

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



INSPIRATIE

**Communicatie met
de natuur brengt ons
naar de essentie**

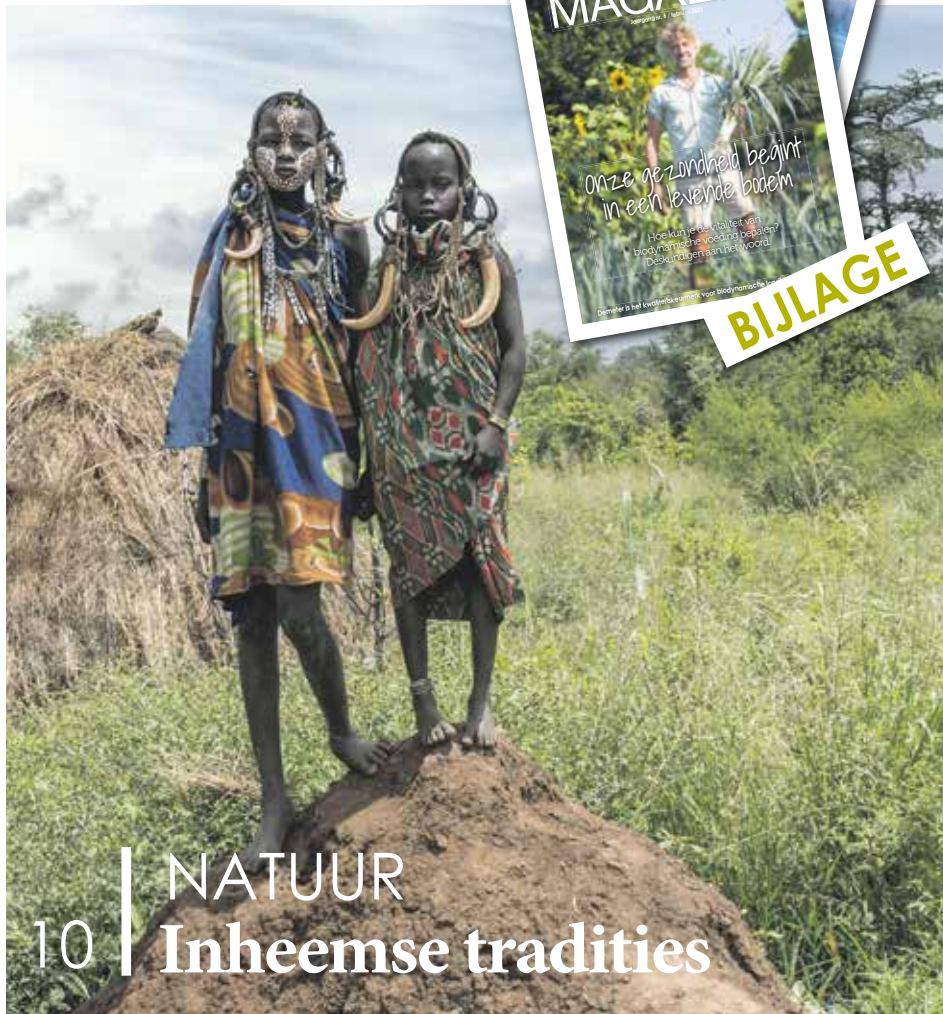
20



NATUUR

**Kan een zeehond
blaffen?**

8



NATUUR

Inheemse tradities

10



GOEDE DOELEN

Natuur & Milieu

14



REDACTIONEEL

Natuurvolk

3



30 | **BOEKEN**

GEZONDHEID

**Bewegen:
buitengewoon
belangrijk**

L7

GROENE STAD

**Groene stad in
het Hoge
Noorden**

L12

VOEDING

**Voedselkwaliteit,
verschil tussen
Bio en Demeter**

D4

VOEDING

**De kracht van
rauwe melk**

D8



WEER

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

INHOUD

Redactioneel 3 | Nieuws 6-7 | Natuur 8-13 | Cultuur 14
Fotowedstrijd 16 | Goede doelen 19 | Inspiratie 20
Millennials 24 | Column 27 | Agenda 28-29 | Boeken 30
Colofon 31

JAARGANG 15, 2021-1

Abonneeservice: info@fbw-woorden.nl
Uitgave van de stichting Dag van de Aarde
Losse nrs €3,95,- | Volg ons: @Krantvan-
deAarde | www.krantvandeAarde.nl



BIJLAGE

Dermagíq®



Voor de natuurlijke verzorging
van uw kwetsbare huid

Dermagíq Skin, Hand en Body Wash

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

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

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

Voor informatie, ook over andere producten
in de Dermagíq lijn, kijk op:

www.dermagiq.nl
www.emonta.nl/dermagiq



Verzorging met de kracht van de natuur.

www.dermagiq.nl

Krant **vd Aarde**

Natuurvolk

In de moderne maatschappij zijn veel mensen het contact met de natuur kwijtgeraakt. Langzaam maar zeker gaan ook de laatste natuurvolkeren over op afval, auto, airco en aanzien, maar kunnen wij nu nog wat leren van deze mensen die nog echt in en met de natuur leven?

1) Breng tijd door in de natuur

Een bestaan in een stad of overbevolkt land veroorzaakt stress. Er is altijd geluid. Natuurlijke geluiden zoals de wind en het ruisen van de zee worden door onze hersenen herkend als veilig. Dit in tegenstelling tot onnatuurlijke geluiden zoals auto's. We voelen ons fijn op plekken waar geluiden "veilig" zijn. Zoek dus vaker de natuur op. Een natuurlijke omgeving helpt om op een diep niveau te ontspannen en de productie van stress binnen de perken te houden. Koester en bescherm die natuur ook tegen plannen voor nóg meer woningbouw of de aanleg van nóg meer wegen.

2) Beweeg

Natuurvolkeren trekken erop uit om te jagen en te verzamelen. Als u beweegt gaat het lichaam beter functioneren en krijgt u meer energie. Als u ook de spieren gebruikt voor wat zwaarder werk of aan krachttraining doet dan is dat goed om de spiermassa intact te houden of te laten groeien. De hartspier en de longen worden getraind door de hartslag af en toe eens de hoogte in te jagen door te rennen of te fietsen. Sporten niet leuk? Pak dan de fiets of ga wandelend de boodschappen doen of naar het werk.

3) Volg het ritme van de natuur

In steden is het door het licht van lantarenpalen, reclames en gebouwen bijna nooit helemaal donker. Dit heeft tot gevolg dat het slaapritme verstoord raakt. Hierin is het slaaphormoon melatonine een belangrijke stof. Het is essentieel voor het functioneren van de biologische klok en maakt dat uw lichaam meeloopt met het natuurlijke ritme van dag en nacht. Overdag slapen en 's nachts werken is dus geen goed idee. Volg het ritme van de natuur.

4) Zorg voor je groep

Diep in de genen weten natuurvolkeren dat het ergste wat ze kan overkomen is om als stam verdreven te worden (of erger) door een vreemde stam. Als natuurvolkeren de beschutting van de eigen stam verliezen kunnen de genen niet overleven. Dit gevoel van belonging is in de moderne wereld afgezwakt. Maar mensen zijn sociale wezens en hebben een groep hard nodig voor geluk, welzijn en veiligheid. Wees u bewust van het feit dat iedereen deel uitmaakt van een stam en investeer in die omgeving, familie, vrienden. Denk eens aan vrijwilligerswerk of draag anderszins constructief bij aan het welzijn van gezin, club, wijk of land. Dat geeft energie.

5) Eet onbewerkt voedsel uit de buurt

Tenslotte. Het voedingspatroon van natuurvolkeren verschilt afhankelijk van waar ze wonen. Echter, alles wat ze eten komt uit de natuur dichtbij en niet uit een pakje of zakje. We zijn geen jagers en verzamelaars meer. Maar beeld u de volgende keer als u in de winkel bent, eens in dat u een jager-verzamelaar bent en koop onbewerkte producten. Verse groenten, fruit, paddenstoelen, noten, eieren, vlees of vegan. Gekweekt en geoogst door volk uit de natuur dichtbij.

Veel leesplezier,

Albert Poutsma
Voorzitter stichting Dag van de Aarde

Redactioneel 3





PREMIUM GECERTIFICEERDE
HUIDVERZORGING VOOR ELKE HUID MET
UITZONDERLIJK PURE INGREDIËNTEN

Alle producten onderscheiden zich door het BDIH- en ICADA keurmerk voor natuurcosmetica, worden gecontroleerd en gecertificeerd door Eco-Control en de meeste producten zijn geschikt voor veganisten. Deze keurmerken garanderen gezonde en 100% natuurlijke ingrediënten, ecologische verdraagbaarheid en het bevorderen van eerlijke handel. Alle Earth Line producten zijn ontwikkeld met 100% natuurlijke ingrediënten.





**VITAMINE E DAG- & NACHT-
CRÈME - 50 ML EN 100 ML**
alle huidtypen
Vitamine E crème met zuivere oliën en kruidenextracten beschermt en verzorgt de huid op natuurlijke wijze. Stimuleert de celvernieuwing, houdt het vochtgehalte op peil en helpt bij rimpels en littekens.



**HYDRO E DAG- & NACHT-
CRÈME - 50 ML**
droge & vochtarme huid
Hydro E crème verzorgt en hydrateert de droge, vochtarme huid optimaal. Zuivere huidoliën, vitamines en plantenextracten beschermen de huid tegen vochtverlies, rimpeltjes en UVA stralen.



**ALOE VERA DAG- & NACHT-
CRÈME - 50 ML**
gevoelige huid
Aloë vera crème met kruidenextracten en Omega 3-6-9 uit plantaardige oliën beschermt, voedt en hydrateert de meest gevoelige huid en helpt de huid te herstellen, te verstevigen en huidveroudering te voorkomen.



**HYPO ALLERGENIC DAG- &
NACHTCRÈME - 50 ML**
(zeer) gevoelige huid
Deze hypo allergene crème voedt en hydrateert de (zeer) gevoelige en snel geïrriteerde huid optimaal. Met gecertificeerd biologische Jojoba olie, Avocado olie, Kokosolie en Sheabutter. Dermatologisch getest.



**ACEGIO ANTI-AGE DAG- &
NACHTCRÈME - 50 ML**
anti-veroudering
Deze multivitamine Q10 crème beschermt de huid optimaal tegen veroudering en gaat rimpelvorming tegen. Het bevordert de celvernieuwing en aanmaak van collageen. De huid wordt intensief gevoed en gehydrateerd.



**ARGAN REPAIR DAG- &
NACHTCRÈME - 50 ML**
alle huidtypen
Deze bijzondere gezichtscrème met biologische Argan olie en natuurlijke UVA bescherming vitaliseert, voedt en beschermt de huid. Ondersteunt het herstellend vermogen van de huid. Voor een vitale, zijdezachte en jeugdige uitstraling.



**WHITE TEA LIFT INTENSE
DAG- & NACHTCRÈME - 50 ML**
anti-rimpel
Deze unieke crème bevat witte thee, Aloë vera, Paardenstaart extract, Ceramide III en vitamines. Helpt de huid te verjongen, verstevigen en rimpels te verminderen. Hydrateert, vitaliseert en beschermt.



EARTH•LINE

www.originalcosmetics.nl



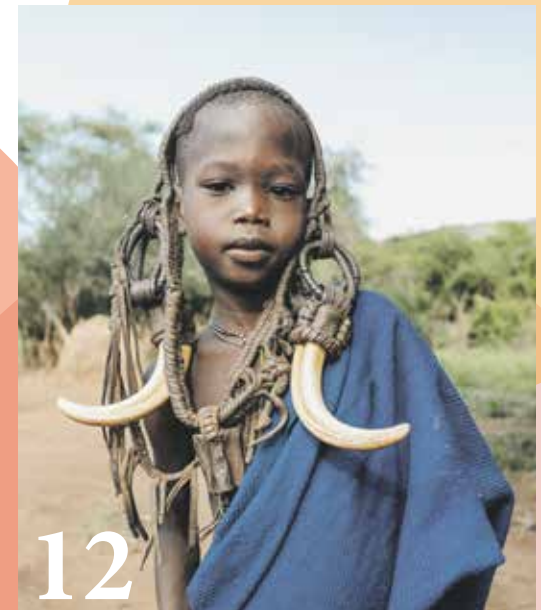
IN DEZE KRANT

- 3 Redactioneel**
- 6 Nieuws op z'n Frans**
- 8 Natuur**
- 8 Kan een zeehond blaffen?**
- 9 Voordat we mensen waren**
- 10 Inheemse tradities: een toonbeeld van natuurbehoud**
- 12 BBC Human Planet: natuurvolkeren tonen hun overlevingsstrategie**
- 15 Goede doelen**
Burgeronderzoek schetst zorgelijk beeld van de haarvaatjes van de Nederlandse wateren

L1-L18 Bijlage LEEF!
D1-D14 Demeter Katern



3



12



15



24

- 16 Fotowedstrijd**
- 18 Cultuur**
Schilderen met spijkerstof
- 21 Inspiratie**
Communicatie met de natuur brengt ons naar de essentie
- 24 Millennials**
Duurzame schoenen? Dit zijn de nieuwste trends
- 27 Column**
De Aarde is te mooi om in te handelen
- 28 Lockdown Agenda**
- 30 Boeken**
- 31 Colofon**



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.

LAAT DOLFIJNEN MET RUST

Zwemmen met dolfijnen of walvisachtigen is dieronvriendelijk en onacceptabel, oordeelt reiskoepel ANVR in een richtsnoer voor dierenwelzijn binnen de toeristische branche. Reisorganisaties moeten trips waarbij vakantiegangers kunnen zwemmen met dolfijnen, of orkashows kunnen bekijken, schrappen uit hun aanbod. Dat dringende verzoek is gedaan aan de 290 aangesloten aanbieders van vakanties. “We zijn hier erg blij mee”, zegt Sanne Kuijpers van World Animal Protection (WAP). Volgens haar organisatie is het aanbod van shows, foto- en zwemmogelijkheden met dolfijnen niet meer van deze tijd. Zeker wanneer dieren onnatuurlijke trucjes moeten uitvoeren. Eerdere adviezen van ANVR, zoals het schrappen van shows en tochtjes met olifanten, werden al opgevolgd. WAP gaat reisorganisaties die nog vermaak met dolfijnen aanbieden daarop aanspreken. Kuijpers hoopt dat toeristen zelf ook geen dolfijnenshows meer boeken. Volgens haar dringt het besef door dat het houden en showen van wilde dieren onacceptabel is.

DE ZIN VAN ZAGEN

Natuurlijkebbers zien boomkap met lede ogen aan. Bomenexpert Simon Klingen legt in zijn boek *Zeven vragen over bos en klimaat* uit waarom dat geen pijn hoeft te doen. Hij begrijpt de emotie, maar benadrukt de zin van het zagen. “Als je 10 procent op de totale Nederlandse uitstoot zou besparen - wat toch een haalbare opgave zou mogen zijn - dan levert dat evenveel CO2-winst op als het planten van 2,3 miljoen hectare nieuw bos. Dat is de helft van het oppervlak van Nederland! Nieuw bos aanleggen is dus prima, maar het moet geen excuusbos worden om daarna gewoon door te kunnen gaan met de uitstoot van broeikasgassen.” Ook het beeld dat de hoeveelheid bos in Nederland sterk afneemt, klopt volgens Klingen niet. Tussen 2013 en 2016 is het Nederlandse bosareaal met minder dan een half procent verminderd. Het grootste deel werd vervuld voor open natuurgebieden, dus niet voor snelwegen of industrieterreinen. In de afgelopen halve eeuw groeide het bosareaal juist van acht naar elf procent van het landoppervlak. En in termen van koolstof groeit het Nederlandse bos nu nog steeds.



€ 2,78. En een kilo bananen gaat van € 2,79 naar € 2,94. Deze doorbraak staat niet op zichzelf en is onderdeel van een grotere trend. De markt wacht niet op regels vanuit Europa; een aantal bedrijven gaat er zelf al mee aan de slag. De regelgeving versnelt omdat het maatschappelijk draagvlak zichtbaar wordt. De opmars van Echte Prijzen is in 2021 onvermijdelijk. De maatschappelijke kosten van bedrijven zijn directer voor eigen rekening. Dit komt door de schaarste van grondstoffen, weerschade en conflict. De Nederlandse Bank becijferde dat 36 procent van de 1.500 miljard euro van banken en pensioenfondsen afhankelijk is van de natuur (2020). De bij is als bestuiver alleen al goed voor 28 miljard aan economische waarde.

VEGAN EITJE TIKKEN?

Veganisten zouden ook graag van een gebakken eitje smikkelen. Kippenboer Ruud Zander van Kipster bedacht daarom een roerei nagemaakt van groenten met de smaak van een ei. Kipster was ruim twee jaar bezig met de ontwikkeling, want het was niet eenvoudig om de structuur van ei te benaderen. Toch is het gelukt om van gist en eiwitconcentraat uit soja iets te maken dat hetzelfde mondgevoel heeft als ei. Hij noemt het Veggs. In het laboratorium werken ze op dezelfde manier als op de boerderij. Daar stoppen we de plantaardige grondstoffen in een kip, die dan een ei maakt; in het lab wordt van de grondstoffen direct een ei gemaakt. Zal het plantaardige roerei het kippenei verslaan? Dat valt wel mee volgens de boer. “Ik zie het niet als concurrerend product, want in de toekomst zullen we allemaal minder dierlijke producten eten.” Het doel is om het proces in een jaar op te schalen en een *vegan farm* te bouwen. Op dinsdag 2021 moeten de eerste plantaardige eieren in de supermarkt liggen.



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

ZIELIGE LAMMETJES

Niet alleen de bevolking gaat gebukt onder een welig tierend virus. Schaphouders maken melding van het Schmallebergvirus dat bij lammeren een misvorming veroorzaakt. Volgens landbouworganisatie LTO is er ook sprake van kalveren met aangeboren afwijkingen. Lammeren worden geboren met kromme poten, draainekken en bochels in de rug. Ook kwamen afwijkingen aan het zenuwstelsel voor. Dat virus verspreidt ziekte en geboortefwijkingen bij runderen, schapen en geiten. De kadavers worden op advies van de Gezondheidsdienst voor Dieren pathologisch onderzocht. Het virus is voor het eerst in 2011 opgedoken in Noordwest-Europa. Sindsdien is het meerdere malen ontdekt bij lammeren met aangeboren afwijkingen nadat het werd overgebracht via stekende insecten. En hier is helaas nog geen vaccin voor beschikbaar.

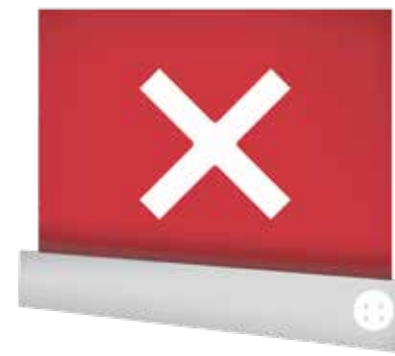
DODE NERTSEN OPGRAVEN?

There is something rotten in the state of Denmark... De regering van Denemarken wil miljoenen gedode nertsen weer opgraven omdat ze het drinkwater dreigen te vervuilen. De kadavers waren geruimd wegens het coronavirus. Het plan is om ze weer op te graven en vervolgens te verbranden. De vrees bestaat dat door de ontbinding van de dode dieren grote hoeveelheden fosfor en stikstof in de bodem terecht kunnen komen. Zo zouden drink- en zwemwater kunnen worden aangetast. Voor zo'n opgraving is goedkeuring van de milieu-autoriteiten vereist. Nu wordt nagegaan of opgraven en verbranden de juiste aanpak wel is. Onlangs bleek dat de Deense regering nooit opdracht had mogen geven om alle nertsen in het land massaal te ruimen. Dat was 'illegaal' en er was geen juridische basis voor, gaf de Deense premier toe. Toen waren er al 2,5 miljoen nertsen gedood.



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



De opgestapte Deense minister van landbouw bood excuses aan. “Wij hebben een fout gemaakt. Er was geen juridische basis om fokkers te vragen hun nertsen te doden”, gaf hij toe.

STOP DE WOLF!

In Friesland is onlangs voor het eerst een wolf ontdekt. Een wildcamera van natuurorganisatie It Fryske Gea in nationaal park De Alde Feanen maakte er beelden van. Een groep Friese veehouders wil nu een hek rond de provincie plaatsen om wolven te weren. De boeren, verenigd in de stichting Wolvenhek Fryslân, zijn bang dat koeien en schapen binnen tien jaar uit de wei zullen verdwijnen door de ongeremde uitbreiding van de wolf. Ze vermoeden dat er over vijf jaar 50 tot 150 wolven in Nederland zijn. Vorig jaar vestigde zich een wolf in het aangrenzende Drenthe. Volgens schaphouder Jehan Bouma maken veehouders zich serieus zorgen over de veiligheid van hun dieren. “In Duitsland is het aantal wolvenroedels in de laatste tien jaar zo snel gegroeid dat vee in de wei daar compleet kansloos is”, zegt hij. Het wolvenhek van 1.70 meter hoog zou zich moeten uitstrekken van het IJsselmeer tot aan het Lauwersmeer. De Zoogdiervereniging noemt het plan ecologisch, juridisch, financieel en praktisch niet haalbaar. Een slimme wolf vindt gemakkelijk een doorgang. En anders zwemt hij wel via de Friese vaarten.

VLUCHTEN VOOR VIEZE LUCHT

Een op de acht mensen met een longaandoening overweegt te verhuizen vanwege de slechte luchtkwaliteit in hun buurt. Dat concludeert zorgonderzoeksbureau Nivel uit een enquête in opdracht van het Longfonds. De grootste bron van klachten is vuurwerk, voor driekwart van de longpatiënten. Ook houtkachels en wegverkeer



zijn grote bronnen van problemen, voor ongeveer twee derde van de patiënten. In Nederland wonen naar schatting 1,2 miljoen mensen met een longaandoening. Jaarlijks overlijden 12.000 mensen vervroegd door luchtvervuiling volgens het Longfonds en dit fonds roept daarom gemeenten op zich aan te sluiten bij het Schone Lucht Akkoord. Dit akkoord heeft als doel in 2030 de gezondheidsschade door luchtvervuiling te halveren. Tot nu toe ondertekenden elf provincies en 56 gemeenten het akkoord, dat een jaar geleden werd gesloten. Onder die 56 vallen ook de 10 grootste gemeenten van het land.

OVERBEVISSING FNUIKT ARMEN

Zeker 72 miljoen mensen uit de armere bevolkingslaag krijgen niet voldoende eiwitten binnen als gevolg van overbevissing. Dat is de conclusie in een onderzoek door de Marine Stewardship Council (MSC), de non-profitorganisatie die keurmerken uitschrijft voor duurzame visvangst. Ondanks de sombere statistieken is wel bewezen dat beschermende maatregelen de visstand bevorderen. Zeevruchten zijn een belangrijke eiwitbron voor een groot deel van de wereldbevolking. Meer dan drie miljard mensen halen minstens 20 procent van hun dagelijkse dierlijke eiwitten uit vis. De MSC waarschuwt dat de groeiende wereldbevolking en toenemende vraag de vispopulatie in de toekomst zwaar onder druk zal zetten. Het gevolg is dat een gezond en eiwitrijk dieet onzeker is voor 72 miljoen arme mensen. Wereldwijd is de consumptie van zeevruchten in de afgelopen dertig jaar met maar liefst 122 procent gestegen. Terwijl een derde van de vissoorten buiten de duurzame limieten wordt bevestigd. Experts schatten dat de afgelopen eeuw de biomassa in de oceanen met 70 procent daalde.





Kan een zeehond blaffen?

Een leuke vraag voor een pubquiz (zodra de cafés weer opengaan): kan een zeehond blaffen? Nog een: wat is het verschil tussen een zeehond en een zeeleeuw? De antwoorden vind je hier. En je begrijpt ook meteen waarom deze dieren ons zo vertederen.

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

Een zeeleeuw verschilt wel degelijk een zeehond. Van alle zeezoogdieren zijn de zeeleeuwen het meeste aangepast voor het landleven. Zo staat een zeeleeuw op alle vier zijn poten (vinnen), en kan zijn lijf oprichten. Een zeehond beweegt zich golvend voort omdat die niet op de achterpoten kan staan en sleept zijn lijf met zich mee. Dat ziet er nogal koddig uit. Een zeehond is een waterdier en heeft een ontwikkeld echo- locatiesysteem, en een groter sonarbereik dan de zeeleeuwen. Die hebben weer een veel beter gehoor. Zeeleeuwen hebben ook goed zichtbare oorschelpen. Ze zwemmen ook anders. Zeehonden doen dat met hun achterpoten en sturen met hun voorpoten. Zeeleeuwen doen het precies andersom: ze zwemmen met de voorpoten en gebruiken hun achterpoten als roer.

Hoe nu verder met dit verhaal? Zeehond of zeeleeuw? De eerste dan maar. Zeehonden zijn acrobaten. In dierentuinen en het Dolfinarium vertonen ze allerlei kunstjes bijvoorbeeld met het balanceren van een bal op de neus. Of dat echt diervriendelijk is laten we maar even in het midden. Ze schijnen het leuk te vinden. Het zijn slimme beesten, want ze kunnen vocaal leren. Dit betekent dat ze geluiden en zelfs woorden kunnen nadoen. De papegaaien van de zee... Op het land komen ze nogal onhandig over. Hoewel ze met gemak met 35 kilometer per uur in de zee halen, tijgeren ze op het droge maar net twee kilometer

per uur. Met hun aandoenlijke grote ogen kunnen ze goed onder water kijken, maar boven water zijn ze slechtdziend. Ze zijn dus aangepast aan het leven onder water. Aan land koesteren ze zich in de zon op een zandplaat of het strand.

Snorharen

Zeehonden eten vis en gebruiken hun snorharen om ze te vinden. Zo kunnen ze minieme bewegingen in het water voelen. In troebel water bespeuren ze tot 100 meter afstand waar de vis zwemt en kunnen ze de vorm en de grootte van de vis op afstand voelen. Ze vangen vooral vissen die dicht op de bodem leven. Platvissen, zandspiering en kabeljauwachtigen hebben de voorkeur. Jonge zeehonden leren om vis te vangen wanneer de moedermelk op is. Hun moeder leert ze dat, dus in die periode vallen jonge zeehonden vaak erg af. Hun voorouders leefden op het land als zoogdieren. Daar is in hun motoriek op het land nauwelijks nog iets van te merken. In de loop van miljoenen jaren hebben ze zich op allerlei manieren aan het leven in het water aangepast. Door al die aanpassingen voor het leven in zee zijn het op land stuntels geworden. Ze kunnen niet lopen omdat de achterste vinpoten in het verlengde van het lichaam staan. Zeehonden slepen hun lichaam over de grond en zetten zich af met de voorste flippers. Dat wordt 'bobberen' genoemd.

Welterusten

Zeehonden kunnen zowel op het droge als in het water slapen. In het water slapen ze rechtop drijvend als een grote dobber, of drijven aan de oppervlakte. Tijdens het slapen kunnen ze lang zonder adem tot soms wel een half uur maar meestal niet langer dan een kwartier. Het waterdier is goed geïsoleerd met een dikke laag vet behalve de flippers en hoofd. Als het te koud wordt kunnen ze de bloedtoevoer naar hun huid afknijpen om de warmte te bewaren. Volwassen zeehonden drinken nauwelijks. Het zoete water dat ze nodig hebben halen ze uit hun vismenu. Wanneer ze een tijdje niet eten, komt het water uit het verbruiken van hun vetlaag. Door het leven in zee krijgen ze natuurlijk ook zout water binnen. Hun nieren zijn zo aangepast dat ze zout weer kunnen uitscheiden via de urine.

Bedreigingen

Er is helaas nogal heftig op zeehonden gejaagd. Vissers meenden dat ze de netten beschadigden en de vis opvraten voordat ze in die netten terecht kwamen. Jagers kregen een premie voor iedere dode zeehond. Deze jacht in de Wadden- en Noordzee is nu al bijna 50 jaar gestopt. Het aantal zeehonden is gegroeid maar de dreiging bestaat nog steeds door vervuiling afval via lozingen of ongelukken op zee. Ook hebben ze last van schepen en toeristen. Zeehonden kunnen in fuiken en netten verdrinken. Voortdurend worden afvalstoffen van landbouw, industrie en steden in de Noordzee geloosd. Plankton neemt die giftige stoffen op. Ze komen uiteindelijk via de vissen in de voedselketen terecht. Het meeste gif, zoals PCB zit in de dieren die dicht bij de kust leven. Eind vorige eeuw kregen veel zeehonden geen jongen meer of werden ziek.

Toeristen

Toeristen en militaire operaties verstoren de rust van zeehonden in het waddengebied. Vooral in de zomer, als de jongen worden geboren, is dat funest. De jongen krijgen niet genoeg melk of moeder en jong worden uit elkaar gejaagd. In zeehondenreservaten worden de dieren wel met rust gelaten worden. De waterpolitie moet in de zomer wel vier keer per dag ingrijpen omdat toeristen de rust verstoren. De gewone en grijze zeehond staan op de Rode Lijst van bedreigde zoogdieren. Overheid en de beheerorganisaties moeten ervoor zorgen dat die populatie niet achteruitgaat. In 1988 is in Bonn het Zeehondenverdrag gesloten tussen de drie Waddenzee-landen Nederland, Duitsland en Denemarken. In de overige Europese wateren worden de zeehonden beschermd op basis van de EU Habitatrichtlijn, de Conventies van Bonn en de Conventie van Bern. Nu nog vervuiling een halt toeroepen om het voortbestaan van deze sympathieke diersoort te garanderen.



Voordat we mensen waren

Ik liep al langer rond met de vraag hoe het zou voelen een vis in de zee te zijn toen ik Cristina Zenato ontmoette en samen met de haaien die zij in de baaien van Grand Bahama voedt, bestudeert en regelmatig van achtergebleven big game vishaken bevrijdt, naar de zeebodem afreisde. Ik vond daar een deel van het antwoord op deze grote vraag. De rest zwerft nog ergens in de zee waar ik uiteindelijk weer via een laddertje van de boot uit heb moeten klimmen, en trouwens ook in de lucht die ik inademen en zuurstof geeft aan mijn gedachten. En misschien wel bovenal in de sterrenstof die er was voordat er onderscheid ontstond en waar we allemaal, vissen en mensen, uit voortkomen. De grotere vraag achter mijn vraag hoe het zou voelen een vis in de zee te zijn, heeft dan ook te maken met de plek waar we bestonden voordat wij mensen waren en vissen vissen. Waar we het allebei en allemaal waren. Krokodillen en krokussen, bijen en beren, dino's en kikkervisjes, mannen en vrouwen, yuppen en vluchtelingen, mensen en haaien.

Tekst: Sophie van der Stap

Ik woonde nog in New York toen ik met Cristina in contact kwam. Ik ontdekte haar op het rijke virtuele web van instagram. Algoritmes zijn niet altijd vervelend. Van de ene *shark conservationist* en *free diver* kwam ik bij de ander. Ik raakte gefascineerd door mens en haai, walvis en walvishaai die dezelfde ruimte, in harmonie, deelden. De omvang van een walvis of het jaaginstinct van een haai in combinatie met een duiker, zo klein en nietig naast het zeedier. Natuurlijk maakten de vrouwen nog meer indruk op me. Mannen en stoerdoenerij, dat had ik vaak genoeg gezien. Maar een tengerere vrouw met een witte haai of een zwemster die achtervolgd wordt door een orca die minutenlang onder haar en naast haar zwemt, dat maakte grote indruk.

Ik schreef Cristina via haar website en mocht vijf dagen getuige zijn van haar leven in

de Bahama's. Van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat zat ik naast haar. In de auto, in de supermarkt - er werden geen producten verpakt in plastic gekocht ondanks de schrale keuze - op een verjaardagslunch van vrienden, aan de keukentafel, op kantoor op de duikschool en in de zee, tussen haar haaien. Het was mijn eerste shark dive, de eerste keer dat ik vissen zag groter dan de vissen op mijn bord. Grijze silhouetten cirkelden rond de boot onder het wateroppervlak. Ik vond het allemaal erg spannend en liet de anderen eerst springen. Ze bleven intact. De grijze, sierlijke silhouetten zwommen ongestoord onder het wateroppervlak door, in hun eigen ritme en ruimte. Goed zo. Ik waagde de sprong - een sprong van pak 'm beet anderhalve seconde die nog steeds voortduurt - en keek door mijn duikbril naar beneden. Tientallen haaien - lemon, nurse, caribbean reef - zwommen

onder mij door in sierlijke S-bewegingen. De haaien hadden littekens en namen. Daar ging Stompy. Grandma. Hook. Mijn hartslag zakte en ik zakte ook, dichterbij hun ruimte in. Ze zwommen nu niet meer onder me maar rondom me, en daar was het moment waar ik al twee jaar van droomde: een oog dat vlak langs mijn hoofd zwom en in mijn oog vasthaakte. Oog in oog met een haai of een walvis is als oog in oog met een stukje eeuwigheid, met een weten voordat er woorden waren. En terwijl ik het wateroppervlak steeds verder achter me liet, bleek dat ik ook de vragen en de woorden die me op het land bezighielden, achter me liet. Op een of andere wijze waren die vragen niet met mij het water ingegleden. Ze waren achtergebleven op het spiegelende wateroppervlak.

Op de zeebodem deed Cristina wat ze gewoon was te doen. Ze opende haar koker gevuld met vis, liet de haaien op haar af komen, merkte een haai op die niet eten kon vanwege een vishaak die uit zijn wang stak en bevrijdde hem in één duik - vaak kost het meerdere duiken - van zijn pijn. Deze haai zou snel bevrijd raken van de zwerende wond op de plek van de haak en geen langzame hongersnood lijden.

Toen ik een eeuwigheid later weer naar het wateroppervlakte zwom lag ze als een spiegel boven me te glinsteren. Sindsdien zijn er twee werelden. Die van de gedachten, de vragen en de ruis en die van het vacuüm ervan, van een weten voordat er woorden waren en wij mensen waren. Was dat het geluk dat ik onder het wateroppervlak had ervaren? De woordeloosheid van de zee? De zee, een vacuüm van gestrande gedachten die pas weer begonnen te rollen zodra de boot weer in beweging kwam? Cartoonachtige beelden van op de zee drijvende en teruggekaatste woorden zweefden aan me voorbij toen ik weer op de boot en tot dit besef kwam. Ik keek naar Cristina die haar 10 kg mesh suit dat ze over haar duikpak droeg uittrok en merkte op dat ik geen vragen meer had. Ik begreep haar fascinatie voor de zee. Voor die stille, lege doch volle wereld waarin geleefd werd zonder dat er gedachten waren over hoe er geleefd werd.

Cristina bewaart alle haken die ze mee naar boven neemt. Ze liggen in een rode kist op de boekenplank, de deksel open, een stille getuige van honderden geredde levens. De kist is vol en toch kan er altijd nog een haak bij. Ben je wel eens ergens in de natuur geweest waar je als vanzelf in een ontspannen staat terecht kwam? Is er een bos dat jou een bijzonder gevoel geeft? Of werd je op reis wel eens zo maar diep geraakt door een rots of een watervalletje? Voor veel religieuze groepen en inheemse volkeren zijn plaatsen die een mens beroeren heilig. Ze spelen een centrale rol in hun cultuur.



Inheemse tradities: een toonbeeld van natuurbehoud

Al eeuwen lang beschermen inheemse volkeren hun heilige plaatsen. Op die manier houden ze niet alleen een belangrijke plek voor rituelen in stand maar bevorderen er tevens de biodiversiteit. Globalisering vormt echter een toenemende dreiging voor deze plekken en dwingt mensen de handen ineen te slaan. Hoe doen ze dat? En wat is een heilige natuurlijke plek eigenlijk?

Tekst: Gilles Havik | Beeld: BigStockPhoto

Al generaties lang beschermen bewoners vele plaatsen met hart en ziel. Ze verbieden bijvoorbeeld de kap van bomen, de jacht op dieren in bepaalde zones, of beperken visserij tot bepaalde seizoenen, omdat het dan niet schadelijk is. Ze weten als geen ander hoe ze de natuur in stand kunnen houden en dat is te zien aan de bijzondere planten en dieren er nu leven. Vaak zijn dat er in dergelijke beschermde gebieden veel meer dan in de omgeving.

De laatste decennia zorgt de wildgroei van multinationals voor nieuwe dreigingen van ongekend formaat. Door grootschalige mijnbouw, plantages en verstedelijking komen de heilige plaatsen in het geding. Inheemse volkeren zijn daardoor gedwongen nieuwe manieren te zoeken om hun heilige land te beschermen. Naast ecologische kennis moeten ze nu ook politieke kennis vergaren en hun krachten bundelen om in de internationale politiek hun stem te laten

horen. Inmiddels vinden ze gehoor bij grote natuurbeschermingsorganisaties als het WWF, die nu de termen ‘sacred natural sites’ en ‘biocultural values’ hanteert. In november dit jaar zullen vertegenwoordigers van inheemse volkeren van over de hele wereld hun recente ervaringen op het gebied van natuurbescherming met elkaar bespreken op het IUCN World Parks Congress in Sydney. Ze krijgen hiervoor een eigen platform.

Een groot netwerk

Wat een heilige plaats precies is en welke rol deze heeft in de samenleving, verschilt voor elk volk. In veel Afrikaanse tradities mogen alleen ingewijde medicijnmannen een heilig bos betreden om medicijnen te oogsten en rituelen te doen, terwijl de heilige meren in de Himalaya juist een ontmoetingsplek zijn voor pelgrims uit alle lagen van de bevolking. Soms staat er op een heilige plaats een groot klooster, zoals in Montserrat in Spanje, soms alleen een

heel oude boom. Veel volkeren geloven dat op hun heilige landen goden wonen, anderen begraven er hun overleden voorouders, en weer anderen nemen er bepaalde soorten aardstraling waar. Op de Uch Enmek berg in de Russische Altai is bijvoorbeeld een heilige plek waar hogere magnetische waarden zouden zijn gemeten dan in de omgeving.

Waar de meeste culturen het over eens zijn, is dat heilige plaatsen een kracht uitstralen die zowel voor mensen als voor de natuur van levensbelang is. Het is een plek voor rituelen, belangrijke momenten van bezinning en dankbaarheid. Mensen hebben er een emotionele band mee. Het zich, alleen of samen, bewust worden van de ritmes van de natuur, geeft zicht op de wegen die ze in hun leven in kunnen slaan. Velen geloven bovendien in het bestaan van een groot spiritueel netwerk waar hun eigen heilige plaatsen onderdeel van zijn, een orgaan in een



functionerend geheel. Die visie is een extra motivatie voor inheemse volkeren om de handen ineen te slaan. Vaak worden ze daarin ondersteund door universiteiten en non-gouvernementele organisaties.

Beschermen met kalenders

De Guatemalteekse alliantie Oxlajuj Ajpop is een voorbeeld van een groep spiritueel leiders die zich inzet voor de bescherming van de heilige gronden van het Maya volk. Hoewel elke grond volgens hen heilig is, bestaan er iconische plekken met meer kracht. Ze bezoeken deze plekken voor het vergaren van spirituele kennis, voor het genezen van zieken en om in contact te komen met oervoorvaders. Oxlajuj Ajpop komt regelmatig op heilige plaatsen bijeen om gezamenlijk rituelen uit te voeren waarin ze hun eerbied tonen aan de natuur en het leven in het algemeen. Vaak gaat dat gepaard met offers van kaarsen, bloemen, maïs, bonen, zaden en ceremoniële alcohol.

Leden van Oxlajuj Ajpop vertegenwoordigen de 24 overgebleven Maya taalgroepen. Ze bepalen hun politieke strategie op basis van de kalenders van hun voorouders, die ze ook inzetten bij talentontwikkeling in hun eigen dorpen. In haar 22-jarige bestaan is deze alliantie uitgegroeid tot een landelijk gevestigde organisatie die de traditionele waarden van de Maya's uitdraagt en dorpingen opleidt om de traditionele kennis te gebruiken voor

harmonie en duurzaam gebruik van het land. Samen spannen zij zich in om de Spaanse term voor heilige plaats in de Guatemalteekse wetgeving te laten opnemen. Hiermee creëren ze een wetmatig handvat om het land van hun voorvaders beter te kunnen beschermen.

Een recent conflict gaat over het begrip heilige plaatsen. Het wordt ingezet als politiek instrument om geld te genereren, maar staat ook voor heilige plaatsen met waarde voor de levende Maya's. Politieke tegenstanders van Oxlajuj Ajpop vertalen het wetsvoorstel voor inheems beheer van heilige plaatsen als een wet ter bescherming van het cultureel erfgoed van de historische Maya's, maar niet als een wet ter ondersteuning van een nog levend autonoom volk voor wie ook andere heilige plaatsen van belang zijn. Maar terwijl bijvoorbeeld op 21 december 2012 veel toeristen afkwamen op het spektakel dat in de oude Maya-stad Tikal de komst van een nieuwe tijd moest inluiden, vierden de leden van Oxlajuj Ajpop op meer dan 50 heilige plaatsen een eigen ritueel met dorpingen. Volgens hun studies had de aanvang van de overgang van de “Maya eeuw” al twee jaar eerder plaatsgevonden.

Een brede beweging

Oxlajuj Ajpop is niet de enige inheemse beweging ontstaan uit bezorgdheid over zijn heilige grond. Idle No More (‘niet langer passief’), ontsproten vanuit de Occupy-

beweging is een ander aansprekend voorbeeld. Deze actiegroep is in gesprek met de Canadese politiek over bescherming van inheems land en water. Ze roepen andere inheemse volkeren wereldwijd op datzelfde te doen. Velen doen dat al.

De aanwezigheid van mensen in allerlei klederdrachten is op congressen over natuurbescherming niet meer weg te denken. Via workshops, presentaties en dialogen vergaren deze mensen inzicht in elkaars situatie en leren ze hoe anderen met soortgelijke problemen om gaan. Samen formuleren ze verklaringen waarin ze de waarde van heilige plaatsen onderschrijven en oproepen tot internationale samenwerking.

De toenemende aandacht voor heilige plaatsen en de rol die ze voor mens en milieu spelen, bieden hoop voor de toekomst. Hernieuwde waardering voor de ecologische kennis en traditionele waarden draagt bij aan een betere bescherming tegen de groeiende problemen. Zonder twijfel kunnen wij in het westen nog veel van deze mensen leren.

Gilles Havik is ecooloog en ziet een potentiële rol voor inheemse spirituele visies in de toekomst van mondiaal natuurbeheer.



BBC Human Planet Natuurvolkeren tonen hun overlevingsstrategie

Wie de BBC Earth-serie Human Planet bekijkt raakt niet alleen gefascineerd door de oogstrelende en soms verbijsterende beelden. De documentaire heeft nog een diepere laag: die waar de mens strijdt voor zijn bestaan en die van het voortbestaan van de ongerepte natuur. Het zouden geen tegenstrijdige belangen hoeven te zijn. Deze volkeren laten ons dat zien.

Gezeten in een comfortabele fauteuil met voedsel binnen handbereik en een gevulde ijskast is de afstand tot natuurvolkeren onoverbrugbaar. Waar wij van alle gemakken en technologie zijn voorzien, moeten elders op de planeet deze oervolkeren soms een strijd op leven en dood leveren om een maaltje te vergaren. Het is adembenemend te zien hoe sommige stammen halsbrekende toeren moeten uithalen om aan water en voedsel te komen.

Human Planet geeft een paar bijzondere voorbeelden. Stammen die hun woning hoog in de bomen bouwen, vissers die in kolkende rivieren hun leven wagen om een prooi te vangen en mannen die boze bijen trotseren om honing te bereiken. Zo is deze serie gevuld met uiteenlopende activiteiten om de maag te vullen of een dak boven het hoofd te krijgen.

Er zijn nog ongeveer zeventig volken op de wereld waar de Westerse beschaving zich niet naar heeft uitgestrekt. Dat zijn unieke gemeenschappen die volkomen in harmonie met de natuur leven. Menselijke musea die zo lang mogelijk ongeschonden moeten blijven, maar het is de vraag hoe lang ze autonoom in hun eigen habitat kunnen blijven.

Als in een thriller...

Human Planet is het resultaat van noeste en volhardende arbeid van de makers. Ga maar na: de productie nam vier jaar in beslag, vereiste 900 dagen kamperen, 120 dagen trekking en 190 flessen anti-muggen vloeistof. Als een team met poolhonden wacht op het verschijnen van een zeldzame walvis, moeten ze dagen achtereen in de vrieskou geduld uitoefenen. “Ik heb mijn tent maar eens een paar meter verplaatst,” zegt een cameraman. “Heb ik even iets te doen.” Maar als het ijs scheuren vertoont, moeten ze halsoverkop een veiliger plek zoeken. En dat lukt maar op het nippertje. Zo heeft de serie diverse thrillerachtige momenten. Lukt het een stoere bink om op steile kliffen naar exclusieve schelpdieren te zoeken? De delicatess lever 300 euro per kilo op, maar kost jaarlijks drie mensen het leven als ze van een klif vallen.

Nomaden in de woestijnen van Mali moeten het opnemen tegen olifanten om ervoor te zorgen dat hun kudde vee voldoende water krijgt. Ze zien aan de vorm van de duinen waar ze een bron kunnen vinden, of volgen een bepaald patroon van de sterren.

Hoe film je dat?

Extreme hitte en extreme kou en alles daar tussenin. Het is verbluffend te zien hoe de mens zich vernuftig weet te voegen naar de natuur en moedig de weerbarstigheid trotseert. Zeker voor de stadsmens die zich gerieflijk in de van alle gemakken voorziene woning koestert, is dit een openbaring en een indrukwekkende confrontatie.

De serie bevat geen boodschap over ons milieubewustzijn. Of hoe de mensheid de aarde misbruikt. Het is veeleer een kennismaking met culturen die sinds mensenheugenis hebben geleerd hoe ze moeten overleven.

De drie DVD's bevatten elk drie verschillende reportages, zoals rivieren, de noordpool, bergen en grasland. In de aflevering over de stadsjungle zien we hoe ongedierte in grote steden de onderwereld van de natuur vormen. Zo leren we dat New York evenveel ratten als inwoners telt en hoe de bedwants als parasiet oprukt.

Niet zonder risico

De DVD waarin wordt getoond hoe de serie wordt gemaakt (the making of) is soms bloedstollend. We



volgen bijvoorbeeld een stam die op veertig meter hoogte een hut in een boom bouwt. Primitieve, maar effectieve architectuur. Maar hoe film je dat? De cineast moet wel mee naar boven. En dan blijkt dat dit vak niet zonder risico is. Met een ingenieus stelsel van touwen en takels wordt de cameraman en de apparatuur omhoog gehesen. Zo kunnen we volgen hoe de hut in de hoogte wordt gebouwd. Een knap staaltje van bouwkunst zonder de techniek en de materialen die de moderne mens ten dienste staan. De filmploeg ontwikkelt tegelijkertijd een warme relatie met de stammen die laten zien hoe ze hun omgeving de baas worden en in harmonie met de elementen leven.

Human Planet is een spectaculaire odyssee waarin we kennis mogen maken met de mens zoals we die in onze samenleving niet kennen. Oer, oorspronkelijk en bewonderenswaardig in hun relatie met de natuur.

Wij kunnen niet meer terug naar die staat van zijn en zij staan op het punt om te worden verslonden door de moderne wereld. Daarom is deze serie waarin de strijd om het bestaan in een waaier aan activiteiten wordt getoond, een waardevol document. Het herinnert ons aan onze oorsprong en hoever we daar intussen van verwijderd zijn geraakt.

Kleurrijk en vitaal

In de serie reizen we over de globe: van Groenland naar Mongolie, Cambodja en Kenia. We ontmoeten mensen die soms nog naakt door de wildernis trekken en daarbij alle obstakels weten te overwinnen. De cineasten van de BBC nemen ons mee naar afgelegen valleien, ontoegankelijke

bergen, verradelijke kliffen, ijswoestijnen en ondoordringbare regenwouden. Plekken met specifieke uitdagingen en wonderlijke flora en fauna. Bijzondere habitat met gemeenschappen en tradities die kleurrijk en vitaal hun leefwijze aan ons tonen. We leven mee met die eenzame stoet vrouwen en kinderen die door de Sahara trekken om dadels te verkopen. De sterren en de vormen van de zandduinen gebruiken ze als navigatie om water te vinden. Zo zijn er tachtig verhalen waarin het altijd weer spannend is om te zien of het goed afloopt. Laten we daarbij de muzikale omlijsting door componist Nitin Sawhney niet vergeten. Zo wordt de serie niet alleen een lust voor het oog, maar ook een streling van het oor.

“Wij kunnen niet meer terug naar die staat van zijn en zij staan op het punt om te worden verslonden door de moderne wereld”

De Human Planet houdt ons een spiegel voor in een cruciaal tijdsbestek. De BBC verdient alle lof voor de inzet van menskracht en kapitaal om deze leefwerelden uit vervlogen tijden vast te leggen. Het heeft een historische waarde zonder weerga, maar is vooral voor de moderne mens een ontmoeting met culturen die al eeuwen een verbond met de natuur en tijdloosheid hebben gesloten.



NU MET €11 KORTING

AMAZING GREENS COMPLEET SUPER FOOD BLEND



1 schepje per dag bevat:

✓ mix van 37 groenten, fruit en kruiden

Tarwegras, broccoli, spinazie, gerstgras, boerenkool, spirulina, chlorella, aroma, zonnebloem lecithine, muntextract, menthol, arabica extract, broccoli kiem, groene thee, quercetine, ui, appel, acerola kers, camu camu, tomaten, açai, geelwortel, knoflook, basilicum, oregano, kaneel, vlierbes, wortel, mangosteen, zwarte bes, bosbes, kersen, appelbes, framboos, groenkool en spruiten!

✓ 3800 mg vezels ✓ 60 mg calcium ✓ 40 mg magnesium
✓ 24 mg vitamine C ✓ 2600 mg eiwit

Amazing Greens levert je een schat aan energie en weerstand!

Amazing Greens laat zich vooral ook heel eenvoudig gebruiken. Je roert gewoon **tien gram** (1 eetlepel) door je dagelijkse smoothie of lost het op in een glas water. Da's alles! Daarmee verschaft je je lichaam niet alleen een schat aan nieuwe energie, maar bouw je in één moeite door ook een dijk van een weerstand op. Neem 1 schepje per dag voor het behoud van sterke botten (fosfor) voor extra energie bij vermoeidheid/moeheid (magnesium) voor het goed functioneren van het zenuwstelsel (magnesium) en voor de afweer van het lichaam (vitamine C).



Kom naar de **G&W GezondheidsWinkel** bij jou in de buurt of bestel op: **gezondheidswinkel.nl**



Ook in 2021 weer hulp gevraagd, samen met burgers brengen we het in beeld

Burgeronderzoek schetst zorgelijk beeld van de haarvaatjes van de Nederlandse wateren

2600 burgers onderzochten afgelopen zomer de kwaliteit van kleine wateren, zoals slootjes, vennen, vijvers, grachten en kleine plassen. Dit in het kader van het burgeronderzoek 'Vang de Watermonsters'. Het blijkt dat slechts 1 op de 5 van de onderzochte wateren in Nederland maar van goede kwaliteit is. De overige tachtig procent heeft een matige tot slechte kwaliteit. 'Door vervuiling loopt de biodiversiteit gevaar en wordt onze drinkwaterzuivering steeds moeilijker en duurder. Er is dringend actie nodig,' geeft Natuur & Milieu aan. Komend jaar wordt het burgeronderzoek uitgebreid. Alle handen van echte 'burgeronderzoekers' zijn daarvoor welkom.

Tekst: Wietske de Langel Beeld: Joost Ruigrok

De kleine wateren vormen een derde van het Nederlandse oppervlaktewater. Ze zijn een kraamkamer van de natuur. Een watertje van goede kwaliteit is onder meer helder en er zijn verschillende soorten waterplanten en waterdieren. De kleine wateren worden echter niet systematisch meegenomen in de officiële kwaliteitsmetingen.

In 2019 is daarom door Natuur & Milieu samen met ASN Bank het succesvolle burgeronderzoek "Vang de Watermonsters" gestart. In 2021 doen er ook zeker tien waterschappen mee. Het onderzoek levert goede gegevens op voor waterbeheerders om de vervuiling verder te onderzoeken en aan te pakken. Samen willen zij het doel, overal gezond en schoon water in 2027, bereiken.

Waarom is het water zo vies?

Helaas laten de onderzoeken tot nu toe dus een negatief beeld zien van de waterkwaliteit. Er is vervuiling in de watertjes door bijvoorbeeld mest, lozingen, bestrijdingsmiddelen en medicijnresten. Stikstof en fosfaat horen van nature thuis in water, maar door bijvoorbeeld mest en riooloverstortingen kan de concentratie hoger zijn. In dat geval

kunnen bijvoorbeeld veel plant- en diersoorten die oorspronkelijk in en rond het water voorkomen, niet meer gedijen.

Watermonsters

Komend jaar gaat het burgeronderzoek Watermonsters voor de derde keer plaatsvinden. Rob van Tilburg, directeur Programma's van Natuur & Milieu: 'Dit jaar is er ook een online meetkit beschikbaar. Zo kan iedereen via www.VangdeWatermonsters.nl meedoen en een watertje in zijn eigen buurt onderzoeken op doorzicht, waterplanten, oeverplanten en dieren. In de periode van 1 juni tot eind juli kun je de metingen uitvoeren. Dit jaar gaan we ook op zoek naar de 'parels' van de gemeten wateren op het gebied van waterkwaliteit en biodiversiteit. En als het minder goed gaat met een bepaald gebied dan geven wij deze informatie door aan de Waterschappen. Zij werken al decennia aan het verbeteren van de waterkwaliteit in Nederland.'

Wat doet een burgeronderzoeker?

De burgerwetenschappers onderzoeken zelf met een meetkit en online instructies de

ecologische toestand van een klein water in hun buurt. Stap voor stap krijg je informatie over hoe je de meting kan uitvoeren en aan de waterkant krijg je opdrachten om foto's te maken. Deze zijn heel waardevol omdat de begroeiing van de oever en ook de bedekking van waterplanten zoals kroos op het water een indicatie is voor de kwaliteit van het water. De resultaten wezen afgelopen jaar uit dat 57% van de onderzochte wateren slecht scoort (troebel, kroos, algen) en 20% van goed (helder, ondergedoken planten, waterleven).

Leefgebied van vogels, insecten, vissen en planten

Van Tilburg wijst erop dat de resultaten van dit onderzoek een duidelijk signaal afgeven: 'Het moet op veel plekken echt beter. Dit water is het leefgebied van vogels, insecten, vissen en planten. We genieten er dagelijks van. De waterpartners zijn allemaal gedeeltelijk verantwoordelijk voor de waterkwaliteit in Nederland en moeten beter samenwerken. Maar ook de gebruikers van het watersysteem: bedrijven, boeren en burgers hebben een eigen verantwoordelijkheid en kunnen bijdragen aan het verder verbeteren van de waterkwaliteit.'



Foto: John Meijerink

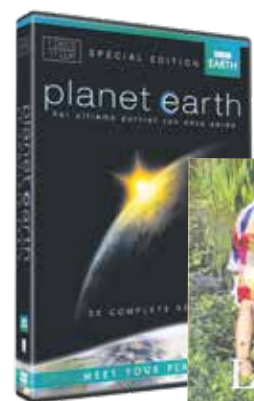
Winnende foto

Deze prachtige foto is gemaakt in het Kootwijkerzand, de grootste actieve zandverstuiving van West-Europa. Het meest in het oog vallend is het kolossale monumentale gebouw in het midden. Prijswinnaar John Meijerink meldt ons daarover het volgende: 'Op de foto is het voormalige Radio Kootwijk zendgebouw (dat gebouw A werd genoemd) te zien. Gebouw A was een zenderpark dat rond 1920 werd gebouwd om een (telefoon)verbinding te maken met de overzeese gebiedsdelen (vooral het toenmalige Nederlands-Indië). Voor de medewerkers werden er huizen neergezet, zoals te zien op de foto achter het bos rechts naast de watertoren. De huisjes tussen gebouw A en het bos rechts zijn de bijgebouwen van het zenderpark'. Op de voorgrond zien we enkele vliegdennen en een vergraste heide. Maar het meest kenmerkend van het Kootwijkerzand zijn de verstuivingen. Daar heeft de wind vrij spel om het zand voortdurend te verplaatsen en dat leidt tot prachtige duinvormen. Het gebied is eigendom van Staatsbosbeheer. Wie denkt dat het beheer van dergelijke gebieden een gemakkelijke opgave is, komt bedrogen uit. Veel stuifzandgebieden hebben te leiden van de neerslag van stikstof. Dat heeft tot gevolg dat een soort als tankmos of 'Grijs kronkelsteeltje' kan gaan woekeren en het stuifzand vastlegt. Verschillende soorten die juist afhankelijk zijn van stuivend zand worden zo verdrongen. Het verwijderen van tankmos is een erg bewerkelijk karwei.

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.



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 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.



Ian Berry. Splendid Isolation Schilderen met spijkerstof

De Britse kunstenaar Ian Berry begon ooit met collages van krantenpapier, nu gebruikt hij denim. Van bijna witgewassen tot zwartblauwe spijkerbroeken. „Ik hou van indigo. De blauwe kleurstof waarmee jeans hun kleur krijgen zorgt ervoor dat ik alles kan verbeelden.”

„OMG, it's made of jeans”, memoreert de Britse kunstenaar Ian Berry (1984) een onvergetelijke reactie op een van zijn kunstwerken. Zijn angstaanjagend realistische collages van spijkergoed lijken van veraf foto's, ondergedompeld in een blauwe gloed. Wie ze van iets dichterbij bekijkt, ziet de rafels en stiknaden van oude spijkerbroeken. Museum Rijswijk toont als eerste museum in Nederland, maar liefst dertig schilderijen en twee installaties van Berry. De kunstenaar die, zoals hij zelf zegt, allang miljonair had kunnen zijn. Maar de gepassioneerde Brit heeft daarvoor een te groot hart voor onze samenleving en een afkeer van commercie. „Mijn werk is kunst, geen jeansreclame.” Zijn maatschappelijke betrokkenheid,

ook nu met Covid-19, zorgt er evenwel voor dat zijn populariteit groeiende is. Steeds meer weet hij mensen, jong en oud, te raken. „Kinderen vinden mijn werk leuk”, bevestigt Berry. „Plus dat het ze inspireert om ook zelf aan de slag te gaan met denim.” Het recyclen van oude spijkerbroeken tot nieuwe kledingstukken of gebruiksartikelen zoals tassen, is aan een ware revival bezig onder jongeren.

First sun

De spijkerbroek. Iedereen bezit er wel een – van bootcut tot skinny of de originele 501 van Levi's. In Nederland worden jaarlijks ruim vijftien miljoen broeken verkocht. Juist het alledaagse materiaal is voor Ian Berry perfect om mee te

werken. Tussen de laagjes stof door wordt zijn maatschappelijke betrokkenheid benadrukt. Jeans is gemeengoed. De expositie in Museum Rijswijk vertelt aan de hand van Berry's installaties en collages een verhaal over eenzaamheid, isolatie en waardering voor elkaar. De kunstenaar spreekt zich uit over de angst die regeert in ons dagelijkse bestaan. „In het openbaar vervoer doet men er bijvoorbeeld alles aan om maar geen oogcontact te maken. Stel je voor dat er iemand is die met je wil praten!” Volgens Berry was de weg naar eenzaamheid en isolatie al voor corona ingeslagen. Gelukkig is er hoop, meldt Diana Wind, de curator van Museum Rijswijk die samen met de kunstenaar de expositie inrichtte. „Met zijn panorama First



Sun biedt Ian Berry ons het vooruitzicht dat we volgend jaar april weer naar buiten kunnen stappen uit ons isolement.”

#iclapfor

Anders dan in Nederland, werd in de landen om ons heen veelvuldig geklapt voor het zorgpersoneel. Ian Berry's zoontje was zo onder de indruk van de actie #iclapfor careworkers, dat de kunstenaar een projectie maakte met daarop zijn klappende handen. Uiteraard ook weer van spijkergoed. Het werd op vele plekken in de openbare ruimte geprojecteerd. Museum Rijswijk vertoont de videoregistratie van het werk. „Mensen moesten huilen bij het zien van de klappende handen op gebouwen, kerken en zelfs op de witte krijtrotten bij Dover”, vertelt Berry. Naast de klappende handen, riep hij zijn volgers op sociale media op hem een foto te sturen van deze vervreemdende tijd. Van een aantal foto's vervaardigde hij collages plus een installatie met de titel Stay Behind Closed Doors. Van zijn eigen huis in Londen maakte de kunstenaar een 1 op 1 kopie. Zelfs de plantjes, de bank en een stoel zijn van spijkerstof. Vervolgens ontstond daarvan ook weer een collage in denim. Een voorkeur voor een merk heeft de kunstenaar niet. In het begin kreeg hij van vrienden en bekenden spijkerbroeken. Nu krijgt hij onder meer materiaal van Pepe Jeans London en Tonello.

Stapeltje spijkerbroeken

Ian Berry vertelt graag over de beginjaren van zijn carrière. „Ik moest maar zo'n snelle reclamejongen worden, hadden mijn ouders bedacht. Dan zou ik in ieder geval kans maken op een goed betaalde baan.” De Britse denimkunstenaar moet grinniken. „Volgens de cijfers waren de banenkansen in 'advertising'

abominabel.” Hoewel Berry een tijd actief is als art director bij een reclamebureau, kruipt het kunstzinnige bloed waar het niet gaan kan. Al tijdens zijn opleiding maakte hij portretten van krantenpapier van mensen als voormalig regeringsleider Tony Blair. Als Berry een stapeltje oude spijkerbroeken krijgt, gaat hij daarmee experimenten. Wat volgde was een reeks portretten van beroemdheden. Hoog op zijn lijstje stond Debbie Harry, leadzangeres van de populaire punkrockband Blondie. „Ik heb de zangeres zelfs ontmoet”, glundert Berry. Ook de legendarisch autocoureur Ayrton Senna wordt vereeuwigd in jeansstof, net als modeontwerper Giorgio Armani en vele andere prominenten. De rijke denimkleurschakeringen van bijna wit tot blauwzwart fascineren de kunstenaar. Aan de hand van foto's die hij maakte op plekken die hij bezocht tijdens zijn reizen, construeert Berry zijn collages. Ook woonde hij onder meer in Zweden, Amerika en een tijd in Amsterdam. Ondertussen groeide zijn voorraad spijkerbroeken. „Toch zal het je verbazen hoeveel, of beter gezegd, hoe weinig broeken in een schilderij gaan. Misschien alles bij elkaar een stuk of twaalf voor een groot werk als First Sun.”

Wasserette

In zijn Londense atelier werkt Berry het liefste op de grond met om zich heen een enorme berg spijkergoed. Voordat hij begint, rangschikt hij de stof van licht naar donker. Vervolgens schildert hij als het ware met denim. Gemiddeld doet hij twee maanden over een kunstwerk. „Ik hou echt van indigo. De blauwe kleurstof waarmee spijkerbroeken hun kleur krijgen, zorgt ervoor dat ik alles kan verbeelden. Van een wasserette bij mij om de hoek tot het iconische zwembad van het Hollywood Roosevelt Hotel in Los Angeles. De plek waar

ooit voor het eerst de Oscaruitreikingen werden gehouden. Zelfs een stilleven in de stijl van een Hollandse meester heb ik gemaakt! You'll love it.” Na bijna elf jaar experimenteren, onder meer met vele soorten lijm, heeft Ian Berry de 'art in denim' geperfectioneerd. Zijn belangrijkste doel is dat het werk kunst blijft. „Ik wil niet dat het een commercieel trucje wordt om snel veel geld te verdienen.” En het is maar de vraag of de sociaal bewogen kunstenaar miljonair zou willen worden. Van de rich & famous die hij ontmoette, werd hij allerminst vrolijk. Eenmaal uit de spotlights blijft er weinig anders over dan eenzaamheid.

*Ian Berry. Splendid Isolation
Art In Denim
Museum Rijswijk
1 Dec t/m 5 Apr 2021*



Anna Breytenbach:
“ALLES IS ENERGIE”



Communicatie met de natuur brengt ons naar de **essentie**

Tekst: Ivo Valkenburg, auteur van Niet gezwicht voor de wereld | Beeld: www.animalspirit.org

“We zijn als mens de verbinding met de natuur kwijtgeraakt. We zien onszelf als heer en meester van alle overige levensvormen. We beschouwen onszelf als ‘hoger’ op de trap van evolutie, omdat we zouden beschikken over een grotere intelligentie en een beter ontwikkeld niveau van bewustzijn dan dieren en planten. In werkelijkheid zouden we ons wat meer als dieren mogen gaan gedragen. Dieren houden zich niet bezig met de vernietiging van de planeet”, aldus de Zuid-Afrikaanse Anna Breytenbach, een van 's werelds meest vooraanstaande ervaringsdeskundigen op het gebied van communicatie met de natuur.

Breytenbach studeerde psychologie, marketing en economie aan de Universiteit van Kaapstad. Zo'n twaalf jaar maakte ze carrière bij gerenommeerde bedrijven van wereldfaam in Australië en de Verenigde Staten. Ondertussen voelde ze, beetje bij beetje, haar ziel ondersneeuwen. Vanuit haar passie voor de natuur besloot ze – naast haar overvolle werkweeken – te leren spoorzoeken naar wilde dieren. En zo opende zich langzaam maar zeker een nieuwe dimensie binnen haar. Ze ontwikkelde een zesde zintuig en werd wereldberoemd als ervaringsdeskundige op het gebied van communicatie met de natuur. “Zodra we gaan ervaren dat we als mens veel meer zijn dan alleen ons brein, dan hebben we een gouden sleutel in handen om te leren navigeren in deze tijden van grote maatschappelijke verandering”, aldus Breytenbach die onze vervreemding met alles dat leeft, binnen en buiten onszelf, als de ernstigste ziekte van de mensheid beschouwt.

BETEKENIS

“Dieren zijn zich bewust van hun betekenis in het leven. Ze kennen hun rol. Ze hebben empathie en compassie, zelfs voor de mens die hun leven vaak tot een hel maakt. Het is een wonder dat dieren nooit in grote opstand zijn gekomen tegen de mens. De natuur heeft mij geleerd wat ware empathie en compassie is. Van de muis tot de olifant, van de bloemkool tot de boom.”

“Oordelen is typisch menselijk, de natuur doet er niet aan mee”

Het brein van de mens mag dan wellicht groter zijn dan van de meeste dieren, maar hoe kunnen trekvogels feilloos hun weg vinden, terwijl de

gemiddelde mens onzeker wordt als de GPS-verbinding even uitvalt? Waarom hebben zoveel dieren voorvoelens van aardbevingen en andere natuurrampen, terwijl wij met onze hoogontwikkelde signaleringssystemen een tsunami of ramp met een kernreactor niet op tijd zagen aankomen? Waarom weten honden wanneer hun baasje thuiskomt, terwijl wij een mobieltje of alarmsysteem nodig hebben om te weten hoe het gaat met onze kinderen of ouders? Waarom werken bomen samen en communiceren ze ook met elkaar, terwijl voor mensen in bedrijven en organisaties dit vaak allesbehalve eenvoudig is? Beschikt de natuur over een intelligentie die wij niet hebben? Volgens Breytenbach beschikt de mens over dezelfde intelligentie, maar maakt er alleen nauwelijks of geen gebruik van. Sterker nog, onze geïnstitutionaliseerde wereld van wetenschap, onderwijs en geneeskunde moet er niets van hebben. Ze houdt vast aan de ‘wetenschappelijke



juistheid’ dat al onze gewaarwordingen, beelden en gevoelens in onze hersenen zetelen. Dat druist echter volledig in tegen wat Breytenbach dagelijks ervaart.

VOELEN, VEERKRACHT, DIRECT WETEN

“Van huis uit was ik iemand met een sterk ontwikkeld denkvermogen. Analyseren, plannen en controleren behoorden tot mijn basisuitrusting. Toen ik voor het eerst met spoorzoeken begon, deed ik dat ook vooral vanuit m’n mentale kracht en de toepassing van de vijf zintuigen. Totdat ik van mijn begeleiders leerde om meer op mijn gevoel te gaan vertrouwen, om mezelf meer intuïtief te ontwikkelen. Langzaam opende zich een nieuwe dimensie, binnen en buiten mezelf. Ik leerde me verbinden met het landschap, ging begrijpen waarom dieren helemaal niet willekeurig een pad bewandelen, en dat alles een reden heeft. Het ging mijn verstand letterlijk te boven. In het begin vond ik het ook best eng. Had soms het gevoel te ‘hallucineren’ vanwege mentale beelden over de toestand van dieren die spontaan bij me opkwamen. Later leerde ik dat het telepathisch communiceren met de omgeving een talent is dat mij helemaal niet bijzonder of speciaal maakt. Het is voor iedereen weggelegd. De dieren, de planten en de bomen kunnen het van nature. Wij zijn het ergens onderweg verleerd. Het is niet iets ‘paranormals’ en heeft ook niets met helderziendheid te maken. Het is louter een kwestie van afstemmen op de juiste golflengte van de ander.”

ABORIGINAL WIJSHEID

“Voor de inheemse bevolking is het de gewoonste zaak van de wereld. Wereldwijd weet de oorspronkelijke bevolking op aarde via communicatie met de natuur welke planten genezen, gezond of juist giftig zijn. Voor de jacht communiceren Aboriginals al tienduizenden jaren met de dieren op wie ze jagen. Ze leggen van tevoren hun behoefte uit aan de dieren en nemen

“De mens beschikt over dezelfde intelligentie als de natuur, maar maakt er alleen nauwelijks of geen gebruik van”

nooit meer dan ze nodig hebben. De inheemse bevolking weet dat alle levensvormen letterlijk met elkaar zijn verbonden. De Westerse mens is dieren gaan houden, en heeft de landbouw ontwikkeld, het houden van groente en fruit. Ergens, zo’n 12.000 jaar geleden, hebben we onze natuurlijke verbinding met de natuur opgegeven. We hebben ons vervreemd van onze omgeving.” “Tegenwoordig worden de grote denkers op handen gedragen, maar waar is de bewondering voor de grote ‘voelers’ van onze tijd? Ons denken wil zo graag het leven ‘beheersen’ en ‘controleren’. Hoeveel pijn, lijden en crisis hebben we nog nodig om te doorzien dat het juist om ‘voelen’, ‘veerkracht’ en ‘direct weten’ gaat?!”

KWANTUMFYSICA

Op YouTube zijn korte, maar ook uitgebreide films en documentaires te zien over het betekenisvolle werk van Breytenbach. Zo kun je zien hoe ze wordt ingeschakeld om complexe vraagstukken tussen mens en natuur op te lossen. Hoe ze een groep ‘agressieve’ bavianen benadert door er in alle rust verbinding mee te maken en te onderzoeken wat het probleem is. De ‘aangevallen’ mens blijkt meestal zelf de grootste veroorzaker van het probleem te zijn. Als Breytenbach gevraagd wordt naar het waarom van de aanval van haaien op mensen ergens langs de kust in Zuid-Afrika, dan hoort ze dat haaien mensenvlees helemaal niet lekker vinden, maar dat er holistischer naar dergelijke uitwassen moet worden gekeken. Thema’s als ‘overbevissing’ met als gevolg een tekort aan voedsel voor haaien en

‘hoogmoed’ van de mens spelen dan een rol.

“Alles is met alles via energievelden verbonden. Met z’n allen leven we in een grote oceaan van energie. Letterlijk, niet als metafoor, maar als realiteit. Elk stukje bewustzijn van mensen, dieren, planten, groenten, of een virus, beschikt over eenzelfde kern. We zijn allemaal gemaakt uit hetzelfde stof. Zowel materie als geest is ontstaan uit dat bronvermogen. Er is niets buiten onszelf en ons bewustzijn, en wij creëren voortdurend ons leven en onze omgeving vanuit de wil van de geest en het bewustzijn. Dat is pure kwantumfysica. Of we het nu leuk vinden of niet: elke gedachte of emotie is vormgevend. Alles is energie. Wat dat betreft lijken we als mens met al onze gedachtes en emoties nog het meeste op een zendmast voor mobiele communicatie.”

VERKEERDE INTERACTIE

“De natuur begrijpt ons veel beter dan wij de natuur”, aldus Breytenbach. “Subatomaire deeltjes van waaruit alles wat leeft is opgebouwd, hebben een levendige interactie met ons bewustzijn. Natuurkundigen concludeerden al dat het is alsof de natuur niet alleen ‘weet’ of wij waarnemen, maar zelfs weet wanneer wij dat van plan zijn. Waar het volgens mij is ‘misgegaan’, is toen de mens zich wilde afscheiden van die oorspronkelijke bron. Daarna ging de hoogmoed en wedijvering de boventoon voeren. We dachten als mens het ook wel alleen te kunnen, zonder de natuur binnen en buiten onszelf. Door onszelf opnieuw te openen voor de ontwikkeling van

onze intuïtie – het ‘directe weten’ – erkennen we als het ware opnieuw dat er meer is dan alleen ons eigen brein. Voorbij de jungle van gedachten, zetten we de deur op een kier om vanuit het energieveld dat ons allemaal verbindt informatie te kunnen tappen waarmee we opnieuw kunnen leren samenleven in harmonie en vrede. Ooit zijn we daartoe in staat geweest, als we niet snel ons denken veranderen en ons opnieuw daarvoor open stellen, ben ik bang dat de natuur ons een handje gaat helpen bij het vinden van vernieuwde balans in deze wereld. Wat dat betreft beschouw ik de coronacrisis dan ook als een relatief kleine wake up-call.”

CONCENTRATIEKAMPEN VOOR DIEREN

“Als we niet veranderen, zal later ongetwijfeld blijken dat corona slechts een fractie was van wat we nog van de natuur kunnen verwachten als we onze vermeende superioriteit niet transformeren in wat meer overgave aan het directe weten uit het gemeenschappelijke bronveld van alles dat leeft. We zijn druk met de anderhalvemetersamenleving, terwijl we niet doorhebben dat de virusproblematiek is voortgekomen uit een verkeerde interactie met dieren en natuur. Concentratiekampen voor mensen vinden wij niet in onze beschaving thuishoren, maar concentratiekampen voor niet-menselijke dieren, met dicht opgeengepakte kippen, varkens en koeien als broeinesten voor besmettingen via bacteriën en virussen passen wel in onze ‘beschaafde wereld’. We houden massaal dieren, en vernietigen ze even gemakkelijk, ook al is dat niet nodig, alles geld gedreven. We gebruiken dieren in mensonterende dierproeven in een poging om onszelf gezond te houden, zonder ook maar eenmaal met de natuur te overleggen. Onze ego-gerichtheid kent nauwelijks grenzen. Vanuit de communicatie met dieren weet ik dat veel dieren in hun ontwikkeling en geestelijk bewustzijn veel hoger staan dan de mens.”

FINANCIËLE SECTOR

“De financiële sector kan met geld en dienstverlening de geïndustrialiseerde landbouw, veeteelt en dierproeven in stand houden, net zoals ze vroeger de slavenhandel ondersteunde. Of ze kan ervoor kiezen om energie te geven aan het herstellen van de balans tussen mens en natuur. Het kan zich richten op meer vervuiling van de grond, de lucht en het water of bijdragen aan circulaire economie en een samenleving waarin de mens op gelijkwaardiger voet komt te staan met de natuur.”

“Ook kunnen bedrijven en organisaties net zo eenvoudig afstemmen op de golflengtes van de energievelden, zoals ik dat doe met de natuur. Je kunt vanuit het energieveld binnen een organisatie ook antwoorden ontvangen op kernvragen, als: wat er nodig is om efficiënter te werken, beter met elkaar samen te werken en de dienstverlening te verbeteren? Onlangs heb ik meegedacht met een vriend die ergens in de managementtop van een organisatie werkt. De geijkte roadmaps, structuren en modellen werken steeds slechter en men is op zoek naar hoe je dan wel kunt navigeren door de grootste uitdagingen van deze tijd. Ik heb ze



voorgesteld om te leren ‘veerkracht te ontwikkelen op de weg die nergens toe leidt’, maar dat is waarschijnlijk nog een stap te ver. Ons ego wil zaken nu eenmaal zelf beheersen. Zodra we ons openen voor het directe weten vanuit de intuïtie en de energievelden binnen en buiten onszelf, dan begint ons ego af te brokkelen. Dat doet ons pijn. Wat we daarvoor terugkrijgen is overigens duizendkeer zo mooi en waardevol, alleen is er wel een beetje moed, wil en doorzettingsvermogen voor nodig.”

“De natuur heeft mij geleerd wat ware empathie en compassie is: van muis tot olifant, van bloemkool tot boom”

“De belangstelling van bedrijven voor communicatie met de natuur stelt nog weinig voor. Men kijkt vooral naar de natuur als metafoor. Wat leren pinguïns of olifanten ons over leiderschap? Hoe werken mieren of bijen zo intelligent samen? Een stapje verder, om van pinguïns, olifanten, mieren en bijen direct te voelen en te leren van hun bewustzijn, gebeurt in het bedrijfsleven nauwelijks of niet. De pijn van crisis op crisis wordt echter steeds groter, dus wie weet, zullen de eersten binnenkort aankloppen om de natuur niet meer als metafoor te zien, maar om zich er daadwerkelijk mee te verbinden.”

HET GAAT NIET OM WAT JE EET, MAAR HOE

Bewuster omgaan met de natuur is niet moeilijk, zegt Breytenbach. “Je kunt vandaag beginnen door vriendelijker en aardiger te zijn voor elk dier dat je ontmoet. Je hond of poes, maar ook de vlieg, de mug of de spin. Je kunt eens anders

gaan kijken en de dieren, de planten, maar ook de bloemen en de groente gaan observeren op een manier zoals je niet eerder hebt gedaan. Mensen zijn in dit verband weleens verbaasd dat ik vlees eet. Hoe is dat nu mogelijk, terwijl je met dieren communiceert en hun gevoelens kent? Als het om eten en drinken gaat, dan is het wat mij betreft niet zozeer wat je eet of drinkt, maar hoe. Voor mij kan de manier waarop we groente verbouwen net zo wreed zijn als de manier waarop we dieren houden. Nogmaals, alles draagt dezelfde oorspronkelijke essentie in zich. Het gaat er veel meer om hoe we ermee omgaan. Ik eet en drink alleen als ik weet waar het vandaan komt, als het met liefde, compassie en ethisch is behandeld. Het gaat voor de meeste mensen een stap te ver, maar waarom betrekken we de natuur niet bij het vinden van nieuwe manieren om met elkaar om te gaan? Het is de hoogste tijd dat we samen leren om met elkaar in harmonie te gaan leven. Doen we dat niet, dan weet ik wel wie straks het sterkste is...”

Meer informatie over Anna Breytenbach: **www.animalspirit.org**

Dit artikel is eerder verschenen in het New Financial Magazine, een uitgave van de Stichting New Financial Forum dat stelt zich ten doel om ‘brandstof’ te leveren aan mensen, bedrijven en organisaties die hen financieel-economisch vooruithelpt om van betekenis te zijn in een nieuwe economie van welzijn voor mens, natuur en samenleving (www.newfinancialforum.nl).



Foto: Saye

Duurzame schoenen?

Dit zijn de nieuwste trends

Het begin van een nieuw jaar is een ideaal moment om vooruit te kijken op trends en innovaties voor een duurzame garderobe. Wat staat onze voeten te wachten?

Tekst: Lynsey Dubbeld | Beeld: OTH, Curq, Amsterdam, Veja, Saye

Het Spaanse sneakermerk Veja is al jarenlang een toonbeeld van duurzaamheid. Oprichters Sébastien Kopp en Francois-Ghislain Morillion startten het label in 2005 met de missie om milieu- en mensvriendelijk geproduceerde must-haves op de markt te brengen. De collecties worden eerlijk gemaakt in Brazilië, waar ook het gros van de duurzame grondstoffen vandaan komt, zoals biologisch katoen en natuurlijk rubber. Naast sneakers van chroomvrij leer zijn er ook collecties (met materialen zoals biokatoen, gerecycled polyester en namaakleer) die geschikt zijn voor vegans.

Veja is sinds 2018 een Certified B Corporation. Dat betekent dat alle bedrijfsactiviteiten rekening houden met de potentiële impact op medewerkers, leveranciers, klanten, gemeenschappen en het milieu. Zo onderneemt Veja actie om ecologische landbouw te promoten, de verdere ontbossing van het Amazonegebied te voorkomen en sociale projecten in Brazilië en Frankrijk te ondersteunen.

Minstens zo opmerkelijk als de duurzame aanpak is de design filosofie van Veja, die zich laat samenvatten met termen zoals minimalistisch, tijdloos en fris. Het merk heeft daarmee onmiskenbaar een eigen signatuur, en alle items zijn duidelijk herkenbaar aan het opvallende V-logo aan de zijkant. De V-10, een ontwerp dat extra bekendheid krijgt als Meghan Markle de schoen draagt tijdens een bezoek aan Australië, is inmiddels het bestverkochte model van Veja. Trendwatchers en influencers spreken al van een iconische schoen.

Extra bijzonder is dat Veja - in tegenstelling tot de meeste modemerken - nauwelijks reclame maakt. De populariteit is vooral te danken aan het enthousiasme van celebs die de schoenen dragen, en de samenwerkingen met toonaangevende modellen en ontwerpers zoals Lily Cole en Rick Owens.

Het verhaal achter Veja mag dan uitzonderlijk klinken, er zijn steeds meer schoenenmerken die uitgesproken duurzame ambities laten zien.

Bijvoorbeeld door verantwoorde grondstoffen te gebruiken en goede doelen te steunen. Vegan materialen, recycling en fairtrade bepalen steeds meer de trends in duurzame schoenenmode.

De vegan trend

De vegan trend is bepaald niet aan de schoenenwereld voorbij gegaan. Namaakleer, dat vaak is gemaakt van plastics zoals polyurethaan (PU) en polyvinylchloride (PVC), heeft er steeds meer concurrentie bij. Zo is ananasblad inmiddels een veelgebruikt leeralternatief. De van oorsprong Spaanse onderneming Pinatex timmert er flink mee aan de weg. Het materiaal wordt gemaakt van restafval van de ananasteelt op de Filipijnen, en de productie van de stoffen voor tassen en schoenen ondersteunt de ontwikkeling van de lokale bevolking.

Naast bananenbladen zijn ook andere plantaardige materialen in trek bij schoenenmerken. Het jonge label Qurc. amsterdam maakt leerachtige schoenen van onder andere kurk. De minimalistische en tijdloze

collecties, die allemaal duurzaam en veganistisch zijn, worden ontworpen in Amsterdam en handgemaakt in Portugal.

Ook opmerkelijk is het gebruik van fruit voor (sport)schoenen. De Spaanse scale-up Saye combineert grondstoffen zoals mais en bamboe én mango in vegan sneakers - en trouwens ook in sokken, tassen en t-shirts. Bij het Belgische merk Komrads vind je sneakers van plantaardig leer van restafval van appels. In de ontwerpen is trouwens ook rubber van gerecycled vrachtwagenbanden verwerkt. Het Amsterdamse luxelabel Mercer heeft recent samen met de Italiaanse biomaterialenproducent Vegea een sneaker ontwikkeld van druivenleer. De lichtgewicht zolen van het W3RD-model zijn gemaakt van algen en het mesh is afkomstig van gerecycled petflessen. Eerder al lanceerde Mercer een collectie sneakers van vegan suede, gebaseerd op synthetische materialen die normaal gesproken voor interieurs van luxe auto's worden gebruikt. Ook de stoffen van Pinatex hebben een plek gekregen in de dames- en heren-collecties van Mercer, die eerlijk worden gemaakt in kleinschalige ateliers in Portugal en Italië.

Recycling en fairtrade

Bij duurzame schoenmode gaat het in toenemende mate niet alleen om natuurlijke en plantaardige materialen. Ook recycling en fairtrade staan tegenwoordig in de schijnwerpers.

Een koploper in goededoelenschoenen is het Amerikaans-Balinese merk Indosole, dat afgedankte autobanden uit Indonesië een tweede leven geeft als slippers. Op Bali verwerken ambachtslieden het rubber samen met verantwoord textiel van onder andere

bananenbladeren en canvas tot duurzame sandalen voor dames, heren en kinderen. Als B-Corp steunt Indosole tegelijkertijd de sociaal-economische ontwikkeling van ambachtslieden in Indonesië.

Ook het jonge Franse merk Off The Hook (beter bekend als OTH) hergebruikt oude autobanden. Eén exemplaar is voldoende voor drie paar trainers. OTH verwerkt daarnaast restmaterialen uit de Italiaanse leerindustrie. In combinatie met de productie in Portugal mogen de collecties zich dan honderd procent Made in Europe noemen.

Snel een vegan schoen scoren?

Gespecialiseerde (web)winkels zoals Marie Jane Boetiek, Vega-Life en En-enn hebben een groot assortiment. Daar zijn trouwens niet alleen stijlvolle stappers en sportieve sneakers te vinden, maar ook onder meer wandelboots en strandslippers. Wist je dat er ook unisex boots, sneakers en sandalen zijn? Merken zoals NAE en Saye maken het mogelijk.

Duurzaam doneren

Merken zoals Toms Shoes zijn al jarenlang koploper in de steun aan goede doelen. De Amerikaanse onderneming doneert voor elk paar schoenen dat jij koopt een paar aan een kind in een ontwikkelingsland. Inmiddels zijn er al meer dan 93 miljoen schoenen weggegeven. Daarnaast geeft Toms financiële steun aan meer dan tweehonderd goede doelen.



Foto: Curq, Amsterdam



Foto: Saye



Foto: OTH



Foto: Up Shoewear



Foto: OTH

De “one for one”-filosofie van Toms heeft inmiddels een enorme opmars doorgemaakt. Allerlei duurzame ondernemers hanteren een vergelijkbare werkwijze, bijvoorbeeld door structureel geld te doneren aan goede doelen. Een Nederlands initiatief is afkomstig van Up Shoewear, dat comfortabele en duurzame schoenen maakt van hoogwaardige Australische wol. Voor elk verkocht paar schoenen wordt vier euro gedoneerd aan Stichting Up Social Club, dat mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt ondersteunt om zich te ontwikkelen.

Het Spaanse sneakermerk Flamingo's Life doneert maandelijks een deel van de omzet aan een goed doel dat zich inzet voor behoud van onze planeet en werkt samen met Waste Free Oceans aan schoon water. De schoenen zijn - geheel in lijn met de duurzame missie - gemaakt van diervriendelijke, biologisch afbreekbare en hergebruikte materialen, zoals biokatoen, gerecycled plastic, hennep en bamboe.

Ook Saye steunt goede doelen: voor elk verkocht paar schoenen worden twee nieuwe bomen aangeplant in gebieden in India en Zambia die worden bedreigd door ontbossing. De aanpak levert een bijdrage aan het herstel van de natuur. Daarnaast werkt Saye samen met lokale organisaties die duurzaam ondernemerschap ondersteunen en verder brengen. De aanpakken van Toms, Flamingo's Life en Saye laten duidelijk zien wat duurzaamheid tegenwoordig allemaal betekent als het gaat om onze schoenen: een materiaal dat goed is voor mensen, dieren en het milieu én een manier van ondernemen die de wereld een beetje beter maakt. Stap voor stap.

MEERBOMENNU^u

doneer-een-zaailing-dag

28
februari
2021



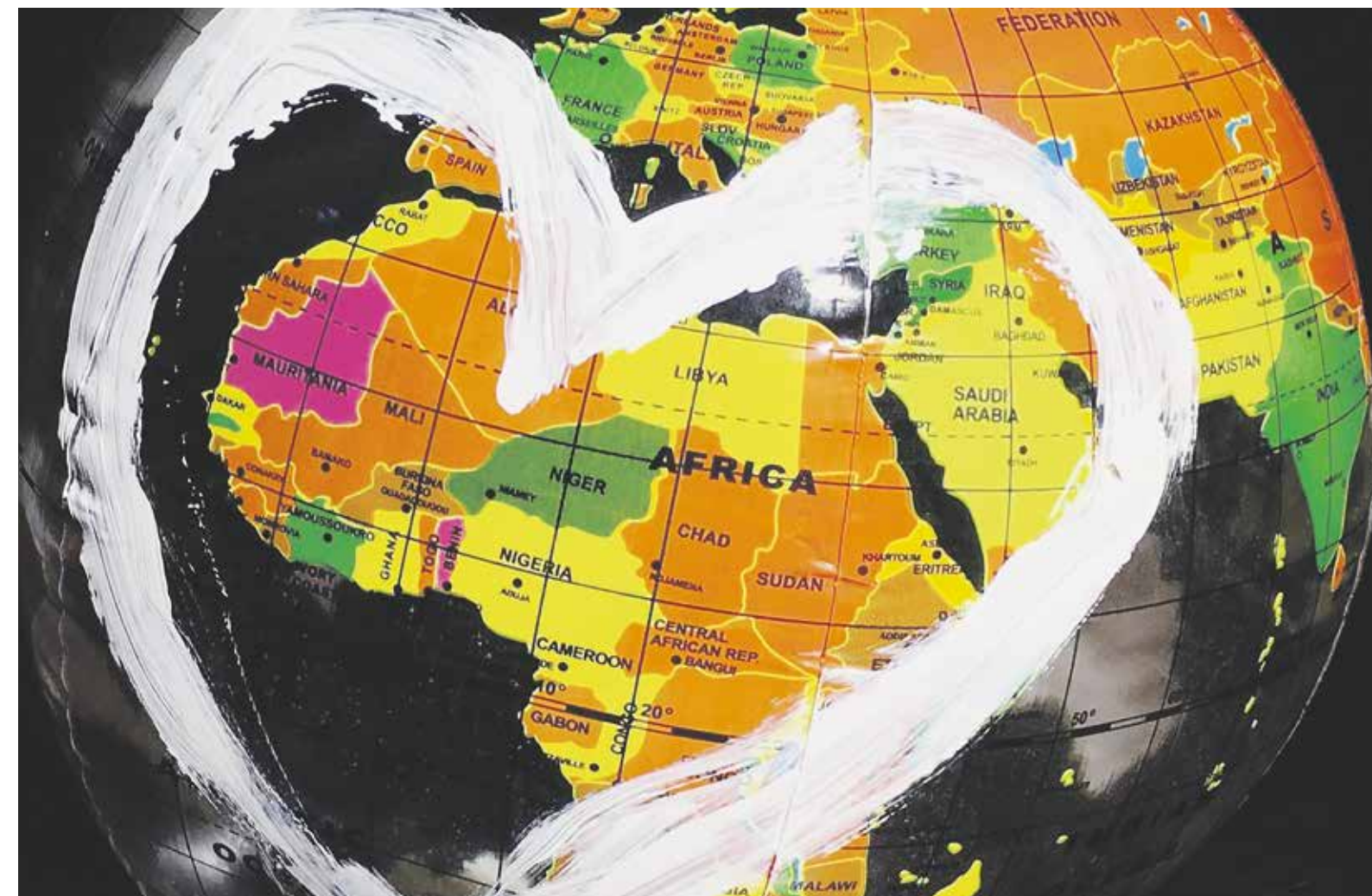
Meer biodiversiteit

Meer Bomen Nu wil dit jaar 1 miljoen bomen (ver)planten! Ieder jaar produceren bomen miljoenen zaailingen die nu worden gemaaid, verbrand of versnipperd. Of ze gaan dood omdat ze in de schaduw staan van andere bomen en struiken. Wij oogsten deze zaailingen en geven ze de kans een volwaardige boom te worden. Zo creëren we meer natuur en biodiversiteit in Nederland.

Help mee

Jij kan ook tijdens de lockdown meehelpen! Oogst zaailingen in je eigen tuin (en bij de burens en familie) en lever ze in bij een plantlocatie of bomenhub in de buurt!

Op zondag 28 februari kun jij zaailingen doneren. Kijk op www.meeerbomen.nu/doneer-een-zaailing voor tips en om te zien waar je terecht kunt.



De Aarde is te mooi om in te handelen

De Aarde is zo mooi dat handelen in grond toch eigenlijk gek is. We handelen ook niet in lucht laat staan in de liefde voor de Aarde.

Tekst: Henri Mentink

Toen ik in 2013 mijn huis verkocht en de overwaarde ervan aan het Veehuis te Varik doneerde ontdekte ik pas welk gevoel dat in me op riep. Een vrij en tegelijk blij gevoel. Het was een sluitstuk van een ontdekkingstocht, die ik in 1990 begon, toen ik uit het bedrijfsleven stapte en de focus op geld op de tweede plaats zette.

Moet iedereen dat nu doen? Nee hoor; ga niet zomaar je huis weggeven. Wat ruim 250 mensen afgelopen jaar wel gedaan hebben is 1 of meer m2 van de Veehuis grond vrijkopen met schenkgeld. Daarmee zien we de Aarde niet meer als verdienmodel maar als dienmodel. Met deze ruim 250 ambassadeurs van de Aarde gaan we nu aan de slag.

Onlangs organiseerde we een ZOOM bijeenkomst waarin bijna 60 van hen bijeen kwamen om te spreken over hoe we de zorg voor dit deel van de Aarde nu gaan organiseren. Hoe we als gemeenschap dat oppakken.

Normaal wordt dat via bestemmingsplannen en projectontwikkelaars geregeld. We gaan dat nu zelf doen. We hebben daarvoor nieuwe taal nodig. En de kunst kan ons helpen om een nieuwe taal voor gemeenschapsvorming te creëren.

Het tweede aandachtspunt is om onze grond juridisch te verzegelen om er zo voor te zorgen dat uit de handel wordt gehaald. Om dit goed te regelen gaan we de grond schenken aan de Stichting Grond van Bestaan die het nooit meer zal en kan verkopen.

Als derde punt gaat het om een nieuwe vorm van ondernemerschap. Een creatief ondernemer die denkt en handelt vanuit verbondenheid met de gemeenschap en de belangen van natuur en de Aarde.

Van absoluut eigendom gaan we naar relationeel eigendom; de onderlinge relatie van het juridische, de gemeenschap en de creatief

ondernemer. We zien dat ook al elders in de praktijk gebracht in de vele Community Land Trust initiatieven wereldwijd. Eigenlijk zouden we de HELE Aarde op de Werelderfgoedlijst van de UNESCO moeten zetten.

Doe je mee? Sluit je aan bij onze ambassadeurs, een aantal betrokken kunstenaars en een groep jongeren met frisse geesten.

Zie: <https://www.veehuis.nl/grond-vrij/>

Agenda

Tekst: Renske de Zwart

Een agenda in lockdown;
wat kunnen we doen als we nergens heen mogen?
Best veel! Gelukkig mogen we overdag nog steeds naar buiten om te wandelen. Vanaf je eigen bank kan je musea bezoeken in de hele wereld. Of je zet oortjes op en zoekt een podcast uit; ook dan gaat er een wereld voor je open. Over elk onderwerp is er wel een mooi verhaal te beluisteren. Hieronder zetten wij een paar tips op een rij.



1. Naar buiten

Overdag kan je gelukkig naar buiten om te wandelen. De ANWB geeft op hun website wandel tips om in je warme winterjas op pad te gaan. Van een inspirerende wandeling tot een frisse picknick. Je maakt je hoofd leeg en je voelt je daarna weer helemaal opgeladen. En je ziet weer even wat anders dan je keukentafel, de zithoek of je provisorisch ingerichte kantoor. Vermijd drukte dus ga bij voorkeur niet in het weekend, en zoek een rustige route op.

Tip 1. Neem een omweg

Als je brood haalt of een kaartje op de bus doet, kies er dan een keer voor om naar een andere bakker of brievenbus te gaan die iets verder weg is. Dan heb je een doel voor ogen en pak je meteen dat extra half uurtje wandelen mee. Trek wel je comfortabele wandelschoenen aan, en wie weet hoe ver je komt.

Tip 2. Winterse picknick

Wie zegt dat picknicken iets voor in de zomer is? In de winter kan het juist ook heel bijzonder zijn. Dus vul je rugzak met een dekentje, lekkere broodjes en een thermoskan vol thee of warme chocolademelk. Zo kun je op weg naar het park uitkijken naar je opwarmende lunchpauze. Bankje gevonden? Dan kan je winterse picknick beginnen



Tip 3. Inspirerende wandeling

Vind je wandelen stiekem maar saai? Neem je telefoon en oordopjes mee op pad en zet een podcast of audiotour aan. Ga mee op stap met Puur Natuur de podcast van Natuurmonumenten, waarin natuurgebieden gekoppeld worden aan bekende persoonlijkheden en fascinerende onderwerpen zoals de Tweede Wereldoorlog. Of bekijk de lijst hieronder met goede podcasts. Het maakt het wandelen extra leuk en onderweg steek je nog eens wat op. Wel zo inspirerend!

Tip 4. Cultuur in de natuur

Wist je dat er ook genoeg cultuur in de natuur te vinden is? Denk aan werelderfgoed Schokland in Flevoland en het prachtige Muiderstot in Noord-Holland. De ANWB geeft een gouden tip per provincie zodat je cultuur kunt opsnuiven in de frisse buitenlucht. Voor alle wandelingen geldt: houd er rekening mee dat horeca gesloten is en op alle locaties de coronamaatregelen gelden.

<https://www.anwb.nl/wandelen/>
<https://www.anwb.nl/eropuit/dagje-uit/tips/cultuur-in-de-natuur>



2. Podcast

Een greep uit een aantal groene podcasts die je kunt beluisteren als je op pad bent:

Podcast 1,5 graad.

Milieudefensie brengt een serie podcasts uit over klimaatverandering. We tippen met name deze aflevering over klimaatpsychologie en klimaatgesprekken met Manu Busschots. Interessant omdat hij goede tips en ideeën geeft om in gesprek te gaan met anderen over het klimaat omdat daar de verandering begint. Zoals hij zegt: “Je voetafdruk is belangrijk, maar je handafdruk ook: praat er over” Hoe? Na deze podcast zit je boordevol goede ideeën”.

<https://milieudefensie.nl/actueel/podcast/aflevering-2-klimaatpsychologie-met-manu-busschots-oprichter-van-klimaatgesprekken>

Het Groene Hart Van..

Wil je zelf groener leven, laat je inspireren door de drijfveren van anderen. In deze serie podcasts interviewt Jelle Derckx (on)bekende Nederlanders over hun groene intenties. Wat doen ze al? En wat wil (nog) niet lukken? Wij tippen deze aflevering met Jelmer Mommers, journalist klimaat en energie bij De Correspondent en schrijver van het boek ‘Hoe gaan we dit uitleggen? Onze toekomst op een steeds warmere aarde’. Hij zegt hierover in de podcast: “Het doel van duurzaam leven is niet onze eigen consumptie aan te

passen, het doel is om de samenleving te veranderen”.

Luister hier de podcast terug: <https://open.spotify.com/episode/5jOWi2bwe4CGcdCv04SclD?si=GskTIYJgTOmo4Mv5lo75jQ>

In een (corona)dip?

Er zijn ook veel mooie podcast die je helpen om je beter te voelen. Inzichten in de menselijke geest, manieren om met somberheid om te gaan of zoals in deze podcast ‘The Happiness Lab’ een wetenschappelijke zoektocht naar het begrip geluk. Wat is het en hoe bereik je het? Yale professor Dr. Laurie Santos toont ons de laatste inzichten, maar gaat ook terug naar wat Griekse geleerden zoals Plato en Aristoteles hierover schreven. Met haar colleges Psychology and the Good Life, en de uitgebreide en afwisselende lijst met podcasts heeft ze al vele studenten en luisteraars geïnspireerd. En jou vast ook!

<https://open.spotify.com/episode/1MpflgVBaPofWshwjRgil6?si=w9dw8x3uTd-u8SajF1hfiw>



3. Naar het museum

Rondje Scheveningen: Panorama Mesdag, Den Haag

Even lekker uitwaaien op het strand. De MP360 doet wat ie belooft: 360 graden uitzicht bieden op een van de oudste panoramaschilderijen ter wereld. Je draait als het ware rond met Panorama Mesdag, het ontzaglijke kunstwerk van 14 meter hoog en 120 meter in omtrek. Hoor de meeuwen boven de Haagse duinen krijsen en neem een kijkje in het Scheveningen van 1881. <https://www.panorama-mesdag.nl/home/explore>



Wil je het groots aanpakken?

Van het Guggenheim in New York tot het Prado in Madrid, van de sterrennacht van Van Gogh tot de Taj Mahal: via de app of website Google Arts & Culture kan je alle grote musea, gebouwen en kunstwerken van de wereld bezoeken: <https://artsandculture.google.com>

Voor jonge museumfans

Voor kinderen is er online extra veel te doen. De ene dag kan je mee op tour in het Rijksmuseum, de volgende dag neemt Freek Vonk je mee op avontuur in Naturalis. Doe een online speurtocht of de leukste proefjes voor thuis. Ontdek het museum vanaf je eigen bank met Museumkids!

<https://www.museum.nl/nl/families>



Genieten van de natuur op Schiermonnikoog

Vakantiehuisje in de duinen te huur
5 (max. 6) personen
06-24932001
tegearre.schier@gmail.com



Boeken



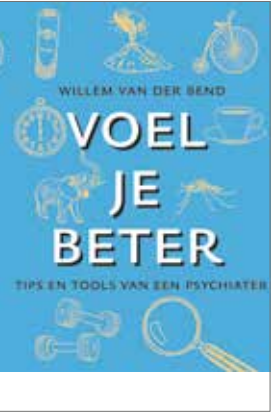
Tuinmysteries:
zo werkt het in jouw tuin
Dit inspirerende tuinboek geeft antwoord op zaken die iedere tuinier zich weleens afvraagt en waar je zelf misschien nooit op zou zijn gekomen. Boordevol fascinerende feiten, praktische tips en eigenaardige, maar altijd weer boeiende, wetenswaardigheden.

Tuinmysteries | Guy Barter | KNNV Uitgeverij | € 22,50



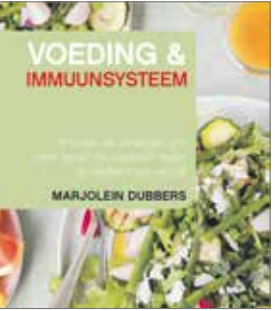
De ongespitte tuin
De winst van een ongespitte tuin is een prima opbrengst, onkruidreductie en beter waterbehoud. Bovendien kost het je véél minder tijd en werk. Of je nu groente, kruiden of bloemen wilt telen, niet-spitten levert je gezondere planten op, een vruchtbaarder bodem en rijkere oogst.

De ongespitte tuin | Charlie Nardozzi | KNNV Uitgeverij | € 22,95



Voel je beter
In het boek ‘Voel je beter’ helpt Willem van der Bend jou om optimaal in je vel te zitten. Hij leert je dit door wetenschappelijke inzichten te combineren met ervaringen uit zijn praktijk. Willem leert je dit door wetenschappelijke inzichten te combineren met ervaringen uit zijn praktijk en persoonlijke ervaringen, zodat je in korte tijd tot de kern van je problemen komt en verbeteringen kunt realiseren. ‘Voel je beter’ is een boek vol praktische tips om te leren voelen hoe je werkelijk in elkaar zit en hoe je hiermee om kunt gaan. Van der Bend maakt therapie toegankelijk en toepasbaar, voor iedereen die van het leven houdt en er (nog) meer uit wil halen.

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



Voeding & Immuunsysteem
In ‘Voeding & Immuunsysteem’ geeft Marjolein Dubbers inzicht in de voedingsmiddelen die helpen om het immuunsysteem gezond en sterk te houden. Het immuunsysteem beschermt tegen virussen en bacteriën. Het immuunsysteem is een verdedigingsmechanisme dat ons beschermt tegen indringers zoals virussen en bacteriën. Een optimaal werkend immuunsysteem is dus belangrijk voor

onze gezondheid. Er zijn steeds meer aanwijzingen dat bepaalde stoffen in onze voeding een positieve invloed hebben op de werking van het immuunsysteem. Welke voedingsmiddelen helpen om het immuunsysteem gezond en sterk te houden? Lees het in ‘Voeding & Immuunsysteem’, het tweede deel van de serie ‘Energieke vrouwen’ van Marjolein Dubbers. Inclusief aantrekkelijke recepten. Het eerste deel van de serie is ‘Voeding & Hormonen’.

Voeding & Immuunsysteem | Marjolein Dubbers | Kosmos Uitgevers | € 15,99



Autisme vraagt meer bewustzijn bij het communiceren
Mensen die in hun omgeving met autisme te maken hebben, weten dat het communiceren vaak heel moeizaam is. Hans Lemmens is erg bij dit probleem betrokken geraakt. In deze brochure neemt hij ons mee naar diverse kinderen met autisme waarmee hij heeft gewerkt. Door zich goed in te leven in de kinderen en in hun situatie is hij erin geslaagd om oplossingen te vinden waar dat soms onmogelijk leek. Achteraf kunnen we vaststellen dat uiteindelijk veel mensen iets autistisch hebben en dat de door hem gevonden en gevolgde aanpak positief bij kan dragen aan de manier waarop wij met elkaar communiceren, nu en in de toekomst. Het communiceren met elkaar gaat dan niet meer vanzelf maar vraagt steeds meer bewustzijn en inspanning.

Autisme vraagt meer bewustzijn bij het communiceren. Centrum Sociale Gezondheidszorg | www.gezichtspunten.nl € 3,-

Gratis een boek ontvangen?
Meld je dan aan als abonnee van de Krant van de Aarde en mail het boek van je keuze naar: info@fbw-abonneeservice.nl of bel 0348-431393. Zolang de voorraad strekt, kijk voor de boekbeschrijvingen op www.krantvandeaaarde.nl/boeken. Ben je al abonnee? Dan kun je, na de betaling van de factuur voor de verlenging van je abonnement, je keuze aan ons mailen.

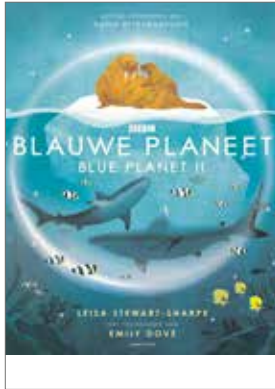


One Day Methode
Als mens en ondernemer snapt Tabe Ydo hoe kostbaar tijd is, en hoe weinig we ervan hebben. Ydo introduceert in zijn boek de ‘One Day Methode’. Met deze methode til je leven in 1 dag naar de next level en start je een kettingreactie van happy chemicals. Je leert hoe je meer tijd kunt toevoegen aan je dagen, bewuster kunt leven en hoe je massa’s plezier kunt beleven zonder dat de tijd voorbijvliegt. ‘One Day Methode’ geeft je het inzicht én de tools om het maximale uit jouw kostbare dagen, jezelf en je leven te halen. Dit door de uren in je dag te verdubbelen,

terwijl je de hoogste staat van voldoening ervaart. Als de tijd steeds sneller gaat, onderneem dan nu actie! Niet een ding 100 dagen, maar alles in een dag. #oneday
One Day Methode | Tabe Ydo | Kosmos Uitgevers | € 20,99



De Wim Hof Methode
In dit nieuwe, allesomvattende boek van Wim Hof ‘De Wim Hof Methode’ vertelt Wim Hof zijn verhaal, in eigen woorden. Je leert hoe je kou, ademhaling en mindset kunt benutten om leiding te nemen over je geest en stofwisseling. Maar de methode van Hof gaat verder dan verbeterde gezondheid of prestaties – het is ook een spiritueel pad om je te verbinden met je innerlijke kracht. Hij schrijft dat een ijsbad goed is voor mind en body, maar óók voor de spirit. Wim Hof is bekend geworden met baden of douchen met ijskoud water. Wim Hof, ook wel The Ