Schapen en IJslandse paarden domineren de uitgestrekte weilanden. Hoe noordelijker we komen, hoe groener het wordt. We zien zelfs lage struiken en

soms een aangeplant bosje. Door het bijzondere geologische ecosysteem, zijn er van nature nergens bossen te vinden. “We hebben de meeste zonuren van IJsland en door de combinatie met waterrijke gebieden, kleurt het landschap groener dan elders in het land”, legt Hjalti uit. We hebben dan ook mazzel, want vijf van de zes dagen van onze reis is het goed weer. En dat terwijl IJsland bekend staat om het veranderlijke, onstuimige weer. Een wind- en waterdichte jas is dan ook een must, evenals hand-schoenen en stevige wandelschoenen.

### Arctic Coast Way

Om iets te kunnen begrijpen van de levensstijl van de IJslanders, is het goed om de tijd te nemen. Om traag te reizen door dat landschap van contrasten. Dat kun je het beste doen met een 4x4 landcruiser. Het is de ruige natuur die hier regeert. Tijd speelt geen rol en dat merk je aan de vriendelijke en relaxte IJslanders. Zeker niet in de zomer, als het 24 uur licht blijft. Het noorden van IJsland telt vooral kleine vissersdorpjes, veelal gelegen aan idyllische baaien. Hjalti verlaat de gangbare route 1 en geeft ons alvast een voorproefje van de inmiddels in juni 2019 geopende Arctic Coast Way. Deze in totaal 900 kilometer tellende route, kronkelt ter hoogte van de Arctische poolcirkel langs afgelegen wilde

kustlijnen, langs robuuste fjorden en doorkruist zes schiereilanden. “Dit is IJslands eerste verharde route die buiten de begaande paden loopt. We willen mensen kennis laten maken met de pure wildernis van dit gebied, het marine leven en de kleine gemeenschappen die er wonen.” Ondanks dat we in een paar dagen tijd slechts een aantal van de in totaal 21 vissersdorpjes aandoen, is al snel duidelijk dat ondanks de kleine omvang, het aanbod best gevarieerd is per plaats. Zo zijn er restaurants, kleinschalige hotels, geothermische baden, musea tot een rijk marine leven. Beginpunt van de Arctische route is voor ons Hvammstangi. Dit dorp is een goed voorbeeld waar diverse organisaties nauw samenwerken en activiteiten aanbieden. Zo bezoeken we eerst Kidka, IJslands bekendste wolfabrikant. We krijgen een korte rondleiding door het kleine fabriekje, waar slechts tien mensen jaarlijks duizenden truien, dekens en accessoires breien van hoogstaande IJslandse wol. In hetzelfde dorp bevindt zich in de kleine haven het zeehondencentrum, The Icelandic Seal Center. Ook dit is een kleinschalige, maar zeer bedrijvige onderneming. Enerzijds bestaat het centrum uit een onderzoeksteam dat veel veldwerk verricht, anderzijds uit een kleinschalig museum, een giftshop, koffiebarretje en reisagent ineen.



Een vriendelijke, gepassioneerde medewerker vertelt over de geschiedenis tussen de vissers en de zeehonden, over de jarenlange jacht die in deze regio woedde. Dat zijn grootvader vele zeehonden doodde om te overleven, dan wel om het vlees te exporteren. Met lichte afschuw kijk ik naar de opgezette dieren, de skeletten en vissers-attributen. Gelukkig zijn de tijden veranderd en de dieren beter beschermd.

### Nieuwsgierige snuiten en rotsformaties

Na de rondleiding gaan we zelf het water op om zeehonden te spotten. Zodra ik me in een kanariegeel waterdicht pak heb gehesen en mijn nieuwe wollen muts over mijn oren trek, ga ik aan boord van een vissersboot van Seal Travel. Deze organisatie verzorgt zeehondentochten in samenwerking met het Seal Center. Rondom de baai van Hvammstangi leven veel zeehonden. Er staat een gure wind en het begint te druppen. Na een kwartiertje varen zien we in de verte de eerste snuiten al nieuwsgierig boven het water uitsteken. Helaas is het een klein groepje, de rest is mogelijk gaan jagen. De dieren die er zijn kirkelen op een afstandje om de boot heen. Het weer wordt slechter, dus keren we om. En door naar de volgende stop.

Onze maag is goed gevuld na een stevige lunch bij het hippe Sjárborg, waar diverse lokale gerechten op het menu staan. Hjalti herneemt de Artic Coast Way en stopt langs twee robuuste rotsformaties: Anastaðastapi en de bekendere Hvitsekur, die vernoemd is naar het nabij gelegen dorp. Om beiden te bereiken, klauteren we vanaf de hoger gelegen weg naar beneden door een verlaten weiland richting het zwarte vulkanisch strand. “Volgens de legende was Hvitsekur een trol die door de zon in steen is veranderd. Wij IJslanders zijn dol op folklore, mythen en sagen en we geloven er heilig in”, zegt Hjalti met een knipoog.

### Bultrug

De volgende dag gaan we wederom het water op; dit keer op zoek naar de walvis. Want de baaien rond Grenivik en Husavik staan bekend als een van de beste plekken in IJsland om 's werelds grootste zoogdier te spotten. Vanaf het kleine plaatsje Hauganes, worden sinds 1993 walvistochten aangeboden. In tweeënhalf uur tijd glijden we richting zee, langs het prachtige Ólafsfjörður. We spotten zeehonden, vogels en ja, na een half uur zien we op slechts vijftien meter van de boot een donkere gestalte opdoemen. De schipper vertelt

dat het om een volwassen bultrug gaat. Dit is na de Noordse en de Blauwe vinvis de grootste walvissoort. De boot komt dichterbij en de motor gaat uit. Hauganes Whale Watching vaart op biodiesel en compenseert hun CO2 uitstoot door na elke tocht een boom te planten. Daarnaast varen ze met slechts twee eikenhouten boten geschikt voor kleine groepen, dus ook in het hoogseizoen zijn er beperkte trips om de dieren zo min mogelijk te storen. De bultrug komt vier keer een halve minuut boven water, waarbij ik onder de indruk ben van zijn ruim dertig meter grote omvang. Daarna verdwijnt hij vier tot acht minuten in de diepte, om het patroon vervolgens te herhalen. Het is fascinerend om te zien en je moet goed opletten waar hij heen zwemt en weer opduikt. Na ruim een half uur keren we terug naar de haven en laten we het stille water achter ons.

### Geologische sporen

We trekken verder langs de kronkelende zwarte kustlijn, waar uitgestrekte glooiende graslanden, rotspartijen en fjorden elkaar afwisselen. Hjalti maakt een pitstop bij Óxar-jörður, een prachtig uitkijkpunt om papegaaidui-kers te zoeken. De schuchtere vogels zwemmen ver beneden ons, maar hun grappige 'clownsgezichtjes' zijn direct





herkenbaar. We komen geen mens tegen. Ook later bij de kloof van Ásbyrgi, dat onderdeel uitmaakt van het Vatnajökull National Park, is het rustig. Het einde van de klif geeft een fraai uitzicht over het oneindige landschap. Het is een prima plek voor een picknick of gesprek met de Goden, want deze hoefvormige vier kilometer lange kloof zou gecreëerd zijn door de hoeven van de achtbenige hengst van de God Ódin. Het informatiecentrum vertelt echter een ander verhaal: Ásbyrgi is duizenden jaren geleden ontstaan als gevolg van een verwoestende overstroming nadat de vulkaan onder de Vatnajökull ijskap zou zijn uitgebarsten. De geologische sporen van het land van vuur zijn in dit gebied goed zichtbaar. IJsland heeft eens in de vijf jaar vulkanische activiteiten en is daarmee een van de meest actieve vulkanische gebieden op aarde. Al die beweging ontstaat doordat IJsland op de top van Mid-Atlantische Rug ligt, waarbij een scheur in de bodem van 40.000 km lang veroorzaakt is door de scheiding van de Noord-Amerikaanse en Euraziatische tektonische platen.

Waar de platen samen komen, verbreedt IJsland zichzelf jaarlijks met 2,5 cm en dat kan voor de nodige uitbarstingen zorgen.

Ook de nabijgelegen basalten van Hljóðaklettar zijn lang geleden ontstaan na een vulkanische eruptie. Deze zogenaamde 'Echo rocks', die aan weerszijden van de Jökulsá á Fjöllum rivier liggen, zijn pas in 2009 ontdekt. Omringd door de bijzondere, zeshoekige rotsen en spiralen krijg ik bijna het gevoel dat ik op een andere planeet ben beland. Dat geldt ook voor het drukker bezochte Dimmuborgir, vlakbij het Mývatn meer. Deze plek heeft de bijnaam 'duistere burchten', vanwege de grillige versteende lavavelden die drieduizend jaar geleden zijn ontstaan. Het was niet voor niets het dramatische decor waar de wildlingen van de populaire serie Game of Thrones tijdelijk neerstreek. En Hjalti begint weer te glimlachen, want ook dit is een plek waar de IJslandse folklore leeft: trollen en de Yule Lads (dertien kerstmannetjes) zouden hier leven.

Nog een bijzonder natuurfenomeen is Hverir. Deze 'hete bronnen' even buiten Mývatn bestaan uit kolkende, borrelende modderkuilen en fumarolen (openingen in de aardkorst, zie foto hierboven). Ze doemen op aan de voet van de Námafjall berg. De zwavelstank is niet te harden, maar wat een prachtig gezicht, al die rookpluimen over dat zanderige gesteente.

#### Waterkanon

Ook het noorden is rijk aan die andere eyecatchers: imposante watervallen. De regio van Mývatn is dan ook een goede uitvalbasis voor diverse activiteiten. Zo is Dettifoss de grootste en krachtigste waterval van Europa, waar 200 m<sup>3</sup> water per seconde naar beneden klettert. Dichtbij de kern komen betekend zeiknat worden. Mij niet gezien, ik observeer liever van een afstandje. Maar wat voel ik me nietig bij het 44 meter hoge en 100 meter brede waterkanon. Hier is het duidelijk wat drukker, dan bijvoorbeeld bij het 'kleine' broertje, Goðafoss. Desalniettemin



dendert het turquoise water van de 'goden' hier vanaf een plateau van 30 meter breed 12 meter naar beneden en gaat op in de Skjalfandafliót rivier. Het lavaveld schijnt 7.000 jaar oud te zijn en afkomstig van de schildvulkaan Trollandungja. En wie goed luistert hoort misschien een elfje fluisteren, want volgens Hjalti leven die hier ook. De climax moet echter nog komen, want de gids neemt ons offroad mee naar Aldeyjarfoss. We rijden vanaf het Mýtatn meer zeker een half uur over hobbelige gravel wegen, dieper de Bárðardalur vallei in. Deze weg komt uit in de hooglanden van IJsland. Vanaf een heuvel is het een kleine tien minuten wandelen naar de lager gelegen waterval. Het zijn de donkere, roestbruine basalten die de Aldeyjarfoss nog imposanter maken. Wat een krachtige, intense natuur. Wat een pure ongereptheid. Ik kan er uren naar kijken. Hier in het noorden is IJsland op z'n best.

Krant  Aarde

***"IJsland heeft eens in de vijf jaar vulkanische activiteiten en is daarmee een van de meest actieve vulkanische gebieden op Aarde."***

***"Waar de tektonische platen samen komen, verbreedt IJsland zichzelf jaarlijks met 2,5 cm en dat kan voor de nodige uitbarstingen zorgen."***





Foto: Jan van 't Hoff



## 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 en enkele eervolle vermeldingen. Mail naar: [redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl) onder vermelding van je naam en adres. De winnaar wordt ook beloond door onze partner LandschappenNL met het boek "Lekker Landschap" over foodwalks en eten uit de natuur van LandschappenNL en een DVD van BBC EARTH.

## Winnende foto

Klimaatverandering wordt ook zichtbaar in het waddegebied. Het wordt warmer, de zeespiegel stijgt en het weer wordt extremer. Dat laatste betekent dat zelfs in een nat gebied als de wadden er sprake kan zijn van droogte. Vaak mede veroorzaakt door ongunstige winden. En dat is slecht nieuws voor het complexe ecosysteem van de Waddenzee. Droogte beïnvloedt het leven op de kwelders en kan sterfte van allerlei dieren, zoals schelpen veroorzaken. Deze winnende foto is gemaakt door Jan van 't Hoff in de Emmapolder vlak bij Eemshaven. Hij zag dat ook de hoogste delen van het wad lange tijd droog bleven. De gevolgen van het uitgedroogde slib voor alle organismen die daarin leven laten zich raden. Tot nut toe is dit nog een zeldzaam verschijnsel, maar de verwachting is dat we het met de verandering van het klimaat steeds vaker zullen zien.

*Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL*

## Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 12 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.





# Natuurbescherming en bestrijdingsmiddelen

Tekst: Jelmer Buijs, Margriet Mantingh, Guido Nijland, Masha de Graaf, Henk Baptist en Martje Verf\* | Foto: M. de Graaf (Vereniging Meten=Weten)  
\*allen betrokken bij de vereniging Meten=Weten (<https://www.metenweten.com/>)

## Bestrijdingsmiddelen gevonden midden in beschermde natuurgebieden

De biodiversiteit neemt sterk af, zelfs in beschermde natuurgebieden. Momenteel gaat alle aandacht uit naar de neerslag van stikstof, verdroging en verzuring. De meeste onderzoeksinstellingen hebben echter in 50 jaar nooit de moeite genomen te kijken of, en zo ja, welke bestrijdingsmiddelen er in natuurgebieden binnendringen. De vereniging Meten=Weten heeft een klein onderzoek gedaan naar de vervuiling van beschermde natuurgebieden met bestrijdingsmiddelen in Drenthe. In dit onderzoek zijn in september 2019 door Meten=Weten op 17 verschillende plekken in zes natuurgebieden monsters genomen van wilde planten en op 6 plekken van mest (schaap en rund). Deze dieren worden ingezet ten behoeve van de begrazing van natuurterreinen. Bij dat onderzoek in de Drentse natuur zijn 31 verschillende bestrijdingsmiddelen, biociden en hun omzettingsproducten gevonden in beschermde Natura 2000-gebieden. Natuurmonumenten en Het Drentse Landschap zijn geschrokken van deze resultaten van het onderzoek in hun gebieden. Uitkomst van de metingen in natuurgebieden is dat

overall, ongeacht de afstand tot de omliggende landbouwgebieden, een cocktail van 2-15 bestrijdingsmiddelen aanwezig is.

## De onderzochte gebieden

In ons onderzoek is gekozen voor Natura 2000-gebieden, onze best beschermde natuurgebieden. De monsters bij Natuurmonumenten zijn allemaal genomen in de gemeente Westerveld. De monsters die zijn genomen in de terreinen van Stichting Het Drentse Landschap (HDL) liggen verspreid door Drenthe. De uitgekozen gebieden zijn allemaal min of meer open heide- en schraal grasland terreinen. De monsters in de terreinen van Natuurmonumenten zijn op rechte lijnen (transecten genoemd) genomen die vanuit het omliggende cultuurland naar het hart lopen van de beschermde natuurgebieden. Deze natuurgebieden zijn het Dwingelderveld (bij het Moordenaarsven), het Wapserveld (in het Nationaal Park Drents-Friese Wold), het Leggelderveld en het Uffelterveen. In terreinen van Het Drents Landschap is mest van Schotse Hooglanders bemonsterd op het Uffelterbinnenveld (Holtigerveld), Doldersummerveld (Drents-Friese Woud)

en de Gasterse Duinen (Drentse Aa) en mest van Drentse heideschappen op het Drouwenerzand.

## Reactie Vereniging Natuurmonumenten

In het door Natuurmonumenten uitgegeven persbericht stelde Ruud Kreetz, gebiedsmanager in Drenthe van Natuurmonumenten: "De gevonden stoffen horen niet in de natuur en het is verontrustend dat er zo veel verschillende middelen zijn aangetroffen. Het is op dit moment onbekend wat de impact daarvan op insecten en het bodemleven is. Dit moet echt verder onderzocht worden" De besmetting van natuurgebieden is uiterst zorgwekkend en roept veel vragen op. Het onderzoek hiernaar moet niet enkel de verantwoordelijkheid zijn van natuurorganisaties en betrokken burgers. Natuurmonumenten, Het Drentse Landschap en Meten=Weten vragen minister Schouten met klem om hier diepgaand onderzoek naar te laten uitvoeren. Op de tien ingediende vragen van de Partij voor de Dieren heeft de minister geantwoord dat zij in de loop van de zomer met een antwoord gaat komen.

## Bestrijdingsmiddelen

Bestrijdingsmiddelen worden niet gebruikt bij het

natuurbeheer. Bestrijdingsmiddelen zijn, in de landbouw, gericht op het doden van o.a. insecten, planten en schimmels. Het beheer van natuurgebieden is juist gericht op het beschermen van kwetsbare planten en dieren. De gebieden waar de middelen nu zijn gevonden zijn al tientallen jaren in beheer als natuur. De stoffen moeten dus vanuit omliggende gebieden in deze beschermde natuur terecht zijn gekomen. Onafhankelijke wetenschappers, ecotoxicologen van de Vrije Universiteit Amsterdam en de Universiteit Leiden, bevestigden de zorgen van de twee natuurorganisaties en M=W over de aanwezigheid van deze stoffen. „We moeten echt veel meer onderzoek doen naar het effect van de cocktail aan bestrijdingsmiddelen waaraan organismen in de natuur worden blootgesteld". De monsters zijn, volgend aan de heersende windrichting, genomen vanaf de rand van de genoemde natuurgebieden richting de kern van de gebieden. Dit in de vooronderstelling dat er met het vergroten van de afstand tot landbouwgebieden (soms meer dan 4 km) een afname zichtbaar zou zijn van de concentratie en het aantal aangetroffen middelen. Dat blijkt niet het geval. Daarmee lijkt het er op dat deze bestrijdingsmiddelen dusdanig vluchtig en mobiel zijn dat ze zich over grote afstand verplaatsen en ook midden in de beschermde natuurgebieden terecht komen. In totaal gaat het om 31 verschillende middelen waarvan maximaal 15 per monster gevonden zijn. Is dat vreemd? Nee natuurlijk niet, in 2018 werd volgens officiële cijfers (CBS) 610.000 kilogram bestrijdingsmiddelen in Drenthe verbruikt. Als daarvan slechts 1% op natuurgebieden (47000 hectare) zou neerregenen, zou dat al 129 gram per hectare zijn! Van sommige middelen is minder dan 0,01 gram per hectare al genoeg om insecten en andere organismen te verdelgen. Dit geldt onder andere voor een insecticide als cypermethrin, dat ook in Nederland veel gebruikt wordt.

## Reacties in de pers

Vele dagbladen en vaktijdschriften hebben over deze metingen van de vereniging Meten=Weten gepubliceerd, omdat dit soort onderzoek nog steeds niet gedaan wordt door de reguliere onderzoeksinstellingen. Sommige onderzoekers hebben die wens wel, maar het wordt afgeraden door bestuurders en politici. De vuile was van de landbouw willen we niet buiten hangen, liever doen we nog maar alsof alles 'onbekend' is. Niet meten betekent immers niet weten. Er is nog een ander aspect: Het is aannemelijk dat er nu verder onderzoek op gang gaat komen naar de invloed van bestrijdingsmiddelen op de biodiversiteit. Als de biodiversiteit in natuurgebieden inderdaad blijkt gebukt te gaan onder die 50 microgram (dat is 50 miljoenste gram) bestrijdingsmiddelen per kg drooggewicht in wilde planten (die wij hebben vastgesteld), hoe ernstig moet het dan wel niet zijn met de gemiddelde akkerbodem, waarin tientallen malen meer landbouwgif zit dan in de bodem van natuurgebieden? In de landbouwers werd er de nadruk op gelegd dat het merendeel van de in de beschermde natuur gevonden stoffen uit het verkeer en de industrie zou komen. En uiteraard werd er een beetje met getallen gegoocheld om de lezers dat te laten geloven. Echter, 26 van de 31 stoffen worden (of werden) uitsluitend in de landbouw gebruikt en vijf zijn mogelijk afkomstig uit de industrie en het verkeer. Dus ruim 83,8% van het gevonden aantal middelen komt uit de landbouw. Uitgedrukt als

gewichtspercentage was 52,7% van de gevonden bestrijdingsmiddelen afkomstig uit de landbouw. Belangengroeperingen hebben die cijfers voor hun achterban met de helft verminderd, uiteraard zonder uitleg. BASF en Stichting Agrifacts proberen op die manier de onplezierige waarheid naar hun hand te zetten. En dan zijn wij nog niet eens ingegaan op de werking van al die gevonden stoffen.....

## Wetgeving ter bescherming van de natuur

- Niet alleen politici en ondernemers kunnen iets doen aan de vervuiling. Als consumenten kunnen we ook veel doen, bv:
- Geen bestrijdingsmiddelen kopen tegen ongedierte op onze huisdieren en planten. Daarin zitten zeer schadelijke middelen, zoals permethrin, imidacloprid, fipronil etc. Het middel is 1000 maal erger dan de kwaal. Ga maar weer gewoon over op vlooienvlootjes (vindt de poes ook leuk) of op knoflookpilletjes (verkrijgbaar in dierspeciaalzaken)
  - Geen onkruidverdelgers kopen bij het tuincentrum. Onschadelijk zijn ze geen van allen.
  - Andere mensen afraden om die middeltes op hun dieren te gebruiken, ook voor jezelf is het slecht, want de chemische middelen verspreiden zich door je hele huis en daarbuiten. De producenten vertrouwen erop dat als je dier (of jezelf) later ziek wordt van de middeltes, je toch geen verbanden kunt leggen.
  - Geen bloemen en planten kopen uit de reguliere handel. Ze zitten propvol met gif. Dat mag ook, omdat het niet om levensmiddelen gaat. Als je ze krijgt, dan moet je ze bij het restafval doen. Dat wordt in de regel verbrand. Publicaties hierover zijn te vinden bij Greenpeace.nl
  - Biologische producten kopen, waarin minder bestrijdingsmiddelen zitten. Als je ruimte en tijd hebt, kun je ze zelf kweken.
  - Ook bij biologische boeren aandringen op het vermijden van chemische middeltes die nog wel zijn toegestaan.
  - Geen mierenlokdozen, mierendood of andere



Afbeelding 1. Monstername in Wapserveld (Nationaal Park Drents-Friese Wold) op 17 september 2019

verdelgers voor vliegende of kruipende insecten kopen; vele bevatten het zeer schadelijk permethrin of pyrethrinen. Het laatste product wordt als een natuurlijk middel aangeboden, maar is voor alle insecten schadelijk.

- Onze stem laten horen in de politiek en in het stembokje.

<https://www.natuurmonumenten.nl/nieuws/bestrijdingsmiddelen-gevonden-de-natuur>  
<https://www.partijvoordieren.nl/vragen/vragen-wassenberg-over-het-bericht-dat-landbouwgif-gevonden-wordt-tot-in-het-hart-van-natuurgebieden>  
Punt 16 van de agenda op te vinden op; [https://www.tweedekamer.nl/debat\\_en\\_vergadering/commissievergaderingen/details?id=2020A02768](https://www.tweedekamer.nl/debat_en_vergadering/commissievergaderingen/details?id=2020A02768)  
<https://sitem.herts.ac.uk/aeru/iupac/Reports/197.htm> (zie LR50 waarde voor roofmijt Typhlodromus pyri)  
<https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0048969718343420?token=57AE161B838DC90ACA8BE0827F61337D821ABF8F18239DE-D4C9D54D64ABE4A3A6F1BC32BFA67A-442D0A7287714183A17>  
<https://wetten.overheid.nl/BWBR0037552/2020-01-01>  
[https://storage.googleapis.com/planet4-netherlands-sta-teless/2018/06/Bloemen\\_die\\_bijen\\_doden.pdf](https://storage.googleapis.com/planet4-netherlands-sta-teless/2018/06/Bloemen_die_bijen_doden.pdf)

*"De besmetting van natuurgebieden is uiterst zorgwekkend en roept veel vragen op."*



# Ik ♥ vogels in mijn tuin



Bezitters van tuin of balkon, verzamelt u! U heeft vast ruimte voor waterbakjes, voederplanken, vogelhuisjes, bloemen, vlinderstruiken en ander gewas. Voor veel meer groen, en minder tegels. Zo maakt u de vogels gelukkig. Doe mee! De fijnste tuin is een vogeltuin. **MijnVogeltuin.nl**

### Maak van uw tuin of balkon een vogelparadijs

1. Vul uw postcode in op **MijnVogeltuin.nl** en ontdek welke soorten bij u in de buurt leven
2. En ga, met hulp van de gratis **Groen & Doen adviezen**, voor deze vogels aan de slag in uw eigen tuin of op het balkon.



## Zwerfafval: van probleem naar gezonde buitenactiviteit

Tekst: Leonie Kohl

De lockdown was niet in alle opzichten slecht. Mensen werden meer geconfronteerd met hun eigen omgeving en hadden over het algemeen meer tijd. Voornemens die al tijden lagen te verstoffen werden omgezet in actie. Zo ook bij mij.

Ik erger mij aan zwerfafval: blikjes langs de kant van de weg, snoeppapiertjes in de natuur of peuken op de stoep. De kunst is om die ergernis om te zetten in iets positiefs. Hoe vaak dacht ik wel niet: dat moet ik eigenlijk oprapen en meenemen. Ik deed het nooit. Het is vies, waar stop je het en hoe lang duurt het voordat je een prullenbak tegenkomt? De gemeentelijke buitendienst ruimt het wel op, zo sus je je geweten.

Als je die barrières in je hoofd weghaalt, wordt zwerfafval oprapen leuk en het kan ook nog gezellig worden. Met een aantal vrienden hebben we de knoop doorgehakt en samen afvalknijpers besteld via internet. Die kosten rond de € 30,- per stuk: een keertje niet uit eten. Dat was toch makkelijk tijdens de lockdown!

Met je afvalgrijper en wat vuilniszakken ben je eigenlijk klaar om te gaan. Uit ervaring heb ik nog wat beginnerstips voor je:

### Zo doe je het veilig:

- Werkhandschoenen beschermen je handen bij het oprapen scherp of onhygiënisch afval. Denk aan gescheurde blikjes, gebroken glas, gebruikte zakdoekjes of hondenpoepzakjes...
- Loop je langs de weg, dan is het verstandig om een reflecterend veiligheidshesje aan te trekken. Let voor je eigen veiligheid altijd goed op het verkeer!
- Smeer je goed in met zonnebrandcrème tegen het verbranden van je huid en controleer aan het eind van je tocht op teken. Zeker als je in gras op tussen de struiken bent geweest.

### Zo doe je het handig:

- Leg contact met de gemeente en vraag of je het afval ergens (kosteloos) mag inleveren. Als je in de buurt van bedrijven ruimt, dan zijn zij vaak bereid om het afval aan te nemen. Van tevoren even een belletje geven, is fijner dan met de volle zakken aankloppen...

- Ideaal is het om met twee zakken te lopen, zodat je PMD (plastic, metaal en drinkverpakkingen) meteen kunt scheiden van restafval.

- Je werkt sneller met een ringvormige afvalzakhouder. Zo staat je vuilniszak altijd open en dat 'prikt' heel prettig.

Mijn ervaring is dat zwerfafval rapen heerlijk ontspannen is, lekker buiten in de frisse lucht en ontzettend veel voldoening geeft. Als ik aan het eind al die zakken bijeen zie staan, denk ik toch: opgeruimd staat netjes!

Er rapen al meer mensen zwerfafval dan je denkt. Waarschijnlijk is er al een groep bij jou in de buurt die dit doet. Kijk eens op Facebook waar je je kunt aansluiten. Kun je niets vinden? Richt dan je eigen groep op, dat is zo gebeurd. Woon je in Parkstad en wil je met onze groep meelopen? Kijk dan op de Facebook-pagina van Clean Green Parkstad.





## De papieren werkelijkheid: verbranding van biomassa

Emma Honig (23) volgt Future Planet Studies & Filosofie aan de universiteit en zal in de Krant van de Aarde haar licht laten schijnen over onderwerpen die het wel en weer van onze planeet betreffen. Haar eerste bijdrage haakt aan bij de actualiteit: de discussie over het gebruik van biomassa en de energietransitie.

Tekst: Emma Honig | Foto: BigStockPhoto

Biomassa is duurzaam. Althans, de verbranding van biomassa voor energieopwekking is als duurzaam gedefinieerd. Door overheden en energieproducenten wordt massaal ingezet op biomassa als hernieuwbare energiebron, wat ten koste gaat van investeringen in zon- en windenergie. Op deze manier kan op papier worden voldaan aan de eisen die gesteld zijn in het Parijs akkoord en het Energieakkoord. De samenstelling van de atmosfeer en de klimaatverandering die daarbij komt kijken is echter niet gebaat bij deze papieren werkelijkheid. Over de daadwerkelijke CO<sub>2</sub>-reductie die energie uit biomassa oplevert lopen de meningen sterk uiteen.

Biomassa is een breed begrip: het betreft alle biologisch afbreekbare organische verbindingen. Denk hierbij aan afval uit de landbouw, visserij of bosbouw. De meeste biomassa die wordt gebruikt bij energieopwekking is houtige biomassa, in de vorm van pellets. Het verbranden van houtige biomassa om CO<sub>2</sub>-uitstoot te verminderen lijkt niet alleen intuïtief tegenstrijdig - houtige biomassa

komt van bomen, bomen leggen CO<sub>2</sub> vast, bij het verbranden van bomen komt dezelfde CO<sub>2</sub> weer vrij - maar is ook daadwerkelijk tegenstrijdig. Gezien de vele verschillende vormen waarin biomassa kan voorkomen is het onmogelijk een eenduidig antwoord te formuleren op de vraag hoe duurzaam biomassaverbranding daadwerkelijk is. Op kleine schaal zijn de negatieve effecten voor biodiversiteit en het klimaat verwaarloosbaar en bepaalde restproducten kunnen op deze wijze 'hergebruikt' worden. Het is problematisch wanneer hier grootschalig op wordt ingezet en plantenschaal een relatief korte terugwintijd heeft. Bomen kunnen opnieuw worden geplant, waarna ze weer CO<sub>2</sub> opnemen, en restmassa gaat hoe dan ook de verbrandingsoven in, daar kan dus beter energie uit gewonnen worden. Aan de duurzaamheid van biomassa kleven

wel enkele voorwaarden, waarbij de voornaamste is dat hetgeen verbrand wordt, ook opnieuw geplant wordt. Op papier bestaan er allerlei regels waaraan biomassa moet voldoen om duurzaam te zijn. De praktijk is hier niet altijd mee in overeenstemming. Biomassaverbranding op omvangrijke schaal veroorzaakt wereldwijd grootschalige houtkap en het verbouwen van gewassen voor het opwekken van energie is ten nadele van kostbare landbouwgrond voor voedselverbouwing. Deze effecten hebben hun weerslag op de biodiversiteit, waar het al niet zo goed mee gesteld is. Daarnaast ligt het rendement van hout vele malen lager dan dat van steenkool of gas. Er is dus meer hout nodig om dezelfde hoeveelheid energie op te wekken. Daar komt bij dat er 'gewoon' CO<sub>2</sub> de lucht in vliegt op het moment dat biomassa verbrand wordt. De klimaatwinst die met het verbranden van biomassa geboekt wordt heeft alleen op lange termijn een positief effect op de CO<sub>2</sub>-reductie, mits alles teruggeplant wordt. Ook komt er meer stikstof, zwavel en fijnstof vrij bij verbranding dan verwacht.

Gezien het lage aanbod aan (rest)hout in Nederland komt ruim een kwart van wat in Nederland in de biomassacentrales eindigt van overzee. Wereldwijd gelden andere duurzaamheidseisen, waarvan de handhaving ook nog onmogelijk te controleren is. Tel hier de uitstoot voor transport bij op en je vraagt je af waar het label 'duurzaam' nog betrekking op heeft.

Wat biomassa een verleidelijke 'duurzame' energiebron maakt is dat het, in tegenstelling tot wind- en zon, opgewekt kan worden via de oude wegen en infrastructuur. Biomassa kan bijgestookt worden in kolencentrales, gaat door dezelfde leidingen en de technologie is al vrij efficiënt ontwikkeld. Grote spelers als RWE, Uniper en Eneco kunnen zo ondanks de energietransitie een blijvende rol spelen in de energieproductie en de voordelen van gedecentraliseerde opwekking (zoals bij zonne- en windenergie vaak het geval is) worden nog steeds niet gerealiseerd. Het is belangrijk te vermelden dat de Nederlandse overheid wel gestopt is met het verlenen van nieuwe subsidies aan energieproducenten voor de bijstook van biomassa. Hierin lijkt dus te worden erkend te dat niet alles goud is wat er blinkt. Toch blijft biomassa te boek staan als een CO<sub>2</sub>-neutrale energiebron.

Dat biomassa duurzaam is lijkt alleen op papier waar. Het is een relatief gemakkelijke manier om de doelstellingen zoals opgesteld in Parijs te halen, zonder daadwerkelijk te hoeven over te gaan naar een nieuw energiesysteem. Ook het verbranden van biomassa gaat gepaard met de uitstoot van broeikasgassen, alleen kunnen bomen gemakkelijker opnieuw geplant worden dan dat plantenresten omgezet worden in steenkool of bruinkool. Gelukkig is het debat hierover opgelaaid en worden kanttekeningen geplaatst bij de het daadwerkelijke duurzaamheidsgehalte van biomassa. Hopelijk komen subsidies en investeringen in de energietransitie weer terecht bij écht duurzame bronnen. Zo kan de energietransitie meer worden dan een papieren werkelijkheid.



## De veranderkracht van onze biodynamische boeren

De afgelopen maanden heb ik meerdere gesprekken gevoerd met biodynamische telers. We gaan in het najaar twee Demeter weken organiseren met de biologische speciaalzaken/supermarkten in Nederland met het thema 'You Will Grow'

Waar gaat dat over? Het is aan alle kanten zichtbaar dat we ons doodgroeien. Schiphol/KLM moet door, maar eigenlijk kan het niet. (Lawaai, stank, stikstof, broeikasgassen) Hoogovens moet door maar eigenlijk kan het niet. (allerlei luchtweg-gerelateerde ziekten, stank, extreem watergebruik).

Maar ja, werkgelegenheid...de economie, we moeten voort...Technologie zal ons een stukje kunnen helpen om processen schoner en meer circulair te maken, maar we zullen toch vooral ook stevig terug moeten in materiele welvaart.

Wat namelijk niet groeit - maar zelfs razendsnel afneemt - zijn onze natuurlijke bronnen die ons in leven houden, schoon drinkwater, vruchtbare bodems, onze

biodiversiteit...Zonder of met een sterk ingekrompen luchtvaart en staalindustrie is er namelijk nog volop leven mogelijk, maar zonder onze natuurlijke hulpbronnen is het afgelopen.

En dan komen wij met een campagne met het woord 'Grow'. Maar dit gaat juist over een herdefiniëring van groei. De groei van bodemleven, van insectenleven, van vreugde en liefde in ons leven en in verbinding met onze medemensen, de planten, de dieren en ons landschap.

Zweverig? Nee, keiharde noodzaak om tot het inzicht te komen dat we naar een radicale verandering moeten in onze samenleving met de landbouwcultuur als basis. Niet alleen voor

ons voedsel, maar ook weer meer als basis voor bouwmaterialen, verfstoffen, kleding etc. We zullen inderdaad wat 'welvaart' inleveren maar we krijgen er 'welzijn' voor terug.

In de biodynamische landbouw zit een enorme veranderkracht. Wij spraken met onze telers over de groei van de kwaliteit van hun voedsel, het dierenwelzijn, het landschap, maar ook over hun persoonlijke ontwikkeling in verbinding met hun bedrijf.

En wat zie je? Stralende mensen. Hardwerkend, zeker, maar met passie en een doel om voor te werken en leven. Waar de stadsmens uit vermaak gaat winkelen of de volgende vliegtrip gaat boeken creëren de boeren ons voedsel in verbinding met de natuur. De voldoening en de persoonlijke groei die daarmee gepaard gaat, vermindert de behoefte aan materiele eigendommen en tijdverdrijf. Geld in ruil voor de producten van het land is vooral een verdienste en voorwaarde om het bedrijf verder te kunnen verduurzamen en voort te zetten. Dat geldt dan wel vooral voor boeren die zonder chemisch-synthetische middelen en kunstmest en met veel oog voor dierenwelzijn hun werk verrichten.

Ziet u wel eens intens gelukkige boeren uit de bio-industrie? Ze zijn verdwaald in een giftig systeem louter op rendement gestuurd. Het leven is er letterlijk uitgeperst. Daarom zijn ze vaak boos. Ook hen gun je een ontsnappingsroute naar een beter leven. Maar het is aan ons allen om te ontsnappen aan het gangbare economische model door ons zoveel mogelijk te verbinden met mensen die een volhoudbare toekomst nu al aan het vorm geven zijn.

Ik hoop dat veel mensen zich laten inspireren door de biodynamische boeren en tuinders die we gaan laten zien op social media, in bladen en waar we ook maar kunnen. En dat onze overheid eindelijk en ook in navolging van de Europese plannen voor een Green Deal serieus werk gaat maken om tot een omslag van onze landbouw te komen en zo ruimte te creëren voor boeren met toekomst. Niemand zal een alles overkoepelende pijnloze crisis waar we in verkeren. Maar landbouw met voedsel uit gezonde bodems is wel het fundament. Bijgaand alvast een beeld van één van de boeren uit onze campagne Krispijn van den Dries van BioRomeo over vitaliteit. U kunt ze steunen met uw aankopen van producten van Demeter kwaliteit. Want elke omwenteling begint met een eerste stap.

Bert van Ruitenbeek  
Directeur Stichting Demeter

*Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding.*



Een mooier  
en rijker  
IJsselmeer.



Foto: KINA / Vincent Nederpel

De Afsluitdijk veranderde de Zuiderzee in een zoet, stilstaand IJsselmeer. Eb en vloed verdwenen, maar daarmee helaas ook veel vogels, vissen en planten. Vogelbescherming maakt het IJsselmeergebied rijker en zorgt dat de vogelpopulatie – denk aan visdieven, zwarte sterns en visarenden – weer kan groeien. Onder meer door bij Tacozijl en De Nes oevergebieden vogelvriendelijk te maken en visverbindingen met het achterland te creëren, zodat vogels ook meer voedsel kunnen vinden.

Vogelbescherming Nederland ontving sinds 1996 een bijdrage van € 64,4 miljoen. Deelnemers van de Postcode Loterij: bedankt! Dankzij u kunnen wij Vogelbescherming Nederland en meer dan 100 andere organisaties financieel ondersteunen. En dankzij u heeft de Postcode Loterij sinds 1989 al ruim € 6,2 miljard aan goede doelen geschonken.

**Samen voor een betere wereld: postcodeloterij.nl**

Dankzij u.



## Leermeesters in tijden van Corona

De wereld heeft door Covid-19 op zijn kop gestaan. Dat er verandering moet komen, daar zijn steeds meer mensen het over eens. Een eerlijker, duurzamer, schoner en zowel economisch als ecologisch en maatschappelijk sociaal sterker systeem. Maar hoe doen we dat en wat komt er dan bij kijken?

Tekst: Renáta Horenová | meer info: [www.tonzon.nl](http://www.tonzon.nl)

We gaan in deze serie in gesprek met biologische en duurzame ondernemers, pioniers in hart en nieren. Mensen die ondernemer zijn geworden vanuit een overtuiging, die een drive hebben om iets te creëren wat eerlijk en transparant is. Iets wat zoden aan de dijk zet. Voor welke keuzes hebben deze mensen gestaan en wat is hun blik op deze veranderende tijden? Dit keer aan het woord: Ton Willemsen van TONZON warmte-isolatie systemen.

### 'Neem niet meer ruimte dan nodig'

Ton Willemsen – TONZON warmte-isolatie systemen

Ton Willemsen start in 1979 met ondernemen en ontwikkelt een innovatief en duurzaam woningisolatie- systeem. Er bestaan dan al isolatie-systemen op de markt maar die zijn volumineus zodat het vervoeren ervan maar ook de productie milieubelastend zijn. Ton komt met iets wat echt innovatief én milieubesparend is.

### Niet alleen zeggen, maar ook doen

'In de jaren 70 begon een bredere discussie over het feit dat er schadelijke effecten zouden ontstaan op het milieu als de wereld op dezelfde manier door zal gaan met consumeren. Ik zag in mijn omgeving dat er vooral over gesproken werd en ik wilde actie, ik wilde iets doen. Ik wilde het milieu ondersteunen door energie te besparen. In die tijd was het zo

dat nieuwe huizen op allerlei gebieden geïsoleerd moesten worden maar vloerisolatie bleef buiten beeld. Bestaande woningen kregen subsidie op energiebesparende systemen behalve op de vloer. Mijn idee was dat met een relatief kleine actie als het isoleren van de vloeren een groot effect kon worden bereikt voor het milieu. Ik was een eenling naast grote bedrijven die niet zo zeer bezig waren met milieuoverwegingen. Mijn vloerisolatie- systeem kenmerkt zich door dat het heel dun is zodat er minder grondstoffen kost en het milieubesparend is in vervoer. Het is eigenlijk een soort thermosfles voor onder de vloer. Door het gebruikte materiaal worden vloeren sneller warm en houden de warmte langer vast. Tijdens het aanbrengen komen geen giftige chemicaliën vrij en uit het materiaal komen geen vezeltjes of ongezond stoffen vrij. In de loop der jaren heb ik een totaal isolatiesysteem ontwikkeld, ook voor de andere delen van huizen en woningen zoals de muren. Goed voor de mens én het milieu.'

### Een zorgzame klimaatdemper

'In tijden van Corona zijn de aanvragen bij ons met 65% gedaald en dat was even schrikken. Ik heb de verantwoordelijkheid voor een groep installateurs en kantoormedewerkers en wilde er voor zorgen dat iedereen zijn/ haar werk in veiligheid kon blijven uitvoeren. Inmiddels lijkt alles bijna weer 'terug naar normaal' en gelukkig krijgen we weer mensen die de stap hebben genomen om een vloerisolatie- systeem te laten aanleggen voor een warm en duurzaam huis. Ik kan nu bijna weer aan de slag met het verderontwikkelen van een nieuw duurzaam systeem

wat even stil is blijven liggen.

De milieufspraken van het Klimaatakkoord van Parijs van 2019 vragen om grote acties, de gevolgen van de opwarming van de aarde zijn groot. Ik zie hierin een belangrijke rol voor de grote bedrijven. Ook zij moeten stappen zetten en met concrete acties komen.

De opwarmingsproces van de aarde is al te ver. Met energiebesparing en duurzame energie alleen gaan we het niet meer redden. Daarom werk ik aan een dubbel idee. Deel een is om overdag een deel van de zonnewarmte naar het heelal terug te sturen waardoor er lokaal koelere spots ontstaan. Deel twee is om 's nachts water uit de lucht te halen om op die koelere spots bomen en planten te laten groeien. Wanneer dat lukt, kunnen we woestijnen veranderen in groene longen voor de aarde en zo meer CO2 uit de lucht te halen. Ik zou dan de miljardairs van deze aarde willen overhalen geld in dit project te steken.'

### Tip voor de lezer

'Probeer zo weinig mogelijk energie te gebruiken en wees spaarzaam. Neem alleen wat je nodig hebt. En hoe je weet je dat dan? Zorg goed voor je lichaam en dat je gezond leeft: een gezonde geest in een gezond lichaam. Dat is waar het om gaat. Dan weet je ook sneller welke acties jouw omgeving van je vraagt.'

Lees meer op [www.tonzon.nl](http://www.tonzon.nl)





## NIEUW: BEE HONEST COSMETICS SHAMPOO BARS & CONDITIONERS!

Een shampoo bar is shampoo in de vorm van een stukje zeep en is speciaal voor je haar. Het werkt hetzelfde als een vloeibare shampoo, het zorgt ervoor dat je haar schoon wordt en volume en glans krijgt zonder dat het je haar uitdroogt. Je maakt je handen nat en wrijft de shampoo bar tussen je handen. Masseer het schuim door het haar en spoel het goed uit. Bewaar de bar na gebruik op een droge plek. De shampoo bar van Bee honest cosmetics bevat, als een van de weinige, een conditioner die je haar voedt en makkelijk doorkambaar maakt!

### De voordelen

- De voordelen van shampoo bars & conditioner
- Geen plastic verpakkingen, de bar zit in een kartonnen doosje met FSC-keurmerk
- Het is erg zuinig in gebruik: 1 bar komt overeen met 3 flessen shampoo
- Handzaam formaat, dus ook makkelijk mee te nemen op vakantie
- De shampoo bar & conditioner van Bee honest cosmetics heeft als basis een honingproduct; honing, propolis of bijenwas
- Met handige 2 in 1 formule is je haar glanzend, makkelijk doorkambaar en ruikt het heerlijk fris
- Shampoo bar & conditioner heeft de vorm van een bijenraat
- BDIH / COSMOS gecertificeerd en vrij van siliconen, parabenen, conserveermiddelen

Bee honest cosmetics introduceert shampoo bars voor drie verschillende haartypen: Jasmijn & propolis voor droog en beschadigd haar, Bergemot & bijenwas voor normaal haar en een gevoelige huid, Jojoba & honing voor normaal tot vet haar.

### Jasmijn & propolis voor droog en beschadigd haar

Naast nectar en stuifmeel verzamelen bijen hars van allerlei boom- en plantenknoppen. Ook hier voegen ze verschillende enzymen uit hun speekselklieren aan toe, waardoor er propolis ontstaat. Bijen gebruiken propolis

om hun bijenkorven mee te verstevigen en hun volk te beschermen tegen virussen, bacteriën en schimmels. Door de vele antioxidanten in propolis, helpt het celbeschadigende vrije radicalen afkomstig van bijvoorbeeld luchtvervuilingsdeeltjes en UV-straling te neutraliseren. De shampoo bar heeft een herstellend vermogen dankzij de propolis.

### Bergemot & bijenwas voor normaal haar en een gevoelige huid

De was die bijen gebruiken voor het bouwen van hun honingraten maken ze zelf, met behulp van wasklieren die aan beide kanten van hun achterlijf zitten. Rijk aan natuurlijke antimicrobiotica beschermt bijenwas de larven en opgeslagen stuifmeel en honing tegen virussen en bacteriën. Het biedt bescherming tegen schadelijke factoren van buitenaf en voorkomt vochtverlies. De shampoo bar werkt kalmerend op een gevoelige, snel geïrriteerde huid, is verzachtend en jeuk verlichtend.

### Jojoba & honing voor normaal tot vet haar

Aan de nectar die bijen uit bloemen en bloesems halen, voegen zij vanuit hun speekselklieren verschillende enzymen en goede bacteriën toe. Hierdoor, en door verdikking middels natuurlijke verdamping, wordt nectar uiteindelijk omgezet in honing. Honing is een 'humectant', een ingrediënt dat vocht in huid en haar aantrekt en vasthoudt. De shampoo bar werkt verzachtend, het maakt haar en huid zacht en soepel.

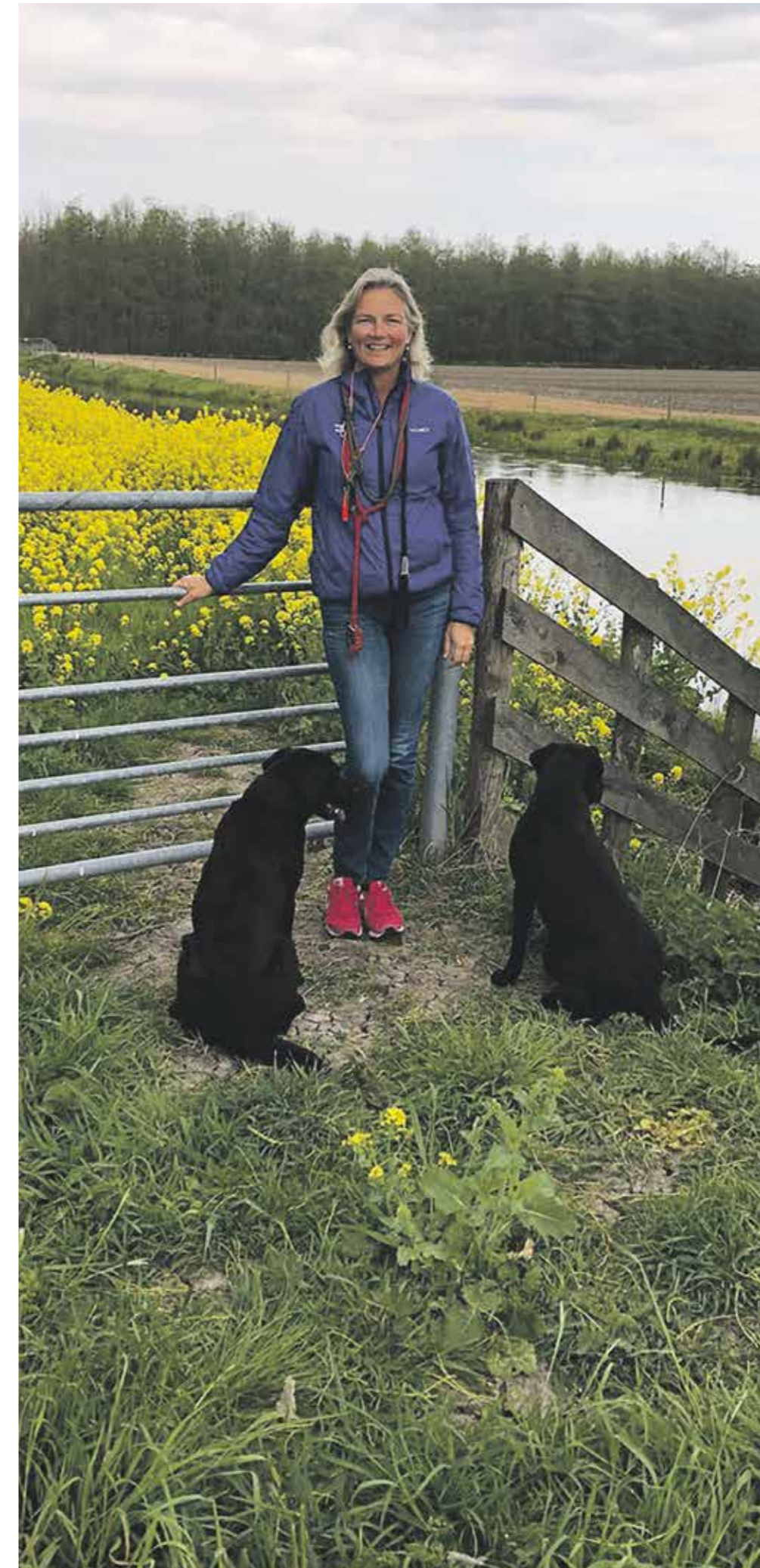
### Ervaringsdeskundigen

De shampoo bars & conditioner zijn uitgebreid getest bij jongeren, vrouwen en mannen. De doelgroep rond de 20 jaar was erg enthousiast over de bar: "Je hebt echt het idee dat je weinig shampoo gebruikt en toch veel schuim krijgt. Wat ook heel prettig is dat je niet de indruk krijgt dat je teveel gebruikt, wat wel bij een fles shampoo het geval kan zijn. Wassen met een shampoo bar geeft een duurzaam gevoel". De vrouwen waren in eerste instantie wat terughoudender; werkt de shampoo bar echt net zo goed als shampoo in je haar? Na een paar keer gebruiken waren de reacties lovend: "Hoe vaker je het gebruikt, hoe prettiger je haar aanvoelt en het gaat meer glanzen". Mannen gaven aan een shampoo bar veel handiger te vinden dan een fles: "Goed bedacht!"

### Natuurlijke ingrediënten

Alle producten van Bee honest cosmetics zijn vrij van minerale oliën, siliconen en synthetische geur- of kleurstoffen. Wij combineren honingproducten met zorgvuldig geselecteerde plantenextracten, liefst van biologische oorsprong en voegen er heerlijk geurende essentiële oliën aan toe. Bee honest cosmetics wil met de producten haar passie voor de veelzijdige, prachtige natuur en schoonheid van de mens delen. Wij geloven dat natuurlijke producten beter zijn voor jezelf en voor alles om je heen.

De shampoo bars & conditioners zijn te koop bij Ekoplaza, Odin en de natuurvoedingswinkels.



## Tijd voor bezinning

Voor de corona crisis reisden wij veel naar het buitenland. We vonden het heerlijk om lekker weg te gaan en even afstand te nemen van het landgoed, waar alles altijd doorgaat. Maar noodgedwongen zijn wij net als iedereen, sinds maart nauwelijks van het erf geweest. De lockdown heeft verplicht rust gebracht, zowel letterlijk als figuurlijk. Door die rust zijn wij ons gaan bezinnen op de toekomst van het landgoed. Want de crisis heeft veel veranderd.

In de laatste decennia zijn wij ons steeds meer gaan richten op horeca en evenementen, met ons pannenkoekenhuis, locaties voor vergaderingen en feestjes en de Landgoedfair. Maar door de pandemie werden wij opeens heel kwetsbaar. Tijdens de lockdown moest alle horeca sluiten en zat driekwart van onze 200 medewerkers thuis. Dat legde natuurlijk een hele zware druk op het landgoed. Terwijl wij ons zouden moeten focussen op de instandhouding, draaide alles er nu om het hoofd boven water te houden, vanwege de hoge kosten van ons bedrijf. Gelukkig kwamen wij in aanmerking voor de NOW regeling en kregen wij daarmee een groot deel van onze personeelskosten vergoed, want anders hadden we het niet gered. Genoeg aanleiding voor bezinning. Want waar draait het om? Het landgoed bestaat al sinds 1129 en is bovenal een prachtige plek, waar heel veel mensen intens van genieten. Ze fietsen, wandelen, picknicken en zonnen, maar daar kunnen wij het landgoed natuurlijk niet van bedruipen. Gelukkig draait het pannenkoekenhuis weer goed en vertoont de winkel met onze producten juist een stijgende lijn, maar onze locaties en evenementen, liggen nog zo goed als stil. Onze oorsprong ligt bij de landbouw en daar willen we nu meer op gaan focussen. Landbouw in balans met de natuur. Naast onze boerderij met melkvee, waarvan wij onze eigen kazen produceren, onze Lakenvelders, boomgaarden en akkerbouw gewassen, willen wij meer voedsel gaan telen, zoals aardappels, uien en peen, of gewassen die wij kunnen verwerken in een eindproduct, zoals graan voor brood en misschien wel hop voor een eigen biertje. Het mooiste is een gewas dat wij zowel in bulk kunnen verkopen, als zelf verwerken. Zoals de pompoenen die wij telen. Daar maken wij soep en chutney van, maar het gros is op voorhand verkocht aan de supermarkt. Dat geeft zekerheid en voorkomt verspilling van tijd en gewas.

De grootste verandering dit jaar voor ons is dat wij na 25 edities voor het eerst geen Landgoedfair hebben. Geen drukte in augustus, geen stress. Enerzijds een groot gemis, maar anderzijds hebben wij nu de tijd om eens goed na te denken over het concept, want ik zou het graag anders willen. De brocante voorbij. Durven veranderen. Heel graag wil ik er een broedplaats van maken voor duurzame en biologische producten die bijdragen aan een verantwoord leven. Zodat de klimatologen trots op ons kunnen zijn.

We moeten de aarde doorgeven en het is tijd voor bezinning. Ook bij ons!

*Nathalie Barones van Verschuer  
Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd*



# Boeken



## Ongetemd leven

Hoe zou het voelen als je helemaal jezelf kon zijn? Als je kon zijn wie je was voordat de wereld je vertelde wie je moest zijn? In dit boek laat bestsellerauteur Glennon Doyle zien dat geluk ligt in de verwachtingen van de buitenwereld loslaten; het is tijd om gehoor te geven aan jouw innerlijke stem, want alleen die kan je echt gelukkig maken. Door eerlijk en compassievol haar eigen verhaal te delen, inspireert Glennon Doyle zoals nooit tevoren. Een must voor alle vrouwen op zoek naar zichzelf.

*Ongetemd leven* | Glennon Doyle | Kosmos Uitgevers | € 20,-



## A sustainable wardrobe

Met dit boek maakt iedereen met gemak de overstap van fast fashion (denk aan de meeste grote merken) naar een duurzame, sustainable stijl. Door meer inzicht in de kledingindustrie kan de consument het fashionspel veranderen. De auteur geeft tips om bewust te shoppen en goed voor de kleding te zorgen. Het resultaat is een verantwoorde kledingkast zonder dat je je eigen stijl of plezier hoeft in te leveren. Full color geïllustreerd en boordevol inspiratie!

*A sustainable wardrobe* | Stephanie van den Sigtenhorst | Kosmos Uitgevers | € 20,-



## One Day Methode

Hoe kun je bewuster leven? Hoe voeg je meer tijd toe aan je dag en leven? Hoe haal je alles uit jezelf en het leven? Time flies when you're having fun, maar kun je ook plezier beleven zonder dat de tijd als een raket voorbijvliegt? Ja, dat kan. De One Day Methode geeft inzichten en tools om het maximale uit je tijd en jezelf te halen, de uren in je dag te verdubbelen, terwijl je de hoogste staat van voldoening ervaart. Als de tijd steeds sneller gaat, dan is het nu tijd om actie te ondernemen.

*One Day Methode* | Tabbe Ydo | Kosmos Uitgevers | € 20,99

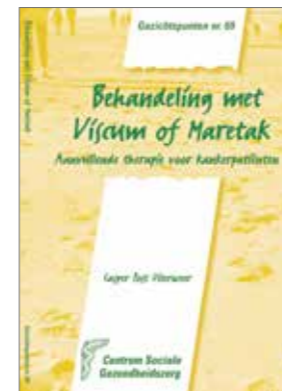


## Voel je beter

Mensen zijn vaak mentaal overbelast zonder het zelf te weten. Hoe herken je de signalen van lichaam en geest en wat betekenen deze? Om ervoor te zorgen dat je optimaal in je vel zit maakt Van der Bend gebruik van wetenschappelijke inzichten, praktijk- en persoonlijke ervaringen. In dit boek staan veel praktische tips om te leren voelen hoe je werkelijk in elkaar zit en hoe te handelen. Toegankelijk en toepasbaar, voor iedereen die van het leven houdt en het

beste uit zichzelf wil halen.

*Voel je beter* | Willem van der Bend | Kosmos Uitgevers | € 20,99



## Behandeling met Viscum of Maretak

Bij een ernstige ziekte, zoals kanker, ben je erg afhankelijk van de informatie die je krijgt over de gewone en aanvullende, natuurlijke behandelingen die worden aangeraden. Het valt het niet mee om daarbij een eigen richting vast te houden of in te brengen. Deze brochure is bedoeld om patiënten, hun naasten en hun behandelaars te informeren over de mogelijkheid van de behandeling met Viscum of Maretak, naast alle andere behandelingen die worden aangeraden. Deze behandeling, die voortkomt uit de antroposofische geneeskunst, zal de gezondmakende krachten in het lichaam ondersteunen en kan samen met andere noodzakelijke behandelingen worden toegepast.

*Behandeling met Viscum of Maretak* | Centrum Sociale Gezondheidszorg | Bestellen op: [www.gezichtsfunten.nl](http://www.gezichtsfunten.nl) | € 3,- | Centrum Sociale Gezondheidszorg



## Zo kan het ook

Optimistisch over een gezamenlijke, bio-geïnspireerde toekomst.

Door andere vragen te stellen en te leren van oeroude processen in de natuur kunnen we komen tot een nieuwe economie die de natuur niet afbreekt, maar herstelt. Hoe we dit doen op een manier die geluk, gezondheid en verbondenheid bevordert? Dat lees je in dit boek.

*Zo kan het ook* | Jaco Appelman, Mireille Langendijk, Anoeke van der Leest | KNNV Uitgeverij | € 24,95

## Gratis een boek ontvangen?

Ben je al abonnee van de Krant van de Aarde of wil je dat worden? mail ons dan je boek of dvd naar: [info@fbw-woerden.nl](mailto:info@fbw-woerden.nl) of bel 0348-431393 Zolang de voorraad strekt, kijk op [www.krantvandeearde.nl](http://www.krantvandeearde.nl).



## De onderwereld van de tuin

Van microbe tot mol

Naast een wereld boven de grond, bevolkt door planten, insecten en vogels, bevindt zich in de tuin een tweede wereld: een ondergrondse gemeenschap van larven, wormen, schimmels, bacteriën, amoeben en geleedpotigen. Werkend in de tuin vang je een glimp op van deze verborgen gemeenschap, maar het blijft lastig om er volledig in door te dringen. En toch – terwijl je met je handen in de grond zit, kom je tot nieuwe inzichten en met de geur van verse aarde in je neus begin je te beseffen dat er onder je voeten misschien nog wel meer tuin is dan daarboven.

Romke van de Kaa is voormalig kweker en schrijver van o.a. Buiten de perken en De tuinscheurkalender. In De onderwereld van de tuin verdiept hij zich in de wereld onder de grond en zelfs in de taal waarmee er daar gecommuniceerd wordt.

*De onderwereld van de tuin Van microbe tot mol* | € 21,99 | Uitgeverij Atlas Contact



## Samen op Schiermonnikoog

Vakantiehuisje te huur in de duinen vlakbij het strand.  
[tegearre.schier@gmail.com](mailto:tegearre.schier@gmail.com)

## KRANT VAN DE AARDE NIEUWSBRIEF

Schrijf jezelf of een vriend in voor onze gratis maandelijkse nieuwsbrief en win een boek of DVD naar keuze.

(kijk op [krantvandeearde.nl](http://krantvandeearde.nl) voor de ruime keuze aan boeken en DVD's)



Wij verloten deze maand 5 boeken onder nieuwe leden en 5 boeken onder mensen die iemand opgeven.

email: [redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl)

## SOCIAL MEDIA STAGIAIR GEZOCHT!

Ben jij altijd op de hoogte van de laatste social media trends? Vind jij het leuk om content te creëren? Wil jij jouw creativiteit nog meer ontdekken? Heb jij affiniteit met duurzaamheid? Ben jij de afvalscheider thuis? Dan zijn wij opzoek naar jou!

Aarzel niet en e-mail [redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl) met jouw CV en een korte motivatie. Wie weet word jij onze social media topper!

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](mailto:redactie@krantvandeearde.nl)

Frans van der Beek, Lynsey Dubbeld, Maxime Paulis, Lisette Kreischer, Angélique van Os, Renske de Zwart, Eric Schoones, Yvonne Koop, Renáta Horenová, Ivonne de Thouars, Daan Ooteman, Sjoers Beukeboom, Geraldina Metselaar.

### Columnisten:

Anne-Marie Rakhorst, Patrick van Zuijlen, Nathalie Barones van Verschuer, Ellen J. Folkersma, Bert van Ruitenbeek, Merle Koomans, Jan Juffermans.

### Advertenties en samenwerkingen:

Albert Poutsma

### Vormgeving & Opmaak & Social Media:

Celina Koekenbier en Putri Reeb

### Hoofdredactie & eindredactie bijlagen

Onderwijs: Yvonne Koop

Reizen: Angélique van Os

Cultuur: Eric Schoones

Demeter: Sigrid Koeleman-Lamers

### Distributie: Ruim 500 distributiepunten:

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

**Losse nummers:** €4,95

**Abonnementen:** Vanaf €20,- euro. Je kunt de Krant van de Aarde thuis ontvangen door donateur te worden van de stichting Dag van de Aarde. Tevens ontvang je dan gratis een DVD of boek naar keuze. **FBW Abonneservice:** [info@fbw-woerden.nl](mailto:info@fbw-woerden.nl) / 0348-431393

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

© 2020 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104  
Stichting Dag van de Aarde  
[info@krantvandeearde.nl](mailto:info@krantvandeearde.nl)





## Investeer nu in de toekomst, verlaag de energielasten Profiteer nu van de stilte voor de storm

### Beslis-Nu premie

Om woningisolatie extra te stimuleren verhoogt de overheid met ingang van 1 juni de subsidie op woningisolatie. Deze verhoging zal in stand blijven tot het einde van dit jaar. Doordat men alleen de mogelijkheid heeft om binnen deze periode te profiteren van de verhoogde subsidie, zal er ongetwijfeld topdrukke ontstaan en daarmee zullen levertijden ook fors oplopen. Controleer of je in aanmerking komt voor de overheidssubsidie. Voor een betere spreiding en als extra stimulans introduceren wij onze Beslis-Nu premie. Op deze manier worden lange wachttijden voorkomen, is men klaar voor het nieuwe stookseizoen en kan men direct profiteren van een effectief en efficiënt vloerisolatiesysteem. Op onze website is te zien hoeveel aanvragen er nog beschikbaar zijn op onze Beslis-Nu premie. Scan de QR-Code voor meer informatie.

TONZON isoleert anders. Wij pakken de hele kruipruimte aan. Stop vocht en warmteverlies op een duurzame en milieuvriendelijke manier. Met TONZON krijg je de warmste vloer en de hoogste energiebesparing.

Beslis nu en profiteer van:

- TONZON Beslis-Nu premie van €50,-
- overheidssubsidie verhoogd met ingang van 1 juni tot eind 2020 \*
- nu nog een snelle levertijd



De premie en de subsidie zijn beperkt beschikbaar, wacht dus niet te lang.



### Doe-het-zelf

Dit is ook het ideale moment voor de doe-het-zelver om de kruipruimte aan te pakken:

- tijdelijk geen verzendkosten
- lage grondwaterstand vanwege de droogte





**[GO] PURE**

**GENIET VAN DE LEKKERSTE BIOLOGISCHE CHIPS!**

**BIO ORGANIC**

classic potato chips  
hibiscus & sea salt

vegetable chips mixed varieties  
peppers, carrot, sweetpot & sweet potato

natural crunch potato chips  
sea salt

vegetable chips sweet potato  
onions & rosemary

CANYON potato chips  
dill & chive

**Straight from the land**  
gopure.org

gluten free  
vegan

**NIEUW!** Bee honest cosmetics shampoo bar & conditioner

Bee honest cosmetics de TRAAAY

- Voedt het haar en laat het glanzen
- Erg zuinig in gebruik: 1 bar = 3 flessen shampoo
- Vrij van plastic
- Op basis van honing, propolis of bijenwas

beehonestcosmetics.com

**BIO-RON** ORIGINAL

**PURE EN (H)EERLIJKE PRODUCTEN**

**BIO LOGISCH VOOR DIER EN TUIN**

- Diervoeding en verzorging
- Grassen, (bijen)bloemen en kruiden zaden
- Duurzame bodem verbetering
- Webshop en informatieve site

www.bio-ron.com

**Dermagiq**

Voor de natuurlijke verzorging van uw kwetsbare huid

**Dermagiq Skin, Hand en Body Wash**

Alle producten van Dermagiq zijn op basis honing. Ontwikkeld op de Universiteit van Wageningen en onderzocht in verschillende dermatologie centra die gespecialiseerd zijn in behandeling van huidaandoeningen.

**Dermagiq Skin** is speciaal geschikt voor volwassenen en kinderen, vanaf babyleeftijd, met eczeem en wondjes o.a. door krabben bij eczeem.

Samen met **Dermagiq Hand** en **Dermagiq Body Wash**, ook op basis van honing, heeft u een complete en natuurlijke verzorging voor uw gevoelige huid. Onze Dermagiq producten zijn nu ook verkrijgbaar bij Etos.

Voor informatie, ook over andere producten in de Dermagiq lijn, kijk op: [www.dermagiq.nl](http://www.dermagiq.nl) - [www.emonta.nl/dermagiq](http://www.emonta.nl/dermagiq)

**Verzorging met de kracht van de natuur.**

[www.dermagiq.nl](http://www.dermagiq.nl)

**de TRAAAY** NIEUW!

Honing uit EUROPA

RAATHONING MIEL AVEC RAYON

De honing zit nog in de raat en is deels verzegeld door de bijenwas. Lekker bij een gevarieerde kaasplank of als topping bij yoghurt met fruit.

www.detraay.com

**demeter**

**Barstensvol Leven**

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

Inhoud **L3**

Jaargang 14 | augustus/september 2020  
LEEF! | lifestyle katern van de Krant van de Aarde

# Inhoudsopgave

Gezondheid	L3
100 jaar antroposofische gezondheidszorg	L4
Onderwijs	L10
Staatsvrije Vrijeschool Culemborg	L10
Voeding	L13
Renata's Choice	L13
Proteïnebrood met avocado en ei	L15
Vitaal en veerkrachtig voedsel	L16
Reizen dichtbij	L18
De mooiste botanische tuinen in Nederland	L18
Buitenleven proeven in Brabant	L21
Relaties	L24
Relatie APK: Bevrijdende re-fresh voor liefde en intimiteit	L24
Mode	L26
Positieve impact	L26





# Honderd jaar antroposofische gezondheidszorg: 1920-2020!



Peter Staal, huisarts en antroposofisch arts in Tilburg

De antroposofische gezondheidszorg bestaat 100 jaar. Precies honderd? Niet echt, maar ook weer wel, het is maar wat je het beginpunt noemt. De antroposofische gezondheidszorg ontwikkelde zich namelijk al stapsgewijs voor 1920, toen de antroposofie van Rudolf Steiner een steeds duidelijkere wetenschappelijke basis kreeg en in het kielzog daarvan de biologisch-dynamische landbouw, de vrijescholen en de antroposofische gezondheidszorg zich ontwikkelden.

Niettemin is 1920 als startpunt aan te merken, omdat Steiner zich toen begon toe te leggen op het geven van voordrachten speciaal voor artsen, die daar vragen over hadden. Deze artsen waren aanvankelijk geïnteresseerd in homeopathie en wilden een nieuwe richting geven aan een geneeskundige stroming die zowel het reguliere als spirituele kon omvatten. Deze vorm van gezondheidszorg werd van meet af aan een 'Erweiterung' genoemd, een uitbreiding. Dus een uitbreiding van de reguliere gezondheidszorg, met aanvullende antroposofische ideeën. De antroposofische zorg was geboren.

Dit heeft geresulteerd in een wereldwijde beweging die een complementaire gezondheidszorg laat zien die heel goed verankerd is in de reguliere wetenschap en de reguliere sociale bedding. In Duitsland en Zwitserland ontstonden de eerste klinieken en ook in Nederland zijn ooit twee antroposofische klinieken geweest: de Rudolf Steiner Kliniek in Den Haag, die nu een zorginstelling is en de Zeylmankliniek die verbonden was aan Ziekenhuis Berg en Bosch, maar bij de opheffing daarvan helaas ook is verdwenen. Die buitenlandse klinieken leveren naast zorg ook veel wetenschappelijk werk om de antroposofische zorg meer evidence te geven. In Nederland werkt het lectoraat Antroposofische Gezondheidszorg aan Hogeschool Leiden al meer dan 13 jaar samen met de antroposofische gezondheidszorg praktijk aan de wetenschappelijke onderbouwing van de antroposofische zorg (<https://www.hsleiden.nl/antroposofische-gezondheidszorg>).

In Nederland zijn nu een honderdtal antroposofische artsen werkzaam: specialisten zoals kinderartsen, internisten, psychiaters en artsen voor verstandelijk beperkten, maar ook ongeveer tachtig huisartsen. Zij zijn goed ingebed in het reguliere zorgstelsel en zijn door de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen gecertificeerd op grond van voltooide opleiding, nascholing en praktijkvoering. Zij werken veelal samen in samenwerkingsverbanden met patiënten en andere antroposofische therapeuten in een zogenaamd 'Therapeuticum'. Deze Therapeuticum, waarvan Nederland ruim twintig heeft, hebben vaak één of meerdere huisartsen onder een dak met kunstzinnige therapieën (waaronder beeldende therapie, euritmiotherapie, muziektherapie), antroposofische fysiotherapie, uitwendige therapie en soms een antroposofische psycholoog of speltherapeut. De antroposofische gezondheidszorg is praktisch en breed inzetbaar: van oorontsteking tot slaapstoornissen, van moeheid tot kanker: er is altijd wel een gezichtspunt om gezondheid bevorderende acties te ondernemen. Neem nou, Frederik, 4 jaar oud. Hij heeft vergrote amandelen en de KNO-arts vindt het nodig om hem te opereren. We spreken met de ouders af dat we hem hiervoor met antroposofische middelen behandelen en als hij in drie maanden tijd niet opknapt we die operatie door laten gaan. Het gaat met hem in korte tijd zo goed dat de KNO-arts een operatie niet meer nodig vindt. Dat is een concreet voorbeeld van hoe het kan gaan.

De reguliere diagnostiek en de standaarden worden daarbij gerespecteerd. De meerwaarde



zit vooral in het feit dat antroposofische middelen gericht kunnen helpen vitaliseren (herstel na narcose, herstel van kneuzingen en verwondingen, stimuleren van het afweersysteem) en dat er meer dan in de reguliere zorg aandacht wordt besteed aan de persoon die de ziekte treft, in plaats van vooral aan de diagnose. Welke betekenis de ziekte voor de persoon heeft, moet leidraad zijn voor het gezamenlijke behandelvoorstel en de te volgen therapie. Kortom: de antroposofische gezondheidszorg is een methode waarbij aandacht voor de hele patiënt nodig is om te komen tot een diagnose en behandeling. Dat bepaalt ook de vrije hoge patiënten-tevredenheid die vaak naar voren komt uit de onderzoeken over kwaliteit van de antroposofische zorg: het gezamenlijk met de patiënt kijken welke interventie diens hulpvraag het best beantwoordt. Honderd jaar oud en heel modern!

## De bijdrage van de antroposofische gezondheidszorg aan de huidige gezondheidszorg

Antroposofisch artsen integreren in hun werk de gebruikelijke artsstandaarden met een beeld van de mens als een samenhangend geheel van lichaam, ziel en geest. Met geest doelen zij op het unieke individu dat ieder mens is. We voelen ons gezond als lichaam, ziel en geest met elkaar in evenwicht zijn. Is er disharmonie dan voelen we ons niet goed of zijn we ziek. In de afgelopen 100 jaar is op de zogenaamde vijf CARE-gebieden, bijzondere expertise ontwikkeld. Dit is uitgewerkt in keuzehulp voor artsen die hun patiënten graag deze middelen en therapieën zouden willen voorschrijven. Ook zijn er diverse informatiebieven met uitleg voor patiënten ontwikkeld, voorlopig in het Duits en Engels. <https://www.anthromedics.org/PRA-0357-EN>

## Care 1: Zwangerschap, geboorte en ontwikkeling van het kleine kind

Met eenvoudige huismiddeltjes, adviezen en antroposofisch homeopathische ondersteunende middelen kunnen zwangerschapskwaaltjes verlicht



en een gezonde kraamtijd bevorderd worden. Op vijftien antroposofische consultatiebureaus in Nederland wordt reguliere jeugdgezondheidszorg aangeboden, aangevuld met gezichtspunten vanuit de antroposofische gezondheidszorg en pedagogie over voeding, kleding, ritme en speelgoed. <https://www.kinderspreekuur.nl>. Antroposofische huisartsen leveren met hun gebruikelijke huisartsenzorg bij ziektes en kinderquaaltjes hieraan ook een bijdrage. Vooral bij kinderen kun je veel doen met bijvoorbeeld wikkels bij buikpijn, koorts of hoesten: <https://www.plegan.nl/citroen-voet-kuitwikkels-89.html>.

In het Kindertherapeuticum in Zeist, <https://www.kindertherapeuticum.nl>, werkt een multidisciplinair team van kinderarts, professionals in de jeugd-GGZ samen met meerdere therapeuten om gezamenlijk een breed beeld van een kind op te bouwen en tot adviezen en therapeutische aanpak te komen. De ontwikkeling van het kind krijgt daarmee een positieve stimulans bij medische, ontwikkelings- of psychische problemen.

## Care 2: Behandeling en preventie van infectieziekten en koorts

Bij bovenste luchtweginfecties, oorontstekingen, luchtweg- en urineweginfecties staat antroposofisch artsen een scala aan beproefde antroposofische natuurlijke geneesmiddelen zonder bijwerkingen ter beschikking. Bij vergelijkingen met andere



praktijken valt op dat er veel minder antibiotica worden voorgeschreven, met even goede resultaten en tevreden patiënten. Zo wordt bijgedragen aan het voorkomen van antibioticaresistentie. Interessant is dat ook de NHG-huisartsenstandaarden tegenwoordig minder snel antibiotica adviseren. Koorts is een symptoom dat het immuunsysteem antistoffen tegen virussen of bacteriën aan het maken is. Ook de NHG-standaard raadt niet meteen koortswerende middelen aan. Immers bij 39 °C kunnen virussen niet overleven. Met (kin)fludo wordt het immuunsysteem gestimuleerd en niet onderdrukt en de symptomen van je rot voelen door de koorts minderen.

### Care 3: Behandeling en begeleiding bij angst, trauma en depressie

Wanneer we met iemands biografische ontwikkeling mogen meekijken dan valt op hoeveel mensen in de loop van hun leven trauma's hebben meegemaakt, waardoor angst en depressieve gevoelens een grote rol in hun leven zijn gaan spelen. Vanuit de antroposofische gezondheidszorg, psychologie en psychiatrie kunnen in de eerste en tweede lijn naast de gebruikelijke psychologische en eventueel medicamenteuze behandelingen ook een groot aantal antroposofische ondersteunende geneesmiddelen worden ingezet. Ook bieden uitwendige therapie, kunstzinnige therapie, muziek- en spraaktherapie, evenals eurtmie therapie extra behandelingsmogelijkheden. <http://www.nvaz.nl/index.php/wat-we-doen/video>. In de eerste lijnpraktijken van de antroposofische huisartsen blijken in verhouding veel mensen met psychische of psychiatrische klachten zich thuis te voelen.

### Care 4: Oncologie

In de afgelopen 100 jaar is er expertise opgebouwd om patiënten met kanker, naast de reguliere therapieën extra te ondersteunen en te begeleiden. In Duitsland en Zwitserland vanuit ziekenhuizen en in Nederland vanuit de eigen (huis)artsen. Maretakpreparaten (zoals Iscador of Abnoba Viscum) blijken het immuunsysteem te ondersteunen in de strijd tegen de kanker ook tijdens de reguliere behandelingen. Daarbij blijft de conditie vaak heel lang goed en ondersteun je het houden van de eigen regie. Vanuit de samenwerking tussen de (huis)arts en therapeuten kunnen therapieën en antroposofisch ondersteunende geneesmiddelen ingezet worden, die het herstelvermogen van het lichaam sterken. En ze helpen de persoon in kwestie in zichzelf overleidend te blijven in het hele behandelingstraject van dit ingrijpende ziekteproces. <https://www.mistel-therapie.de>

### Care 5: Palliatieve zorg

Wanneer kanker of een andere ziekte niet meer te genezen blijkt en er geen behandelopties meer zijn spreken we van palliatieve begeleiding. Bij uitstek een gebied waar de huisarts veel voor iemand kan betekenen, en antroposofische middelen en therapieën een waardevolle toevoeging kunnen zijn. Voor veel lichamelijke ongemakken, zoals obstipatie, misselijkheid, benauwdheid en pijn zijn er, afhankelijk van de situatie en de persoon, vele antroposofische en homeopathische middelen beschikbaar.

Als mens leven we in een lichaam op aarde. Ieder



heeft zijn individuele DNA, vingerafdruk en immuunsysteem. We noemen dat de fysieke afdruk van zijn individualiteit, zijn 'Ik'. Bij het sterven laat het Ik los. Dat loslaatproces kun je als het ware voordoen met bijvoorbeeld Olibanum comp, een combinatie van Aurum D30/Olibanum D12/Myrrhe D6, dus goud, wierook en myrrhe in oplopende potenties/verduunningen. Hiermee dwing je niet, maar geef je een voorbeeld hoe je los kunt laten. Ter ondersteuning van het Ik wordt bij kanker ook in de terminale fase de maretaktherapie doorgezet.

Loslaten is ook een vorm van 'uitademen'. Door kunstzinnige therapie, door te tekenen, te schilderen, door te kijken naar de schilderende therapeut of naar passende schilderijen wordt het innerlijk in beweging gebracht en het loslaatproces ondersteund. Datzelfde geldt, luisterend, voor muziektherapie.

Terminale patiënten zijn heel gevoelig voor aanraking. Uitwendige behandelingen zijn dan behulpzaam bij het langzaam loslaten: voeten wrijven met koperzalf, lavendel- of rozenolie. Een speciale inwijding van het hart als orgaan van het Ik kan het Ik versterken in het gaan van zijn passende weg. Ook een buik- of leverwikkelen kan klachten verlichtend zijn. De warmte van de handen, een kruik en zachte warme stoffen kunnen het gevoel van geborgenheid vergroten. Venadoron helpt doorliggen voorkomen. Daarin zit koper dat doorwarmt en de doorbloeding bevordert en prunus dat de huid vitaliseert.

Dat eten en drinken langzamerhand oninteressant wordt ligt natuurlijk in het normale proces van naar de dood toegroeien, dus vooral niet opdringen! Licht verteerbare soep, thee, vruchtensap en voedingsmiddelen waar de zieke trek in heeft zijn passend. Palliatieve zorg is een continu proces van waarnemen wat er nu nodig en behulpzaam is, er zijn voor de patiënt en zijn naasten en creatief blijven zoeken naar de beste oplossing. Madeleen Winkler, antroposofisch huisarts, Gouda



### Evenementen 100 jaar AG (antroposofische gezondheidszorg)

Dit jaar bestaat de antroposofische gezondheidszorg 100 jaar en viert middels verschillende evenementen, zoals conferenties en lezingen. Door de COVID-19 zijn er meerdere conferenties en evenementen uitgesteld.

Een andere activiteit om het 100-jarig bestaan te vieren, die tevens uitgesteld is naar 2021, is een landelijke open therapeutica dag. Op deze dag kunt u verschillende therapeutica door het hele land bezoeken en kunt u kennis maken met de antroposofische gezondheidszorg in de praktijk. De datum hiervan volgt nog.

Kijkt u op de website [www.100jaarag.nl](http://www.100jaarag.nl) om de actuele informatie te vinden en de evenementen te volgen.

Krant  Aarde



# Interdisciplinaire basismodule antroposofische gezondheidszorg

Voor mensen met een beroep in de gezondheidszorg, die graag antroposofisch willen leren werken bestaat de mogelijkheid om via de interdisciplinaire basismodule van de academie antroposofische gezondheidszorg, door te stromen in één van de applicatie-opleidingen van artsen, psychologen en gedragskundigen, verpleegkundigen, fysiotherapeuten.

Van het basismodule-jaar wordt de interdisciplinaire hoogte gewaardeerd omdat in de praktijk later de diverse beroepsgroepen ook samen werken rondom de patiënt. Dat is kenmerkend voor de antroposofische zorg.

In het cursustraject wordt een basis gelegd in de gezichtspunten van de antroposofische menskunde. Cursisten waarderen het ervaringsgericht leren dat centraal staat. Naast thema-lessen, komen ook fenomenologie en de kunsten als werkvorm aan bod. Tot nu toe volgden 62 artsen de basismodule, 35 psychologen/ gedragskundigen/ maatschappelijk werkers, 29 verpleegkundigen en 29 fysiotherapeuten.

De basismodule kan ook gevolgd worden als oriëntatie en verdieping, zonder een direct vervolg in een verdere antroposofische beroepsopleiding. Het certificaat Basismodule Academie Antroposofische Gezondheidszorg

- is een voorwaarde voor deelname aan de cursus 'Antroposofische Geneeskunde voor artsen' van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen (NVAA)
- is een voorwaarde voor verdere scholing bij
- de Nederlandse Vereniging ter bevordering van de Antroposofische Psychotherapie (NVAP)
- de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Fysiotherapeuten (Stibaf)
- de Nederlandse Vereniging van Diëtisten werkzaam vanuit de Antroposofie (NVDA)
- Plegan opleidingen voor verpleegkundigen
- de Beroepsgemeenschap van Psychosociale Hulpverleners werkend vanuit de Antroposofie (BPHA)

### Fysiotherapeut Freek Rijvers over de basismodule

"In mijn reguliere opleidingen heb ik geleerd om vanuit een hypothese gericht te werken naar een conclusie. Soms is dit natuurlijk prima. Maar het kan er – zeker bij een meer gecompliceerd

(psychosomatisch) klachtenpatroon- toe leiden dat je meer bezig bent te kijken of je eigen gedachten kloppen, dan dat je gericht bent op het wezen van de ander.

Als je vanuit het 3-, 4- of 7-ledig mensbeeld vertrekt, geeft dat kleur en diepte aan datgene waar je naar kijkt. Je kunt vanuit het eigene van de persoon, een beeld proberen op te bouwen van een klachtenpatroon dat onverklaarbaar lijkt. En op deze wijze kan je iemand hiervan zelf de betekenis laten vinden. Het is mooi als iemand de samenhang in zijn leven hierdoor zelf kan ontdekken. Afhankelijk van de persoon die ik voor mij heb, breng ik hierbij het mensbeeld meer of minder expliciet ter sprake."

### Een fundament voor elke discipline

De basismodule is een krachtige kennismaking met de antroposofische visie op gezondheidszorg. Het doel van deze 20-daagse cursus is om je visie op gezondheid en ziekte te verbreden met antroposofische diagnostiek en behandelingsmogelijkheden. Dit geeft je direct een rijk palet om in je werk tot creatieve en geïndividualiseerde oplossingen te komen.

### Zingeving en diepgang

De basismodule biedt je een aantal ontwikkelingsmogelijkheden. Je waarneming wordt verder geschoold en je mogelijkheden tot hulpverlening uitgebreid. Het interdisciplinaire karakter van de module verdiept je menskundig inzicht en versterkt de competenties tot samenwerking. Een ander aspect is het ontwikkelen van geschoolde zelfreflectie. Na de basismodule is je visie op gezondheid en ziekte verbreed. Bij het bevorderen van gezondheid heb je dan handvatten om rekening te houden met ontwikkelingsaspecten van jezelf en je cliënten. Dat geeft je werk meer zingeving en diepgang.

### Didactische vormen

Je eigen ervaringen vormen de basis voor het leren en ontwikkelen van nieuwe inzichten en vaardigheden. Didactische vormen die ingezet worden zijn: waarne-

mingsoefeningen, interactieve colleges menskunde, kunstzinnige activiteiten, biografisch werk, casuïstiekbesprekingen, zelfstudie, werkgroepen en interview. Deze verschillende werkvormen maken de basismodule interessant en levendig. De colleges worden gegeven door bevlogen docenten met ruime ervaring in de gezondheidszorg.

### Accreditatie

Accreditatie is verleend door de ADAP (accreditatie van deskundigheid bevorderende activiteiten voor paramedici) voor 210 punten en bij de V&VN. Accreditatie is aangevraagd bij het NVO/NIP voor GZ-psychologen, klinisch psychologen en orthopedagogen. Ook voor artsen bij KNMG cluster 1 en voor POH-GGZ is een aanvraag ingediend.

### Arts Hanneke Schulz over de basismodule

"Het begint heel overweldigend, de interdisciplinaire basismodule. We zijn als reguliere arts opgeleid om met een bepaalde bril naar problemen te kijken. Ineens worden er totaal andere manieren van kijken naar de wereld geïntroduceerd. Je verkent onder andere het gebied van de driegeleding, van de viergeleding en de embryologie."

"Je 'oude' referentiekader wordt compleet weggeblazen. Daarna blijkt eigenlijk pas hoe mooi deze antroposofische benaderingswijze het reguliere ondersteunt. Het zet deze zeker niet aan de kant, maar vult aan. Als het nodig is wordt er reguliere medicatie ingezet. Met name in preventieve zin en op het gebied van algeheel welbevinden schept de antroposofie nieuwe mogelijkheden".

### Voorlichtingsbijeenkomsten

Geïnteresseerden kunnen voorlichtingsbijeenkomsten bezoeken. Kijk voor de data op onze website. Op de website [www.academieag.nl](http://www.academieag.nl) is het jaarprogramma, de indeling van de lesdagen en de studiegids te downloaden.

Krant  Aarde



# Spermidine: leef langer gezond met tarwekiemen

Spermidine kan de algemene verouderingsklok tegengaan, door een globaal effect op cellulaire fitheid en kan specifieke effecten uitoefenen op meerdere orgaansystemen die zich bezighouden met bijvoorbeeld cardiovasculaire functie, immuunbewaking tegen kanker of neurodegeneratie en daardoor de incidentie van de hoge leeftijd gerelateerde ziekten verminderen.

Auteur : Bart Maes | meer info : [www.freedomofhealth.eu](http://www.freedomofhealth.eu)



Recent epidemiologisch bewijs suggereert dat een verhoogde opname van spermidine met voedsel ook de algehele, cardiovasculaire en kankergerelateerde sterfte bij mensen vermindert. De wetenschappers T. Eisenberg en F. Madeo ontdekten dat spermidine de menselijke immuuncellen langer overleven.

## Wat is spermidine? Spermine en putrescine?

Het is een polyamine. Polyamines komen vooral veel voor in de celkern van de menselijke cellen. Spermidine en spermine zorgen voor de fitheid van elke cel (cellulaire fitheid). Polyamines worden soms ook plant hormonen genoemd omdat ze een rol spelen met de veroudering van de plant.

Polyamines zoals spermidine en spermine komen veel voor in onze hersenen. We kunnen ze zelf aanmaken maar er voldoende van eten is verstandig. Het helpt ons gezond ouder te worden. Er zijn 2 epidemische studies bij mensen gebeurd die langer gezond ouder worden met spermidine wetenschappelijk aantonen (12,14,15)  
Nota: Spermidine is een polyamine gevormd door putrescine. Spermidine is een voorloper van spermine.

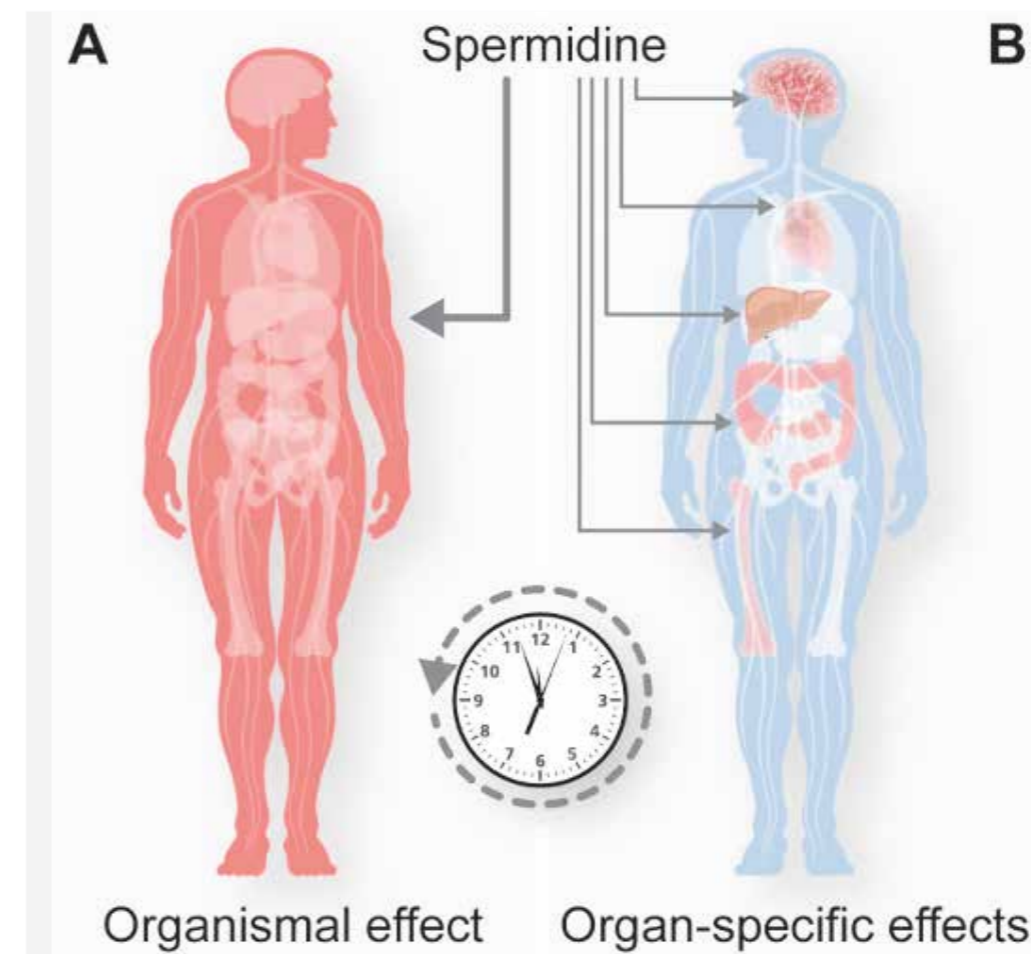
“Given that polyamines can interact with many molecules, it is not surprising that they affect aging via several mechanisms. Many of these mechanisms discovered so far have already been linked with aging and by acting on all of these mechanisms, polyamines may be strong regulators of aging.” –

University of St Andrews, North Haugh, S. Karger AG, Basel.

## Wat zijn goede bronnen van spermidine?

Spermidine is wateroplosbaar, spoelen in water verlaagt drastisch spermidine in voeding.

- Algemeen:
- fruit bevat weinig spermidine, de topper is mango met 3 mg/100g
- vlees en vis bevatten weinig spermidine, de topper is rundsgehakt met 4mg/100g
- noten en gedroogd fruit bevatten weinig spermidine: de topper zijn hazelnoten met 2mg/100g
- groenten bevatten weinig spermidine, de topper is maïs met 3mg/100g



- 33,4 mg/100g tarwekiemen amanprana (35% meer dan gangbare tarwekiemen)
- 24,3 mg/100g Tarwekiemen
- 19 mg/100g cheddar
- 6 – 14 mg/100g erwten
- 19 mg/100g rode bonen
- 2- 10 mg/100g broccoli en bloemkool
- 9 mg/100g paddenstoelen Parijse
- 3 mg/100g mango
- 3 mg/100g kikkererwten
- 3 mg/100g maïs
- 2 mg/100g selderij en meloen
- 2 mg/100g volkoren brood

“Spermidine via voeding verlengt de levensduur en vermindert leeftijdsgerelateerde oxidatieve eiwit schade bij aanzienlijk, wat aangeeft dat dit middel kan werken als een universele anti-aging medicijn” – Spermidine: A Novel Autophagy Inducer and Longevity Elixir de wetenschappers : Frank Madeo, Tobias Eisenberg, Sabrina Büttner, Christoph Ruckenstein, Guido Kroemer

## Wat doet spermidine? Homeostatis bereiken!

1. Spermidine kan de doorlaatbaarheid van de bloed-hersenen barrière verbeteren (19)
2. Spermidine is betrokken bij de verouderingsproces van organen (in planten) (20)
3. Spermidine is betrokken bij de regulering van geprogrammeerde celdood (21) (kanker)
4. Spermidine en spermine kan ons leven verlengen en verbetert onze gezondheid op diverse niveau's (2,3)
5. Spermidine kan cardiovasculaire leeftijdsgebonden achteruitgang onderdrukken met 10%. Hetgeen voor de mens 8 extra levensjaren kan betekenen(3)

6. Spermidine stelt bij muizen het ontstaan van kanker uit, zelfs bij toediening van kankerverwekkende stoffen (4,5)
7. Spermidine vertraagt de afbraak van zenuwstructuren en zenuwfuncties. Belangrijk bij Parkinson, Alzheimer, Huntington en ALS (6,7,8)
8. Spermidine gehalte in bloed, voorspelt de mate waarin we ziek worden en dood gaan. Hoe meer spermidine, hoe beter gewapend tegen ouderdomsziekten en de dood ten gevolge van ouderdomsziekten. Twee wetenschappelijke studies op mensen bewijzen dit (15). Spermidine zou zo meer gezonde jaren toevoegen aan je leven.
9. Spermidine versterkt onze gezondheid door EP300 gen af te remmen. Zoals een aspirine dat zou doen zonder de bijwerkingen. Waardoor Spermidine ook een anti-klonterwerking (anti-coagulerende werking) heeft. (17,18)
10. Spermidine stimuleert de cellen om hun afval sneller te verwijderen, waardoor mensen langer kunnen leven. (22)
11. Spermidine verlengt het leven van onze immuuncellen. Uit hun testen blijkt de muizen hierdoor minder celschade door veroudering opliepen. (Aldus de Oostenrijkse wetenschappers Tobias Eisenberg en Frank Madeo.

Spermidine helpt als geen ander om afval te verwijderen in ons lichaam ( autofagie-inductor) en helper om homeostase te bereiken. Bondgenoot van intermitterend vasten.

## Wat is autofagie?

Autofagie is ons natuurlijk zelf regulerend mechanisme van onze cellen om onnodige en niet functionele componenten te verwijderen. Belangrijk bij ontstekingen, infecties, herstel van cellen, stress, fysieke inspanningen, osteoarthritis en

bij celdood van kankercellen. Autofagie betekent in het Grieks “zichzelf opeten”. De Belgische wetenschapper Christian de Duve ontdekte dat het menselijk lichaam op een slimme manier zijn eigen afval van de cellen recycleert. Het lichaam maakt er terug bouwstoffen van. Autofagie is essentieel voor homeostasis te bereiken.

## Wat is homeostatis?

Homeostatis is een zelfregulerend proces waarbij het lichaam het interne milieu in evenwicht tracht te houden. Homeostatis reguleert zaken zoals zuurstofgehalte, bloeddruk, suikerspiegel, temperatuur en onze zuurtegraad. (Claude Bernard en Walter Bradford Cannon in the Wisdom of the Body (1932)) Beide mechanismen zijn belangrijk om heel oud te worden in uitstekende gezondheid.

Intermittent fasting of in het Nederlands vasten met tussenpauzes. Vasten met tussenpauzes geeft tijd aan je lichaam en geest om te recupereren, om afvalstoffen te verwijderen, om te herstellen.

## Gevonden voor de lezers van de krant van de aarde :

Amanprana rauwe tarwekiemen. 33,4mg/spermidine per 100g



## Meer informatie:

[www.amanprana.eu/voeding/tarwekiemen-speltkiemen](http://www.amanprana.eu/voeding/tarwekiemen-speltkiemen)





# Staatsvrije Vrijeschool

## Een school los van overheidsbemoeienis

Kunnen vrijeschoolleerlingen nog wel worden wie ze willen worden? Is het huidige vrijeschoolonderwijs zoals Rudolf Steiner het honderd jaar geleden heeft bedoeld? Een groeiende groep ouders en vrijeschoolleraren zoekt verandering. Vol overtuiging beginnen ze nieuwe scholen. Staatsvrije vrijescholen zonder een overheid die betaalt en bepaalt.

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: De Werkklas

Stel, je mag je eigen school vormgeven, hoe zou dat eruit zien? Zeventien jaar geleden legden vrijeschoolleraren Danielle Buijsman en Annemarijke ten Thije elkaar deze vraag voor. Beiden werkten op de Vrije School in Gouda. Na zes jaar voelde de tijd rijp voor verandering. Hoe het zou zijn om op een school les te geven, die niet door de staat wordt betaald en bepaald? Waarom beginnen we geen eigen school, een staatsvrije Vrijeschool? Het oprichten van een vrijeschool vergt tijd, energie en een grondige voorbereiding. Een jaar lang kwamen Danielle en Annemarijke wekelijks bij elkaar. Ze bogen zich over vragen als: wat is antroposofie, hoe kunnen we het leerplan vormgeven, wat is essentieel voor kinderen in de leeftijdsfase tussen 7 en 14 jaar, hoeveel kinderen willen we op school? Maar ook praktische vragen als: wat is een reële ouderbijdrage, welke juridische vorm is passend of hoe bouw je een website? Nadat alle vragen waren beantwoord, gingen de twee vrijeschoolleraren van start.

### Werken op het land

In januari 2004 opende de gedroomde school officieel. Naast onderbouwkwamen kwamen er ook kleuters bij. Net als een bok genaamd Tobias, een haan, heel veel konijnen en er was een hond. Zijn naam was Pancho. Wekelijks trokken de leraren met hun leerlingen naar stadsboerderij Caetshage. 'Daar werkten we op het land en in de winkel', vertelt Annemarijke. Ondertussen groeide de nieuwe vrijeschool die onderdak had gevonden in Het Werfhuis in de ecologische wijk Eva Lanxmeer in Culemborg - naar een ontwerp van architectenbureau AIOM. Alle grond er omheen lag nog braak. Er was veel ruimte om hutten te bouwen, te zwemmen en mee te helpen op de bouw. 'We sloten dat schooljaar af met achttien kinderen van verschillende leeftijden', aldus Danielle. 'Ouders wisten ons te vinden. Zowel uit Culemborg als verder weg.'

### Groei en bloei

Ruim zeventien jaar later gaan dagelijks zestig kinderen naar Het Werfhuis. Het lerarenteam is uitgebreid naar zeven. Er wordt onderwijs gegeven aan kinderen van 4 tot 14 jaar.

De kinderen kwamen en komen uit Amsterdam, Rotterdam, Gouda, Tiel, Zeist en uiteraard uit Culemborg. Annemarijke: 'We zijn trouw gebleven aan het zingen, elke ochtend het eerste half uur van de dag. Met de hele school!' Daarna gaan de kinderen verder in hun eigen klas. De kleuters draaien een apart programma. Tot elf uur is er periodeonderwijs: vier weken taal, vier weken rekenen, vier weken heemkunde. Dat wisselt zich af door het schooljaar heen. 'Elke keer vragen we ons af: wie heb ik voor me', reageert Danielle, 'waar hebben deze kinderen nu behoefte aan, waar loop ik zelf warm voor. Zo kan het zomaar zijn dat je je goed hebt voorbereid

op een onderwerp, maar dat dat helemaal niet aan de orde is voor de kinderen op dat moment.' De leerkrachten bereiden voor in mogelijkheden, niet in vaststaande lesprogramma's. Methodes die zijn gemaakt door een educatieve uitgeverij gebruiken ze niet. Kunstzinnig lesgeven en kunstzinnige verwerking staan hoog in het vaandel. Dat betekent een afwisseling van concentratie en bewegen, van schrijven en schilderen/tekenen, toneelspelen, boetseren, luisteren naar een verhaal, fluit spelen.

### Doorzetten tot je iets echt kunt

Na elf uur 's ochtend krijgen de kinderen tijd om te spelen. Op en om het water, ze bouwen hutten, varen met het bootje, zwemmen, knikkeren, schaatsen. Een deel van de schooldag wordt bovendien ingevuld met het vreemdetalenonderwijs: Duits, Frans en Engels. 'Met de nadruk op voordracht, toneel en zang, waardoor de kinderen als het ware spelenderwijs zich de vreemde taal eigen maken.' Ook hebben de kinderen een aantal kunstvakken, variërend van schilderen, handwerken en (vorm)tekenen tot boetseren, houtbewerking, fluitenbouw en smeden. Uitgangspunt van het Werkklas is dat een kind leert begrijpen door de dingen zelf te doen, zelf te ervaren en te beleven met alle zintuigen. Danielle: 'Hoe bewegelijker de handen en de voeten, des te bewegelijker het denken. Ook leren ze doorzetten tot je iets echt kunt: een moeilijk lied fluiten, breien, de verf beheersen, een lepel snijden, onkruid wieden, een pookje smeden. Dat maakt dat je wordt geschoold. Zo spreken we kinderen aan in het doen én in het denken. Omdat iets wat wordt gemaakt ook een zekere schoonheid moet hebben, streelt dat het gevoel.'

### Woon-, werk- en leergemeenschap

Ondertussen broeden Annemarijke en Danielle op een nieuw plan. 'We willen uitbreiden tot en met de 12e, zodat we een doorlopende leerlijn kunnen garanderen. Helaas paste dat niet in ons vertrouwde pand.' Unaniem waren leraren en ouders het er over eens dat de school eigenlijk thuishoort op een biologisch- dynamische boerderij. Dat er water en natuur moeten zijn. Dat er mensen aan het werk moeten zijn met 'zichtbare' arbeid, zoals een smid, een timmerman, mandenvlechter, pottenbakker. En, omdat werken met de kinderen voor de leraren hun leven is en niet hun werk, dat ze zelf zouden moeten kunnen wonen in de omgeving van de school. Annemarijke: 'Sinds mei 2019 werkt een initiatiefgroep de plannen uit.' In de tussentijd is een boer gevonden die zijn land wil verkopen. Daarnaast liggen de plannen bij de gemeente en is een stichting opgericht. 'We bestuderen bovendien samen het boek Economie van Rudolf Steiner', vervolgt Danielle, 'waarin hij de sociale driegeleding beschrijft. We noemen ons ideaal: Het Werfgoed - een woon-, werk- en leergemeenschap. Een school waar kinderen zonder prestatiedruk kunnen opgroeien tot mensen die verantwoordelijkheid dragen voor hun medemensen en de aarde waarop we leven. Mensen die in staat zijn hun eigen toekomst vorm te geven.'

[werfklas.nl](http://werfklas.nl)

### Goed voorbeeld doet volgen

Al langer klinkt in Nederland een roep om meer vrijescholen. Veelvuldig moeten leraren ouders nee verkopen, omdat er voor hun kindje geen plek is op een vrijeschool. Ook de roep om meer staatsvrije

(niet-gesubsidieerde) vrijescholen groeit. De staatsvrije vrijescholen zijn 'vrij' van overheidsbemoeienis zoals Rudolf Steiner het had bedoeld. Honderd jaar geleden kreeg hij de opdracht een nieuwe onderwijsvorm te ontwikkelen. De vraag kwam van de arbeiders die werkten in de Waldorf Astoria Sigarettenfabriek van Emil Molt. Na de gruwelen van de Eerste Wereldoorlog zochten ze voor hun kinderen een plek waar het allemaal anders werd. Op school konden hun kinderen worden wie ze zijn, zonder bemoeienis van een overheid die allerlei eisen stelde aan het onderwijs. Leraren wisten veel beter hoe ze dat moesten doen en konden op die manier hun werk naar eigen inzicht volbrengen. Leraar zijn was in die tijd een roeping. Molt volgde Steiner al langere tijd en was geraakt door zijn vernieuwende blik op de wereld. In 1919 opende de Erste Freie Waldorfschule in Stuttgart, een school vrij van overheidsinmenging, vandaar dat Freie, of een Onderwijsinspectie die controleert. Na die eerste school volgden er vele.

### Meetbaar en transparant

Wereldwijd zijn er nu bijna 1200 vrijescholen in iets meer dan 70 landen en de teller staat niet stil. Van Tokyo tot Tirohanga en van Oosterwold tot hartje New York City. Alleen al in Europa gaan bijna 200.000 leerlingen naar de vrijeschool. In de loop der jaren moesten echter veel vrijescholen flink wat van hun grondbeginselen prijsgeven op last van de overheid. Er is een eisenpakket voor wat betreft zogenoemd 'goed' onderwijs. Denk aan regelmatig toetsen en een leerlingvolgsysteem. Onderwijs is goed als het meetbaar en transparant is, vindt de overheid. Met het idee dat ieder kind verschillend is en het in zijn of haar eigen tempo doet, wordt weinig rekening gehouden. Een gegeven waar juist het vrijeschoolonderwijs in excelleert. Naast vernieuwende initiatieven, zoals lederwijs of de Vrije Ruimte, groeit zowel bij leraren als ouders de roep om staatsvrije vrijescholen. Particuliere scholen die zonder subsidie en vrij van overheidsbemoeienis het onderwijsbeleid bepalen. In Nederland zijn er tussen de tien tot dertien staatsvrije vrijescholen. Vaak zijn het vrij kleine initiatieven met tien tot vijftien leerlingen. De Werkklas in Culemborg met zestig leerlingen zal een van de grootste zijn. Samen zijn de staatsvrije vrijescholen goed voor zo'n honderdvijftig leerlingen. Maar dit fluctueert ieder jaar, aldus de Vereniging van vrijescholen.

### Passend onderwijs

Een nieuwe staatsvrije vrijeschool starten is niet iets wat je zomaar doet. Het vergt doorzettingsvermogen. Toch ontstaan bijna dagelijks ideeën en initiatieven. Er zijn altijd ouders en leraren die daadwerkelijk de stap willen zetten om een nieuwe school op te richten. Soms lukt dat, soms niet - of wordt een idee uitgesteld naar een volgend schooljaar. Bijvoorbeeld omdat zich te weinig leerlingen hebben aangemeld. Maar het kan zijn, dat nu de tijd meer dan ooit rijp is. De kleinschaligheid van een staatsvrije vrijeschool opent nieuwe perspectieven. Bijvoorbeeld op het gebied van passend onderwijs. Initiatiefnemers gaan graag op bezoek bij Danielle Buijsman en Annemarijke ten Thije van De Werkklas. Ze zijn gul in het delen van de kennis die ze de afgelopen jaren hebben opgedaan. Iedere ouder gunt zijn of haar kind het allerbeste. Wie zijn zoon of dochter naar een staatsvrije vrijeschool laat gaan, moet wel bereid zijn iets dieper in de buidel te tasten. Feitelijk betaal je

dubbelop. De bijdrage waarmee de overheid scholen subsidieert door middel van belasting én de bijdrage om de school te betalen. Vaak is het mogelijk om te betalen naar draagkracht.

### Ook Den Haag krijgt een staatsvrije vrijeschool

In 1923 begon Daan van Bemmelen in een huiskamer aan de Haagse Riouwstraat met de eerste vrijeschool van Nederland, die uitgroeide tot de Vrije School Den Haag. Een school met bijna achthonderd leerlingen. Maar nu krijgt ook Den Haag zijn eerste staatsvrije vrijeschool, genaamd Waldorfschool Zeevonk. 'Laatst sprak ik een vader. Hij was helemaal in tranen', vertelt kleuterjuf Eefje Helleman, een van de vijf oprichters van Waldorfschool Zeevonk en voorheen werkzaam op vrijeschool Wonnebald. 'Voor zijn dochter hebben ze geen plek op Wonnebald. Nu moet hij ergens anders naartoe, terwijl zijn zoon wel hier op school zit. Dat is wrang.' Als Eefje voor de zoveelste keer ouders moeten teleurstellen dat er op school geen plek is, wordt er een idee wakker geschud. Waarom zouden ze niet zelf een vrijeschool beginnen? In Den Haag zitten aan de randen van de stad twee vrijescholen. Voor nog een school is meer dan voldoende ruimte, meenden de twee juffen die niet alleen stonden in hun idee. Uit gesprekken met juffen van de andere vrijeschool in Den Haag, bleek dat zij met exact hetzelfde idee rondliepen. Nadat de vier juffen en een euritmiste een paar keer om de tafel hadden gezeten, blijkt er een klik. Eefje: 'Allemaal wilden we een extra vrijeschool erbij. Maar hoe begin je zoiets?' Gewoon doen, realiseert de moeder van vijf kinderen zich nu. Daarnaast is ze al twintig jaar kleuterjuf. 'Ik geniet ervan om kinderen te zien groeien van net peuter af tot schoolrijpe kleuter.'

### Een gezonde school

Wekelijks vergaderen de ondernemers over hun nieuwe school. Eefje: 'Het zijn inspirerende en levendige bijeenkomsten waar we telkens een aspect van de antroposofie doorgronden.' De vijf herkennen elkaar in hun ideaal. De wens om tot een gezonde school op antroposofische basis te komen. 'Wij vullen elkaar aan met onze verschillende kwaliteiten en vaardigheden', vertelt de enthousiaste Mariëlle Grootwassink, voorheen kleuterjuf op de Vrije School Den Haag. 'Op deze manier kunnen we een school neerzetten tot in de meest praktische zin. Van contacten met de gemeente tot de inkoop van schoolspullen.' Mariëlle is een doener, ze werkt graag met haar handen: hout bewerken, tuinieren, muziek maken. Het opzetten van deze school is een geweldig avontuur, vindt ze. 'Ik houd van ondernemen en pionieren, een ideaal dat ik al lang bij me droeg mag er nu komen. De uitwerking is vele malen verrassender dan ik mij ooit voor had kunnen stellen.'

In het nieuwe schooljaar 2020/2021 opent het team de deuren van Waldorfschool Zeevonk in het Elizabeth Vreedeuis - in de Haagse Riouwstraat. Er wordt gestart met een peuter- kleutergroep en een onderbouwgroep van gemengde leeftijden. De ambitie is om uit te groeien tot een school waar kinderen vanaf 2,5 tot 18 jaar welkom zijn.

[waldorfschoolzeevonk.nl](http://waldorfschoolzeevonk.nl)





Renáta Horenová  
Foto: Alex Schröder

# Renáta's choice Vier de zomer!

Maak een feest van deze zomer door heerlijke producten in jouw huis te halen. Zoals deze vier!

## 1. Lui én lekker

De oprichter van Machandel, Piet Glasbeek is meer dan 30 jaar geleden begonnen met het maken van de lekkerste biologische producten zoals mayonaise, notenpasta's, zilveutjes en noem maar op. Dit familiebedrijf geeft openheid over de afkomst van hun producten en heeft oog voor een eerlijke prijs voor de boeren met wie ze samenwerken. Machandel komt nu met een geheel nieuwe lijn: Viva Vegan! De producten van deze lekkernij-serie zijn allemaal plant-based en bevatten geen conserveringsmiddelen, aroma's en kleurstoffen. Dus niet alleen vegan maar ook natuurlijk dus én super lekker. Zoek ze bij jouw natuurvoedingswinkel!

### Zelf maken!

Ik maak het liefst mijn eigen saladedressing maar na het proeven van deze twee dressings wist ik: voor de luie momenten kan ik op Machandel vertrouwen. De *Sweet Mustard Dressing* meng ik met stukjes gekookte bieten en nieuwe aardappelen, walnoten, rucola en stukjes gescheurd brood in olie en knoflook gebakken. De *Classic Caesar Dressing* gebruik ik graag als dipje voor stukjes bleekselderij, worteltjes of radijs. [www.machandel.nl](http://www.machandel.nl)



## 2. It's in the MGO

Roy Jongens van Royal Green heeft een bijzonder doel voor ogen: de bestaande wereld van voedingssupplementen, synthetisch geïsoleerde vitamines en mineralen verrijken met pure plantaardige vitamines en mineralen die afkomstig zijn uit de natuur en uit planten. De aarde is volgens hem ongelofelijk rijk aan natuurlijke en plantaardige producten en zit vol wijsheden waar wij mensen veel van kunnen leren. Om wat terug te doen voor de natuur ondersteunen ze biologische boerderijen en duurzame landbouw over de hele wereld. Fair toch? De Manuka honing van Royal Green komt van ongerepte gebieden uit Nieuw-Zeeland, is 100% biologisch gecertificeerd en heeft een MGO-gehalte van 200+. De MGO (methylglyoxal)-gehalte geeft de antibacteriële kracht van de honing aan.

### Zelf maken!

Eerlijk gezegd, deze honing kan je het beste puur op je tong laten smelten na het wakker worden, bij een kopje thee om de smaak volledig te ervaren. Voor je gasten kun je ook een lepeltje er van op een bolletje vanille-ijs doen.

Oh ja, deze honing is ook nog eens rauw, afkomstig van een imker en is niet machinaal gefilterd.

Zie voor meer kennis en hun producten [www.royal-green.eu](http://www.royal-green.eu)



## 3. Power to the tofu!

De oprichter van Taifun, Wolfgang Heck heeft passie om de wereld beter te maken, gevoel voor kwaliteit en gelooft in tofu als Oosterse vegan alternatief. Hij begon in 1985 in de Markthallen van de Duitse Freiburg met het verkopen van 4 kg tofu per week. In die tijd was men minder bezig met vleesvervangers maar langzaam ontstond er een tofu-orkaan zoals de Duitse naam van het bedrijf het al zegt. Taifun is inmiddels één van de grootste leveranciers van verschillende soorten tofu. En één van de lekkerste voor mij! De soja die ze gebruiken komt uit Duitsland, Frankrijk of Oostenrijk. Samen met de boeren wordt er volop geëxperimenteerd met nieuwe sojabonen. Werken vanuit innerlijke vreugde, delen en staan voor de werkelijke prijs van de producten zijn enkele van de basis-gedachten van deze onderneming.

### Zelf maken!

De FETO tofu is met vegan yoghurtculturen gefermenteerd en heeft een heerlijke en zachte, zure ondertoon. Snijd de tofu in stukjes en meng het tot een salade met meloen, gescheurde blaadjes munt en wat olijfolie en zwarte peper. Of gebruik het in een klassieke Griekse salade in plaats van feta. Wat een smaak! Probeer ook de gerookte tofu amandel-sesam en zie meer op [www.taifun-tofu.de](http://www.taifun-tofu.de)



## 4. Hartverwarmende tomatenchutney

Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd is een prachtig familielandgoed van 900 hectare, in beheer van de 9de generatie. Om de kracht van deze natuurplek aan de mensen te laten proeven, maken ze sinds vele generaties biologische lekkernijen zoals jam, hartige chutney's, lemon curd, sappen en kazen. Dit jaar moeten we door de gevolgen van Covid-19 hun 26ste Landgoedfair helaas missen. Niet getreurd: met hun lekkernijen in jouw koelkast waan je in de culinaire wereld van Heerlijkheid Mariënwaerd in het Gelderse Beesd. Zo ook met deze onevenaarbare Tomatenchutney, lekker pittig gemaakt met o.a. gember en cayennepeper.

### Zelf maken!

Rooster een snee zuurdesembrood, besmeer het zacht met een teentje knoflook en snijd het in kleine stukjes. Rooster ook plakken courgette met olijfolie en zout. Beleg de toastjes met de plakjes courgette en jonge schapenkaas en doe op elk toastje een lepeltje van de tomatenchutney. Benen omhoog en zorg er voor dat je genoeg hebt! Ook lekker bij een kaasplankje van oa Mariënwaerd of als basis van een zomerse pastasaus [www.marienwaerd.nl](http://www.marienwaerd.nl)



# Nazomerse mocktails

### Virgin Spritz met granaatappelsiroop

Voor 2 grote glazen

#### BENODIGDHEDEN

- 4 eetl. granaatappelsiroop (Your Organic Nature)
- ca. 10 ijsblokjes
- 200 ml (versgeperst) sinaasappelsap (Your Organic Nature)
- Gekoeld mineraalwater met koolzuur
- 2 takjes rozemarijn
- Een handje granaatappelpitjes
- Rietjes

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verdeel de siroop over glazen.
2. Verdeel vervolgens de ijsblokjes erover en schenk het sinaasappelsap erop.
3. Vul de glazen aan met mineraalwater.
4. Garneer met takjes rozemarijn en wat granaatappelpitjes.
5. Serveer met rietjes en roer de mocktail voor het drinken door en schenk er eventueel nog extra mineraalwater bij om de drank wat minder zoet te maken.

### Virgin Bellini Abrikozen met frambozensiroop

Voor 2 grote glazen

#### Ingrediënten

- 3 eetl. frambozensiroop (Your Organic Nature)
- ca. 10 ijsblokjes
- 200 ml abrikozensap
- Gekoeld mineraalwater met koolzuur
- 2 takjes citroen verbena
- Een handje verse frambozen en stukjes abrikoos, perzik of nectarine
- Rietjes

#### Bereiding

1. Verdeel de siroop over glazen. Verdeel vervolgens de ijsblokjes erover en schenk het abrikozensap erop.
2. Vul de glazen aan met mineraalwater. Garneer met citroen verbena, frambozen en stukjes abrikoos, perzik of nectarine.
3. Serveer met rietjes. Roer de mocktail voor het drinken door en schenk er eventueel nog extra mineraalwater bij om de drank wat minder zoet te maken.

### Gember-vlierbloesem mocktail

Voor 2 grote glazen

#### Ingrediënten

- 3 eetl. vlierbloesemsiroop (Your Organic Nature)
- Sap van 1 limoen
- ca. 10 ijsblokjes
- Gekoelde gemberlimonade met koolzuur
- Enkele schijfjes limoen
- Een handje bosbessen
- Enkele takjes munt
- Rietjes

#### Bereiding

1. Verdeel de siroop en het limoensap over glazen.
2. Verdeel vervolgens de ijsblokjes erover en vul de glazen aan met gemberlimonade.
3. Garneer met schijfjes limoen, bosbessen en takjes munt.
4. Serveer met rietjes.
5. Roer de mocktail voor het drinken door.





marqt

# Marqt op je borrelplank

Als het bijzonder mag zijn, kies je voor Marqt. Waarom? In onze antipasti zitten alleen de beste ingrediënten. Die olijventapenade? Zit vol met kalamata olijven. Onze spreads? Bevatten yoghurt in plaats van mayonaise, lekker fris. Perfect bij je picknick, in de tuin, of aan de keukentafel.

Alle producten van Marqt zijn gemaakt met respect voor mens, dier en milieu.



40x MINDER CALORIEËN • VEZELRIJK • EIWITRIJK

'Amandelmeel Goud' van Amanprana daarmee bak je de lekkerste taart, cake en brood

Gemalen van 100% biologische, niet-geschilde, hele amandelen uit Spanje. Dit amandelmeel bevat 5 maal minder amandelvet in vergelijking met doorsnee amandelmeel, waardoor het 5 maal minder Omega-6 bevat. Beter voor de lijn en beter voor een prachtig bakresultaat.

**Amandelmeel is geliefd bij sporters.** 1 eetlepel amandelmeel bevat 6 gram eiwitten. Oplossen in smoothies, shakes en sportdranken. Of maak amandeldrink door er water aan toe voegen. Shaken en klaar.

**Maar ook chefs, keukenprinsessen en amateurkoks houden van Amandelmeel Goud.** Het is ideaal voor glutenvrije, eiwitrijke en lekkere pannenkoeken. Gebruik het voor het bakken van brood met minder koolhydraten. Of bak vezelrijke cake, paleo koekjes, smaakvolle crumble en homemade veggie burgers.

Op [www.amanprana.eu](http://www.amanprana.eu) vind je recepten van creatieve chefs die gebruik maken van Amandelmeel Goud. Maak bijvoorbeeld de heerlijke ontbijt-porridge, het smakelijke amandelbrood en de lekkere bosvruchtentaart.

Laat je inspireren. Info, recepten en inschrijven op de nieuwsbrief: [www.amanprana.eu](http://www.amanprana.eu)



SERENE LEVENSKRACHT

Verkrijgbaar in de biowinkel of thuisgeleverd via [www.amanvida.eu](http://www.amanvida.eu)



# Proteïnebrood met avocado en ei

Thuisbakkers opgelet! Met de nieuwe bakmixen van Your Organic Nature zet je met alle gemak een verantwoord tussendoortje of een gezonde maaltijd op tafel. Zoals dit proteïnebrood! De kant en klare mix zit boordevol granen, pitten en zaden, waar je zelf alleen nog eieren, karnemelk en een snufje zout aan toe hoeft te voegen. Wil je liever een plantaardige melkalternatief gebruiken? Dan ook een scheutje azijn toevoegen. De oven in, et voilà! En naast de mix voor dit proteïnebrood heeft Your Organic Nature nog drie splinternieuwe mixen uitgebracht; voor mueslirepen, spelt crackers en zaden crackers. Zo kan je dagelijks genieten van vers gebakken lekkers, zonder daar uren voor in de keuken te hoeven staan.

### BENODIGDHEDEN

- Proteïne broodmix, 500 g (Your Organic Nature)
- 5 eieren
- 150 ml karnemelk
- Snufje zout

### BELEG

- Avocado, 1 st geschild
- Eieren, 2 st, hardgekookt



### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Meng de mix met de losgeklopte eieren en de karnemelk in een kom. Voeg een snufje zout toe en roer goed door.
3. Vet een bakvorm in en giet het mengsel daarin.
4. Bak in circa 60 min gaar en goudbruin en laat afkoelen in de vorm.
5. Beleg bijvoorbeeld met avocado en ei voor nog meer power.





# Vitaal en veerkrachtig voedsel

## Hoe smaakt een Meiraapje?

Op heel wat eettafels verschijnen vaak alleen maar tomaten, sla en courgettes. Dat kan anders en beter, beter voor ons welbevinden en dat van onze planeet, vindt schrijfster/voedingsdeskundige Petra Essink. 'Eet lokaal, seizoensgebonden producten en kies voor biologisch of biologisch-dynamisch', is haar devies.

Tekst en beeld: Geraldina Metselaar

Dat devies deelt ze zeker ook met chef-kok Eric van Veluwen die tekende voor het themadiner voeding en de relatie tot onze weerstand. 'Met elke hap die we eten bepalen we hoe ons landschap eruit ziet. En hoe we ons als mens voelen en ontwikkelen.' Voedsel is volgens hem daarmee de meest innige verbinding die we aangaan met de buitenwereld. Voor iedereen die geïnteresseerd is in de achtergronden van landbouw en voeding is het themadiner een letterlijk verrukkelijke manier om onder het genot van puur eten nieuwe kennis op te doen. 'Met mijn 4-gangen topdiner van biologische en veelal biodynamische producten zet ik de smaakpapillen op scherp.' In zijn prikkelende salade van artisjok met knolselderij en venkel, tomaat en sinaasappel vinaigrette proef je een potpourri van misschien wel duizend-en-een smaken. Van zoet naar zout, naar bitter en zuur en de vijfde smaak umami – de smaak van heerlijkheid.

### Groentetuin

Tijdens het themadiner in Antropia op vrijdag 3 juli 2020 verzamelde zich een minstens zo gevarieerde

potpourri aan gasten in een ruime zaal met keurig gedekte tafels. Stuk voor stuk voorzien van wit linnen, tafelsilver, servetten, bloemen, water en wijn. Precies zoals de chef-kok het wenste. 'Eten met aandacht betekent ook een goed gedekte tafel.' Sinds eind jaren '90 startte Van Veluwen met het bereiden van biologische en biologisch-dynamische producten. 'Het uitgangspunt voor een diner is bij mij altijd een groentetuin. Het mooiste is als het net geoogst zo op je bord belandt.' Tijdens het diner waren onder meer de crème de la crème van de Nederlandse biologische en biologisch-dynamische top aanwezig, net als mensen met een bovenmatige interesse in goed en gezond voedsel. De verschillende gangen werden afgewisseld met een korte inleiding van Petra Essink. Samen met Paul Doesburg schreef ze het boek Barstensvol Leven, een pleidooi voor vitale voeding.

### Wortelen

'De kracht waarmee dat Meiraapje, een knolgewas, een ontwikkeling doormaakt in de aarde, komt onze vitaliteit ten goede', vertelde Essink.

'Wist je dat er in ons land in veel gevallen alleen nog maar sla, tomaat, paprika en courgettes worden gegeten. Dat er ook nog vele andere groenten zoals dat Meiraapje, rabarber, wortelen en savoiekool bestaan, zijn we volledig kwijt.' Tegelijk gaan we volgens Essink daarmee voorbij aan de intrinsieke voedingswaarde van onder meer seizoens- en streekgebonden groente en fruit. 'En aan de kracht van biologisch en biologisch-dynamische groente en fruit. Voeding leeft! Let maar eens op.' De vaak gehoorde opmerking dat biologisch en biologisch-dynamische groente zo duur zijn, wijst Essink direct van de hand. Als alleenstaande moeder met drie kinderen in de groei heeft ze altijd voor goede voeding gekozen. 'Zo'n tas groente en fruit van de biologische winkel of boerenmarkt is misschien duur, maar weet je wat pas duur is? Een tas vol pillen!'

### Drie amuses

Met de drie amuses van chef-kok Van Veluwen zaten onze smaakpapillen eerste rang. Er was om te beginnen een rijke crème van bloemkool met



twee dezelfde producten met elkaar, bijvoorbeeld een biologisch-dynamische geteelde tomaat en een tomaat van reguliere teelt. 'Op het zogenoemde stijgbeeld zie je bij de biologisch-dynamisch geteelde tomaat een grillig, bijna vurig patroon in tegenstelling tot het ietwat afgevlakte patroon van een gewone tomaat. Toen ik dit zag wist ik zeker: voeding leeft! Bestudeer vooral de website stijgbeeld.nl van Roelant de Vletter. Je kunt ook lid worden, voor een geringe bijdrage ontvang je iedere zondagochtend zo'n prachtig stijgbeeld in je mailbox.'

### Frisuur rabarberijs

Chef-kok Van Veluwens ogen glinsterden toen hij de zaal inkeek en iedereen van zijn grande dessert smulde. 'Ik heb op het laatste moment nog wat rabarber bemachtigd bij de Kraaybekerhof. Eigenlijk is het seizoen alweer voorbij. Het frisure ijs paste echter perfect bij de macarons van bananen en krokante suikermais.' Ondertussen werd er gediscussieerd. 'Zo'n diner is een geweldige manier is om met anderen in gesprek te komen, dus ook voor diegenen die alleen aanschuiven een absolute aanrader.' Op vrijdag 18 september is er een nieuw themadiner: het wilde diner, wederom in Antropia. 'Als opening van het (vegetarische)

gerookte krokante bloemkool en hazelnoten, vervolgens kregen we gefermenteerde Meiraap met radijs, vegan hangop in een grassapje en om het compleet te maken een feloranje bloem van de Japanse kers. De laatste amuse bestond uit avocado met baharat crème, gekonfijte gember en kiemen omgeven door wortelgel. Baharat van chef-kok Jonnie Boer is een warme specerijenmelange met onder meer kaneel en paprika uit het Midden-Oosten. Toen we ons nog enigszins verbaasden over de nieuwe smaaksensaties – vooral de gerookte bloemkool bleek een toppertje, ging Essink door met haar verhaal. Ze toonde ons diverse experimenten met op substraat geteelde groente en biologische of biologisch-dynamische groente. Wat bleek? Een krop sla op substraat, stopt al haar energie in de bladvorming, maar krijgt het niet meer voor elkaar in bloei te schieten. Terwijl een biologisch-dynamisch exemplaar die je door laat groeien 'gewoon' gaat bloeien en zaad vormt. Frappant was de proef met de in plakjes gesneden en in folie gewikkelde biologisch-dynamische komkommer die ruim twee weken op kamertemperatuur was weggezet. Essink: 'Na zestien dagen bleek de komkommer nog altijd groen en de plakjes waren weer aan elkaar gegroeid! Het 'zelfherstellende vermogen' deed ons allen versteld staan. Kun je voorstellen wat dit met jou als mens doet?'

### Stijgbeeld

Het hoofdgerecht van het themadiner bestond uit een tabouleh – erwten Couscous – in de vorm van een taartje met rozijnen, geflankeerd door een pasteiitje van bladerdeeg. Desgewenst gevuld met vlees of geitenkaas. Alvorens het dessert werd opgediend liet Petra Essink ons kennismaken met het fenomeen: stijgbeeld. Met de stijgbeeldmethode, een onderzoeksmethode, kun je de vitaliteit, het wezenlijke van een product, zichtbaar maken. Roelant de Vletter houdt zich uitgebreid bezig met het maken van stijgbeelden. Telkens vergelijkt hij

wildseizoen met wilde producten uit de regio', meldt Van Veluwen. 'Dan gaan we naar het bos! Op jacht naar de mooiste paddenstoelen, wilde kastanjes en kleine varens...'

[antropia.nl](http://antropia.nl)  
[petraessink.nl](http://petraessink.nl)  
[stijgbeeld.nl](http://stijgbeeld.nl)

Krant  Aarde







Van kleine, groene parels tot indrukwekkende parken

# De mooiste botanische tuinen van Nederland

Tekst: Leonie Kohl | Beeld: Unsplash en Bigstock

Dit is hét jaar om meer in eigen land te ontdekken. Als natuurliefhebber zoek je graag het groen op en dan is een bezoek aan een botanische tuin jouw ideale 'dagje pretpark'. Het mooie is dat ze verspreid liggen door heel Nederland. Zo zul je er in je eigen buurt ontdekken, maar ook op plekken waar ze normaal niet snel zou komen. Wij maken een rondje botanische tuinen in Nederland!

## Botanische Tuin De Kruidhof

In het Friese Buitenpost ligt Botanische Tuin De Kruidhof. Verrassend genoeg vind je hier de grootste collectie geneeskrachtige kruiden van heel West-Europa. Daarnaast is er een keukenkruidtuin met bekende namen, zoals peterselie en selderij, maar ook vergeten kruiden zoals kardoem. Verder is er een Fruithof met oude appel- en perenrassen, een Kloostertuin, Meditatietuin, Heemtuin, Verfplantentuin en Rosarium.

## Arboretum Poort Bulten

In Overijssel steelt Arboretum Poort Bulten de groene show met wel 2500 soorten bomen en struiken van over de hele wereld. Het is een van de mooiste plantencollecties van ons land en de zeldzame bloemen die hun plekje vonden in de beschermde bloemenweides komen nergens anders in Nederland voor. Het mooie van dit park is dat er veel aandacht is voor mensen die minder mobiel zijn. Ook voor hen is dit park goed te bezoeken.

## Botanische Tuin Kerkrade

De meest zuidelijke botanische tuin van Nederland heeft een verborgen verleden. De tuin is in de jaren dertig ontstaan tijdens de bloeiende steenkoolindustrie. Die industrie is volledig verdwenen. Gelukkig bloeit dit prachtige stukje erfgoed (Rijksmonument) wel nog steeds. De beroemde landschaparchitect John Bergmans ontwierp een Engelse landschapstuin met een grote botanische collectie. Geniet van een kop koffie met een stuk Limburgse vlaai in het prachtige theehuis.

### Wat is een botanische tuin nou precies?

De oorsprong van de botanische tuin ligt in de wetenschap. Zo kom je ook wel eens de Latijnse naam hortus botanicus tegen. Het waren in eerste instantie wetenschappelijke plantencollecties aangelegd ten behoeve van onderzoek en onderwijs. Tegenwoordig hebben de tuinen ook een rol in de bescherming van bedreigde plantensoorten.

## Omnium Tropisch Bos

Een bijzonder buitenbeentje in botanische tuinenland is Omnium Tropisch Bos in het Zeeuwse Goes. In het Expeditie Bos van dit sportcentrum loop je over een skywalk door de boomtoppen van tropische bomen. Het fruit dat je eet, de koffie die je drinkt of die Zeeuwse bolus bij je koffie: in deze botanische tuin zie je de ingrediënten groeien. Naast de ruim 350 plantensoorten bewonder je ook kleine tropische reptielen en vogels.

## Hortus botanicus Leiden

De oudste nog bestaande botanische tuin van Nederland (en West-Europa) mag hier niet ontbreken. De 16e-eeuwse hortus is in meerdere opzichten klassiek en verbonden aan de universiteit. Hier ligt de oorsprong van de Nederlandse tulpenkwekerij en nog steeds bloeien er prachtige soorten. Liefhebbers van varens komen voor de grootste col-



Foto: Geraldine Lewa

lectie winterharde varens van Europa. De tropische kassen zijn ook bewonderenswaardig.

## Historische Tuin Aalsmeer

In het hart van de Nederlands bloementeelt, Aalsmeer, maak je een botanische tijdreis naar de tuinteelt van toen. Bootjes varen langs de ouderwetse kassen (opstallen) en je maakt kennis met historische tuinbouw van 1700 tot 1960. Loop over een tuinpad van 450 meter en (her)ontdek planten en bloemen uit de tuin van je oma. De snoeiers onder ons kunnen nog wat opsteken in de vormtuin waar buxushaagjes in de gekste vormen zijn gesnoeid.

## Hortus Overzee

Verstopt in de binnenstad van Den Helder ligt de Hortus Overzee. De zeevaart naar Indië ligt ten grondslag aan deze tuin. De bewoners van marine-

stad Den Helder namen geregeld planten mee van hun reizen naar Indonesië of de Antillen. De tuin ligt dan ook in de Indische buurt. Het wereldse karakter van deze hortus is alleen maar gegroeid. Er is een Japanse tuin en er zijn kassen met palmen, orchideeën, vetplanten en vlinders.

## Alle botanische tuinen op één plek

In Nederland zijn er maar liefst 27 botanische tuinen die officieel zijn aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Botanische Tuinen. Onze selectie is nog maar het begin van je ontdekkingsreis. Kijk op [botanischetuinen.nl](http://botanischetuinen.nl) voor een compleet overzicht.





# Ervaar het onontdekte noorden van IJsland

Hier beleeft u het IJsland waar u van droomt, pittoreske kustdorpjes, ongerepte natuur, zonnende zeehonden en authentieke locals. Noord-IJsland biedt u genoeg alternatieven voor de drukke toeristische trekpleisters in het zuiden.

Voigt Travel biedt samen met **Transavia** van 1 juni tot en met 31 augustus rechtstreekse vluchten aan van Rotterdam naar de noordelijke stad Akureyri. Dit is echter vanwege het Coronavirus niet mogelijk in de zomer van 2020. Wel is het mogelijk om een voor-reservering te maken voor 2021. Daarnaast vliegt Voigt Travel in de maanden februari en maart 2021 twee keer per week vanaf Amsterdam naar Akureyri.

Het is circa drie uur vliegen. Sinds 15 juni is het weer toegestaan om naar IJsland te vliegen. Kijk voor het laatste nieuws over reisadvies op [nederlandwereldwijd.nl](http://nederlandwereldwijd.nl).

Er is twee uur tijdsverschil. Voigt is reisspecialist binnen Scandinavië en Noord-Europa. De organisatie verzorgt in samenwerking met lokale partners zoals Visit North Iceland op maat gemaakte (fly & drive) reizen

Reizen in IJsland is het best te doen met een 4x4 landcruiser of een solide stationwagen. Er is geen treinspoor aangelegd op het eiland en bussen rijden hoofdzakelijk in het zuiden. Wie nog langzamer wil rondtrekken kan meerdaagse paardrijd- of wandeltochten maken. Zelf maakte ik een afwisselende tocht op een IJslander van het sympathieke familiebedrijf Skjaldarvik Ferðapjónusta, even buiten Akureyri. Ze bieden ook meerdaagse trektochten en zijn toegankelijk voor beginners en gevorderden. Je kunt er ook overnachten. | [skjaldarvik.is/e](http://skjaldarvik.is/e)

## Verblijf Siglo Hotel

Dit chique hotel is inmiddels bekend dankzij de IJslandse NETFLIX-serie *Trapped*, waarbij diverse scènes afspelen in het hotel en in het door de buitenwereld afgesloten havenstad-je Siglufjörður. De accommodatie heeft ruime, sfeervolle kamers met heerlijke bedden. Daarnaast is de loungehoek en het warme buitenbad een aanrader. | [siglohotel.is](http://siglohotel.is)

## Fosshotel, Mývatn

De ligging van dit moderne hotel is werkelijk prachtig, met uitzicht over het Mývatn meer. De glaswand van het trendy restaurant en loungebar kijkt uit over de adembenemende omgeving, waardoor het bijna lijkt alsof je er in opgaat. Ook de kamers zijn aangenaam en overal is duurzaam hout toegepast. | [islandshotel.is](http://islandshotel.is)

## Museum tips

### Húsavik Whale Museum

Dit museum heeft een uitgebreide collectie aan walvisskeletten – de blauwe vinvis is echt kossaal! Het brengt de geschiedenis in beeld van de walvisvangst naar de huidige beschermde status en er is veel achtergrondinformatie over de dieren. Ook voor kinderen is er een speciaal educatief programma. | [whalemuseum.is](http://whalemuseum.is)

### The Exploration Museum, Húsavik

Dit kleinschalige museum is gewijd aan de geschiedenis en documentatie van pioniers, ontdekkingsreizigers en wetenschappers. Uiteraard is er een link met IJsland, met vikingen en verrassend, met NASA. Er is een fraaie collectie van foto's en attributen van het astronautenteam van Neil Armstrong, die een paar maanden trinden op het 'maanlandschap' van IJsland tussen 1965-1967. En vraag vooral naar de krullerige eigenaar, dan komen de verhalen helemaal tot leven. | [explorationmuseum.com](http://explorationmuseum.com)

### 1238: The Battle of Iceland, Sauðárkrúkur

Oude legendes komen tot leven in dit nieuwe museum, waar de slag om IJsland plaatsvond. Hier streten Vikingen om de macht en dat is aangevuld door achtergrondinformatie over hun levenswijzen- geëxposeerd met oude attributen en interactieve educatieve installaties. Een virtuele drie-d experience brengt je levensrecht op het slagveld, en ik kan je verzekeren dat de adrenaline door je lijf giert. | [1238.is](http://1238.is)

### Skagafjörður Heritage Museum, Glaumbær

Er zijn slechts nog een aantal van deze authentieke negentiende-eeuwse turhuisjes over in IJsland. Bezoekers krijgen een goed beeld van hoe de IJslanders leefden en welke gebruiksvoorwerpen ze toepasten.

## Spa- en natuurbaden tips:

### The Beer Spa

Het is fijn bijkomen na een frisse boottocht in een heet bierbad. Bier?! Jazeker, de micro-brouwerij biedt diverse privébaden waar tien liter Baldi bier, hop en kruiden doorstromen en gemengd worden met zuiver bergwater. Vol antioxidanten en heerlijk zacht voor huid en haar. En met je eigen tap kun je je helemaal uitleven. Proost! | [Bjorbodin.is/eng](http://bjorbodin.is/eng)

### Geosea

Favoriet is dit fraaie natuurbad, met adembenemend uitzicht over de baai van Húsavik. Eeuwenlang worden hier geothermische warmwaterbronnen gebruikt. Geosea mixt het water met de rijke mineralen van de zee. Het is kleinschalig en vol locals. Meer dan een drankje heb je niet nodig. | [geosea.is](http://geosea.is)

### Mývatn Nature Baths

De hot springs van Mývatn zijn minder toeristisch en iets kleinschaliger dan het zuidelijk gelegen Blue Lagoon. Het uitzicht is ook mooier en binnen zijn geothermische stoombaden. Een perfecte afsluiting van je dag. | [myvatnnaturebaths.is](http://myvatnnaturebaths.is)

### Grjótagjá

Deze kleine, verscholen grot bij het meer Mývatn was een geliefde badplaats, dat vanaf de achttiende eeuw gebruikt werd. Door geologische activiteiten tussen 1975-1984 nam de temperatuur verder toe, waardoor het inmiddels te heet is. Het is een beroemde filmlocatie, want hier bedreven de personages Jon Snow en Ygritte van *Game of Thrones* de liefde.



Buitenkeuken met tipi en de Mongoolse yurts.



Intiem vertoeven in de Finse kota.



Campingeigenaar Menno Brouwer en hond Pruik.

# Het buitenleven proeven in ontstress-hutten

't Buitenland is alles behalve een gewone camping. Je slaapt er in Mongoolse yurts, tipi's en Finse kota's. Relaxen in de natuur staat hierbij voorop. En nee, niet over de grens, maar in het Noord-Brabantse Alphen.

Tekst & fotografie: Angélique van Os

Tussen de licht glooiende akkers en graslanden zie ik in de verte hoge tentstokken opdoemen. Het is even een vreemd gezicht in het Brabantse landschap. Even later draaien we (ik ben hier met mijn gezin) het kleine terrein op en worden enthousiast begroet door een witte puli-hond, genaamd Pruik. "Hij steelt met zijn mooie rastavacht altijd de show", zegt Menno Brouwer grinnikend. Sinds eind 2019 is Menno de eigenaar van 't Buitenland, wat alles behalve een standaard camping is. Verspreid over twee velden staan er vier Mongoolse yurts, twee kleine en één grote indianen tipi, een pipowagen/houtkeet en twee Finse kota's. Het onthaasten kan beginnen, want los van een overdekte buitenkeuken en het veldje bij de Finse kota's, is er geen elektriciteit. Ook is er geen televisie en geen wifi. Back to basics dus! Wel staan de vuurkorf en kachel klaar voor gebruik, kan er met mooi weer gebarcuecued worden, is het mogelijk om te luieren in de hangmat of te dobberen in de hottub en kunnen kinderen ravotten rond de speeltuin. En dat allemaal op het platteland rond het plaatsje Alphen, niet ver van Tilburg.

Het is heerlijk rustig; de vogels kwetteren luid en op een voorbijrijdende tractor na is het stil. We zijn nu de enige gasten tijdens een midweek in het voorseizoen. In de weekenden kan het echter gezellig druk zijn. "Het gebeurt regelmatig dat vrienden en familie een veld afhuren; dan heb je een eigen tent en ben je toch samen. We hebben ook een romantische tweepersoons yurt voor echte lovebirds, die staat een beetje apart", vertelt Menno. Hij heeft goede herinneringen aan die tent, want de eerste keer dat hij op 't Buitenland kwam, was een verjaar-

dagscadeau van zijn vrouw in 2014. "Ik was gelijk verliefd op deze plek en hoopte ooit zelf ook zoiets te kunnen opzetten. Het kan soms raar lopen", zegt hij glimlachend.

De camping is opgericht door Evelien Suij en viert dit jaar z'n 10-jarig jubileum. Deze locatie bestaat inmiddels zes jaar. Na een aantal jaren van samenwerking heeft Menno de zaak onlangs overgenomen. Hij heeft van alles gedaan. Zo was hij jarenlang beroepsmilitair waarbij hij veel humanitair werk verrichtte, tot logistiek leider in een grote bakkerij. Hij hunkerde naar het buitenleven, naar zelf dingen bouwen en doen wat hij leuk vindt. Zo heeft hij de buitenkeuken en een groot houthok gebouwd van gerecycled materiaal, is er een eco-toilet en heeft hij geïnvesteerd in nieuwe tentmaterialen. Op 200 meter van het terrein zijn meer sanitaire voorzieningen waar gasten gebruik van mogen maken bij een doe-boerderij. "Het is grappig, want sommige mensen die hier komen moeten eerst twee dagen wennen aan de rust. Ze weten soms niet hoe ze een vuurtje kunnen stoken, hoe ze moeten relaxen. Maar als ze weggaan verlangen ze vaak naar meer."

## Eigen sfeer

Menno hoopt in de toekomst 't Buitenland verder te verduurzamen. Het begin is er. Wij verblijven een nacht in een zespersoons yurt en in een Finse kota. De accommodaties ademen ieder een eigen sfeer. De authentieke yurt is ruim, gezellig ingericht met kleurrijke kleden, dekens en kussens. De kachel in het midden is met kinderen wel even opletten. Klein minpuntje is dat het in de zomermaanden lang licht blijft in de tent doordat de dakkoepel niet afgedekt wordt.

Maar als de sterren eenmaal aan de hemel staan, dan kun je ze vanuit je bed bewonderen. De kota is wat comfortabeler en iets meer afgescheiden, doordat er een verdieping zit boven het bed. Alles is van hout en hier is wel elektriciteit en een gaspitje. Na een mooie wandeling en een stevig bord pasta lonkt de hottub. En wat is dat heerlijk vertoeven, meer dan een glas wijn hebben we dan niet nodig. Zo is 'het buitenland gevoel' heel dichtbij.

't Buitenland wordt soms verward met Camping BuitenLand (.com) in het Drentse Nieuw-Amsterdam. Dit is de camping van onder andere Esther Reijn en Floortje Dessing, die dezelfde naam mogen gebruiken. De camping in Alphen bestaat al langer en oprichter Evelien Suij verhuurt bij de collega's in Drenthe een eigen dorpje, Domicilië, waar vijf dome-tenten staan.

## To do tips omgeving

- Het Smokkelaartje (Goudbergseweg 8, Srijbeek) is een gezellig en hip boerderijrestaurant. Vanuit hier kun je overigens prima wandelen rondom het Markdal, de Srijbeekse heide, de Goudberg en de Chaamse bossen.
- De Bijenboerderij (Srijbeekseweg 62a, Srijbeek) heeft een bijencentrum, een imkercafé, vele soorten honing en er zijn regelmatig activiteiten.
- Kijk goed langs de weg, want er zijn in de omgeving vele streekwinkels en –producten te vinden.



## ERVAAR DE KRACHT VAN BIOLOGISCHE ARGAN OLIE

Argan olie ofwel 'het Marokkaans goud' hydrateert, helpt vroegtijdige huidveroudering voorkomen en rimpelvorming te vertragen. Optimale verzorging voor littekens en huidstriaemen.

### EARTH.LINE ARGAN REPAIR SERIE

Een weldaad voor de huid!

Dag & Nachtcrème: vitaliseert, voedt en beschermt.

Huidolie: voor gezicht en lichaam. Hydrateert en voedt intensief.

Body Lotion: hydrateert, verzorgt optimaal, maakt de huid zacht en soepel.

- Gecertificeerd natuurlijk.
- Biologisch afbreekbaar.
- De meeste producten zijn geregistreerd bij The Vegan Society.
- Vrij van microplastics.



Schrijf je in voor onze leuke nieuwsbrief:



## DE GECERTIFICEERDE NATUURLIJKE HUIDSPECIALIST

Sea.Line natuurzuivere huidverzorging op basis van Dode Zeezout mineralen is verrijkt met biologische oliën en kruidenextracten. Ondersteunt en versterkt de natuurlijke kracht van de gevoelige huid.

- Gecertificeerd natuurlijk.
- Biologisch afbreekbaar.
- De meeste producten zijn geregistreerd bij The Vegan Society.
- Vrij van microplastics.



Schrijf je in voor onze leuke nieuwsbrief:



Meer informatie kunt u aanvragen bij Original Cosmetics, tel. +31 (0)226 364400, e-mail: info@frenchtop.com, www.originalcosmetics.nl



# Botanique: van nature verzorgend

Bij Botanique combineren we de voedende, hydraterende en herstellende werking van krachtige planten met moderne wetenschap. We zijn er namelijk van overtuigd dat dit een positieve invloed heeft op de natuurlijke schoonheid van jouw huid en haar. Het resultaat: een uitgebalanceerde reeks effectieve producten voor dagelijks gebruik.

## NIEUW: shampoo bars van Botanique Met liefde voor jezelf én het milieu

Een frisse, energieke start van een nieuwe dag begint pas écht goed met duurzame, plantaardige en plasticvrije verzorging. Gebruik je daarbij de kracht van de natuur, dan verzorg je jouw lichaam op een liefdevolle manier. Zoals met de gecertificeerde natuurlijke cosmeticaproducten van Botanique. Met de nieuwe shampoo en conditioner bars voorkom je bovendien heel veel afval en bespaar je op jouw uitgaven. Enjoy your brand new day!

### Goed van binnen en buiten

De bars zijn gemaakt met ingrediënten van natuurlijke oorsprong, zonder palmolie en uit gecertificeerde biologische teelt. Het 'ZERO plastic inside' logo van de Plastic Soup Foundation laat zien dat er geen micro- en nanoplastics zijn toegevoegd die via jouw doucheputje het milieu vervuilen. De heerlijke geur komt van

natuurlijke etherische oliën. En last but not least: om de kleur en geur goed te houden zitten de bars in een plasticvrij doosje van FSC-gecertificeerd karton.

### NIEUW in het Botanique assortiment

- Shampoo bar granaatappel voor droog en beschadigd haar.
- 2-in-1 shampoo & conditioner bar argan-aman- del voor een natuurlijke glans.

### Zo simpel is het:

- Schuim de bar tussen je natte handen.
- Verdeel het schuim gelijkmatig over je haar en masseer in je haar.
- Spoel uit (en gebruik zonodig een Botanique conditioner).
- Laat de bar na gebruik goed drogen.

Je vindt de verzorgingsproducten van Botanique in de biospecialzaak.

### Geniet met Botanique van 100% gecertificeerde natuurcosmetica, vrij van:

- synthetische geur-, kleurstoffen en conserveringsmiddelen.
- vrij van synthetische geur- en kleurstoffen en conserveringsmiddelen.
- minerale oliën, parabenen, siliconen en PEG.
- microplastics en palmolie.

Zó fijn: zero plastic in- & outside en palmolievrij

>>> Wist je dat je met 1 bar even lang doet als met 3 shampooflessen?

Meer informatie over Botanique vind je op botanique-cosmetics.nl.





# Relatie-APK: bevrijdende re-fresh voor liefde en intimiteit

Tekst: Angelique van Os | Beeld: Lique Fleur Borg

Veel mensen vragen het zich te weinig af: hoe gaat het nu echt met mijn relatie?! Misschien is het tijd om het 'oliepeil' te checken, het bij te vullen en te weten hoe het op peil blijft. Relatiecoaches Mark van Breemen en Karina Diemer stellen openheid en verbinding centraal tijdens hun relatie-APK sessies.

Ze heeft het nog helder op haar netvlies staan: sommige deelnemers vonden het overweldigend en waren terughoudend over de opdrachten en gespreksstof. Toen mensen zich eenmaal overgaven en openstelden voor zichzelf en de ander, ontstond er een veilige situatie. Marije (44) denkt met een warm gevoel terug aan haar eerste APK-weekend met relatiecoaches Mark van Breemen en Karina Diemer. "Er gebeurden interessante dingen. Emoties kwamen los en de spiegels die voorgehouden werden, doorbraken bepaalde barrières. Er ontstond saamhorigheid en een hele andere, verbonden energie." Marije is zelf helingcoach en trainer in vrouwelijk leiderschap. Samen met haar man Jacob woonde ze vorig jaar de eerste relatiesessie bij. Het stel is 15 jaar getrouwd en heeft twee tieners. Eens in de zoveel tijd hebben ze behoefte aan verdieping in hun relatie. Mark omschrijft dat als een APK-check. Nagaan of het oliepeil nog op orde is; immers een auto laat je ook geen honderden kilometers extra rijden als die bijgevuld moet worden. Toch gebeurt dat met relaties veelal wel. De energie brandt op en de tank is leeg. Soms te laat. De relatiecoaches merken re-

gelmatig aan cliënten en mensen in hun omgeving dat er behoefte is om de boel te verversen, maar hoe weten velen niet. En soms vergeten geliefden zichzelf door de waan van de dag simpelweg af te vragen hoe het eigenlijk echt gaat. Is er nog voldoende aantrekkingskracht? Passie? Veiligheid? Goede seks? Of hebben strijd, onbegrip, desinteresse en dagelijkse beslommingen de overhand gekregen? Het is een cliché, maar elke relatie heeft onderhoud nodig. Marije en Jacob hebben vaker aan relatiewerkshops meegedaan. De insteek van het APK-weekend was nieuw voor ze. Hierbij staan hoofd, hart en lust centraal en deze elementen worden weergegeven vanuit zelfreflectie en de innerlijke kracht van man en vrouw.

## Alternatieve werkwijzen

Mark en Karina onderscheiden zich doordat ze niet alleen hun sessies vormgeven op basis van onderbouwde feitelijke kennis, vooral doordat het accent ligt op alternatieve, holistische werkwijzen. Hierbij staan spiritualiteit, sjamanisme, seksualiteit en tantra centraal. Ieder heeft afzonderlijk hun eigen expertise en daarmee vult het tweetal

elkaar goed aan. Mark richt zich hoofdzakelijk op mannen, waarbij hij hun innerlijke verbinding probeert te stimuleren en te vergroten door hen zowel fysiek als mentaal aan het werk te zetten. Karina heeft zich sinds 2017 gespecialiseerd in het sjamanisme, waarbij ze middels een intieme en liefdevolle benadering van rituelen en ceremonies teruggaat naar de kern van het zijn. Zonder afleiding van de snelle buitenwereld. Daarnaast maakte ze op jonge leeftijd kennis met de spiritualiteit van Native Americans: de Lakota-traditie en bijbehorende zweethut ceremonies.

## Ontdekkingstocht

Daarnaast zijn de coaches met elkaar getrouwd en hebben in het verleden diverse relatiewerkshops gegeven. Voor beiden is het hun tweede huwelijk en daardoor hebben ze de nodige ervaring die ze delen in de groep. Ze zijn geïnspireerd door spirituele (liefdes) goeroes zoals David Deida en Alan Lowen. Karina: "We brengen wat we leven en doorleefd heb ben. Dat is niet zweverig, eerder een ontdekkingstocht en soms confronterend omdat we ons open stellen voor onszelf en elkaar. Dit

vragen we ook van de mensen die meedoen aan de APK. Alle clichés en vooroordelen die mannen en vrouwen van zichzelf en elkaar hebben komen voorbij en daarmee creëren we nabijheid, herkenbaarheid, saamhorigheid en veiligheid. Hierbij is ook ruimte voor humor en luchtigheid." Mark vervolgt: "Mannen durven zichzelf vaak minder makkelijk kwetsbaar op te stellen, want ze zien dat als een zwakte. Dat is een groot verschil tussen de seksen. Mannen vinden dat ze alles zelf moeten kunnen oplossen. Al vroeg worden jongens veelal gestuurd vanuit opvoeding en de maatschappij dat het uiten van emoties niet mannelijk is. Ze mogen of durven te weinig hun vrouwelijke energie te laten zien. Ik zie het juist als een kracht; het is mijn levensfilosofie. Emoties zorgen voor openheid waardoor je liefde intenser kunt ervaren. En we zien mannen groeien in zo'n weekend als ze wél hun gevoelens tonen. Ze voelen zich sterk en erkent doordat andere mannen (en hun vrouw) hen echt zien."

## Verdieping

Het APK-weekend is voor iedereen toegankelijk: van prille liefdes tot partners die al jaren samen zijn. Met of zonder kinderen. Het is alleen geen sessie voor watjes: de stellen moeten bereid zijn zich kwetsbaar op te stellen en een open mind hebben voor de ander. Innerlijke (fysieke) kracht, zelfreflectie en intimiteit staan centraal en zijn gelinkt aan hoofd, hart en lust. Communicatie (hoor en wederhoor) vormen hierbij ook een belangrijk element. Doel is om de relatie naar een hoger niveau te brengen en blij naar huis te gaan. Karina: "Het is belangrijk dat mensen die meedoen nieuwsgierig zijn voor de gevoelens van zichzelf en de ander. Alles wat je voelt mag er zijn. Schaamte en beren op de weg verdwijnen snel, want iedereen zit in hetzelfde schuitje." Mark vult aan: "Als je relatie pril is en verliefdheid ademt, dan is dat een heel ander gevoel dan wanneer je een hypotheek en een gezin deelt. In het laatste geval overheersen veelal praktische elementen, zoals het regelen van boodschappen, school en allerlei andere (sociale) verplichtingen. Die economische aspecten kosten zoveel tijd, dat het makkelijk ten koste gaat van de oorspronkelijke intimiteit en fysieke aantrekkingskracht. De liefde is veranderd in routine en je partner is een vanzelfsprekendheid geworden in plaats van die 'special one' waarmee het ooit begon. We willen juist hieraan verdieping geven."

## Sisterhood en demonen

Deelnemer Marije heeft veel gehad aan de eerste APK; ze ervoer het als een absolute wake-up call. Het was voor sommige participanten even slikken dat ze ook oefeningen zonder hun partner moesten doen. Soms voelde dat wat ongemakkelijk. Toch stapte iedereen over die drempel heen en ontstond er een veilige omgeving. Dit kwam mede doordat elk persoon een buddy toegewezen kreeg waarbij hij of zij steun ondervond en er waren twee assistenten naast de coaches. Marije: "Er waren hele mooie, intieme momenten. Er ontstond tijdens het weekend een 'sisterhood' onder de vrouwen, waarbij we ons hart openden en de mannen gingen hun eigen 'demonen' te lijf waarbij ze leerden om compleet aanwezig te zijn voor de vrouw. De energie veranderde volledig. Het voelde bevrijdend. Het heeft de band tussen mij en mijn man versterkt, nieuw leven ingeblazen en kennis gegeven. Het energetisch communiceren via lichaamstaal wat ons is aangereikt tijdens de sessie gaat dwars door je ziel en je ratio heen en dat is vreselijk opwindend en geeft weer een verliefd gevoel. En we hebben voldoende tools meegekregen voor thuis om hieraan te blijven werken. Ik zou zo weer meedoen aan de volgende APK, want onderhoud is altijd goed."

Krant  Aarde



## DEELNAME

**Kosten:** € 635,- all-in per koppel (incl. twee overnachtingen en eten/drinken). Alles uiteraard Corona-proof.

**Data:** van vrijdag 16 tot en met zondag 18 oktober.

Vooraf reserveren.

**Locatie:** Centrum voor Zingeving, Luttelgeest.

**Meer info en opgave:** [markvanbreemen.nl](http://markvanbreemen.nl)

### Meer workshops en of trainingen van Mark en Karina tijdens:

- Karina geeft op 27 & 28 augustus een 2-daagse Drentse Sjamanistische reis. Hierbij bezoek je verschillende soorten krachtplaatsen en laat Karina je kennismaken met het sjamanisme, omlijst door praktische rituelen.

Kosten: 145,- p.p. Meer info: [www.facebook.com/Karinashamanca](http://www.facebook.com/Karinashamanca).

- Avontuur voor mannen – maatwerk op aanvraag ([markvanbreemen.nl](http://markvanbreemen.nl))



Foto: Kuyichi



# Mode met positieve impact

Duurzaamheid gaat tegenwoordig over veel meer dan het voorkomen van schade aan het milieu. Maatschappelijk verantwoord ondernemen betekent ook: bijdragen aan een betere wereld. In de modewereld is de trend van maatschappelijk impactvol ondernemen al duidelijk zichtbaar. We zetten de initiatieven van een aantal duurzame koplopers op een rij.

Tekst Lynsey Dubbeld | Foto's Kuyichi, Unrecorded, MUD Jeans

Elk jaar gaan er wereldwijd 100.000.000.000 kledingstukken over de toonbank. Dat is een verdubbeling ten opzichte van vijftien jaar geleden. De groei heeft te maken met de toenemende snelheid waarmee kleding wordt gemaakt en verkocht, en de aanhoudende populariteit van fast fashion. De Nederlandse consument koopt gemiddeld twintig tot veertig kledingstukken en zeven paar schoenen per jaar. We dragen een kledingstuk gemiddeld zeven keer voordat we het weggooien.

We zijn ons de laatste jaren steeds meer bewust van de keerzijden van de goedkope, snel veranderende modecollecties die ons verleiden om alsmat nieuwe kleding te kopen. De goedkope, snel geproduceerde kleding van lage kwaliteit zou ten koste gaan van het milieu en de fatsoenlijke arbeidsomstandigheden in de internationale

textielproductie. Bovendien zou dit soort goedkope, trendgevoelige mode wegwerpgedrag in de hand werken. Met alle gevolgen van dien voor de wereldwijde afvalberg.

## Re-set

De groeiende kritiek op fast fashion heeft een heuse tegenbeweging in gang gezet: slow fashion merken, die streven naar een tijdloos ontwerp voor een product van hoge kwaliteit, staan steeds meer in de belangstelling. Designers zoals Rianne de Witte, Elsie Gringhuis, Marjolein Elisabeth en Joline Jolink hebben een voorkeur voor tijdloze classics. Denk aan t-shirts, jeans, de little black dress en pumps. Minimalistische merken zoals Filippa K, Vanilia en By-Bar gaan nadrukkelijk uit van items en collecties die - ongeacht de seizoenen en trends - slim te combineren zijn.



Foto: Mud Jeans

Foto: Kuyichi



Vooruitstrevende modemerken haken aan op de slow fashion trend, en maken zich tegelijkertijd sterk voor een re-set van de internationale industrie. Duurzame mode wordt dan niet simpelweg een groener en eerlijker alternatief voor fast fashion, maar een force for good. Drie opvallende voorbeelden van mode-initiatieven met een positieve maatschappelijke impact.

## MUD Jeans

Sinds de introductie van de Lease A Jeans in 2013 maakt het Nederlandse denimmerk MUD Jeans steeds meer werk van verduurzaming van de mode-industrie. Met de lease jeans huur je voor een vast bedrag per maand een spijkerbroek, die je weer inlevert als je erop bent uitgekeken, of als het kledingstuk is versleten. MUD Jeans maakt er dan weer nieuwe items van. Inmiddels bestaat de collectie voor heren en dames ook uit spijkerbroeken, shorts en jacks die je gewoon kunt kopen. Recent lanceerde MUD Jeans een collectie jeans die is gekleurd met mineralen, een eeuwenoude verftechniek waarvoor pigmenten worden geëxtraheerd uit stenen. De verf is milieuvriendelijk, niet giftig en biologisch afbreekbaar. MUD Jeans doet meer dan denim maken: het merk levert een positieve bijdrage aan de wereld van nu en straks. Het recente duurzaamheidsrapport laat bijvoorbeeld zien hoeveel water, CO2-uitstoot en afval de circulaire aanpak vermindert. Een gedetailleerde Life Cycle Analysis maakt de reductie voor elk item in de collectie duidelijk. MUD Jeans geeft daarnaast een impuls aan eerlijke fabrieken en de circulaire economie, en ziet positieve activism om daadwerkelijk verandering te realiseren als een onderdeel van de business. Om die reden vertelt directeur Bert van Son regelmatig bij congressen, festivals en andere events over zijn uitdagingen en oplossingen als circulaire ondernemer. Met als boodschap: het is nu al mogelijk om mode van de toekomst te maken.

## Unrecorded


Unrecorded, dat in 2017 werd opgericht door Jolle van der Mast en Daniel Archutowski, maakt tijdloze en hoogwaardige basics van gecertificeerde biologisch katoen voor een goede prijs. In de vaste collectie zijn alle basistems voor een verantwoorde garderobe te vinden. Van t-shirts, sweaters en hoodies tot broeken, sokken en beanies.

Door slim samen te werken met textielproducenten en fabrieken in Europa - en direct via de eigen (web)winkel aan consumenten te verkopen - weet Unrecorded de kleding betaalbaar te houden. Aan dure reclames doet Unrecorded ook niet. In plaats daarvan zoekt het merk de samenwerking op met gelijkgestemden, zoals Sigg, dat een speciale editie ontwikkelde van de iconische duurzame waterfles. In de winkel van Unrecorded in de Amsterdamse Negen Straatjes staan ook must-haves zoals handgemaakt keramiek van Annemieke Boons, natuurlijke parfum van Abel en een stoel in een klassiek ontwerp van Hans J. Wegner. Via het Unrecorded Magazine delen Jolle en Daniel inspirerende verhalen van fotografen, designers en architecten. De les: de wereld verbeteren doen we samen.

## Kuyichi

Het Nederlandse label Kuyichi bracht twintig jaar geleden als allereerste een spijkerbroek van honderd procent biologisch katoen op de markt. Nog altijd staat het merk garant voor kleding van biologische en gerecyclede materialen die onder eerlijke werkomstandigheden wordt gemaakt.

Tegelijkertijd maakt Kuyichi zich sterk voor een milieu- en mensvriendelijke modewereld. De uitgangspunten daarbij zijn: geen seizoenscollecties, geen uitverkoop. Stijlen gaan bij Kuyichi pas uit de collectie als er geen vraag meer naar is, vaak pas na een aantal jaar. De producten worden in kleine oplagen gemaakt en verkocht, zodat er nauwelijks overproductie ontstaat. De tijdloze jeans en mooie basics zijn voor een eerlijke prijs gemaakt en worden daarom ook altijd voor de originele prijs verkocht. Zoals directeur Peter Schuitema onlangs in een interview zei: "Als je het plat slaat, is korting geven niets anders dan het devalueren van je product: je laat als merk zien dat je erkent dat het in waarde is gedaald." In waardevermindering gelooft Kuyichi niet, en daarom hanteert het merk een verkoopprijs die eerlijk en transparant is voor iedereen: de maker, de winkelier en de consument. Want echt goede mode, die is natuurlijk goed voor ons allemaal - nu en straks.

Krant 

## Samen aan de slag voor een duurzame garderobe

Steeds meer overheden, maatschappelijke organisaties en kleding- en textielbedrijven werken samen om de positieve impact van mode te versterken. Zo is een coalitie van zo'n honderd partijen sinds 2016 via het Nederlandse Convenant Duurzame Kleding en Textiel aan de slag om misstanden zoals uitbuiting, dierenleed en milieuschade te voorkomen. In 2019 sloten 32 internationale modemerken en textielbedrijven (onder leiding van luxemodeconcern Kering) het Fashion Pact om gezamenlijk te werken aan milieubescherming, biodiversiteit en schone oceanen. In diverse akkoorden en convenanten zijn naast bedrijven ook onafhankelijke partijen zoals overheden, vakbonden en ngo's actief. Dat houdt de betrokkenen scherp, en zorgt ervoor dat uitdagingen die een sectoroverstijgende (internationale) oplossing vereisen daadwerkelijk op de politieke en maatschappelijke agenda terechtkomen. Ondernemers in de mode en textiel zoeken daarbij nadrukkelijk naar systeemveranderingen. Zo zet de Dutch Circular Textile Valley, waaraan partijen zoals ondernemersnetwerk MVO Nederland en brancheorganisatie Modint deelnemen, zich in om de transitie naar een circulaire textiel- en modeketen te versnellen. Via de 2020 Circular Fashion Commitment van de Global Fashion Agenda werken ongeveer honderd bedrijven al aan circulaire mode. Bijvoorbeeld door rekening te houden met circulair ontwerp en recycling van afgedankt textiel. Een duurzame modewereld begint nu eenmaal aan de ontwerptafel.





# de Plantaardige multi specialist

Vitaminen en mineralen zijn vaak synthetisch. Een aantal voorbeelden zijn: ascorbinezuur (geïsoleerde vitamine C), Cyanocobalamine (B12), calciumcarbonaat (krijt) en zo kunnen we wel doorgaan. Royal Green introduceert met trots 4 unieke Multi's gemaakt met gecertificeerd biologische vitaminen & mineralen. Planten geteeld zonder gebruik van bestrijdingsmiddelen en 100% puur natuur.

Voordat u uw nieuwe vitaminen & mineralen product koopt, vragen wij u om de "Royal Green uitdaging" aan te gaan. Vraag uzelf af: "Wil ik een synthetische Multi, of wil ik een unieke mix van gecertificeerd biologische vitaminen, mineralen, kruiden, paddenstoelen en plantenextracten?"



biologische guave



## Multi Gold

Gecertificeerd biologische energie & bij stress\*\* Multi. Levert vitaminen, mineralen, kruiden en paddenstoelen in 100% gecertificeerd biologische vorm. Gemaakt door Moeder Natuur, vrij van synthetische ingrediënten en planten geteeld zonder gebruik van bestrijdingsmiddelen. \*\*Ashwagandha en rhodiola bieden steun bij tijdelijke stress en spanning\*. Geschikt voor veganisten.

**Verkrijgbaar in:** 90 vegicaps



## Mini Caps Multi

Gecertificeerd biologische Multi vitaminen & mineralen complex vanaf 4 jaar. Levert alle vitaminen en mineralen in 100% gecertificeerd biologische vorm. Een unieke prestatie waar we enorm trots op zijn. Vrij van synthetische vitaminen & mineralen en bestrijdingsmiddelen. Geschikt voor kinderen vanaf 4 jaar en veganisten.

**Verkrijgbaar in:** 90 vegicaps



## Multi Woman

NOP\*\* gecertificeerde multi vitaminen & mineralen complex speciaal voor de vrouw. Levert essentiële vitaminen en mineralen in de vorm van voeding. Zo komt onze vitamine C uit acerola bessen, verschillende B-vitaminen uit een unieke mix van guave, holy basil en citroenschil en komt onze jodium uit blaaswier. We leveren hiernaast maar liefst 12 verschillende planten en 4 paddenstoelen. Uiteraard verbouwd zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen.

**Verkrijgbaar in:** 60 & 120 tabletten



## Multi Man

Levert essentiële vitaminen en mineralen die een man nodig heeft in de vorm van voeding. Zo komt onze vitamine C uit acerola bessen en komt onze selenium uit mosterdzaad. We leveren hiernaast maar liefst 13 verschillende planten en 4 paddenstoelen. NOP\*\* gecertificeerd en verbouwd zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen.

**Verkrijgbaar in:** 60 & 120 tabletten



\*Gezondheidsclaim voor planten in afwachting van Europese toelating. \*\* NOP: National Organic Program van de USA

Meer informatie: Frenchtrop Natural Care Products BV.

Tel: 0226-364400 • [www.royal-green.eu](http://www.royal-green.eu)

Schrijf je in voor onze leuke nieuwsbrief: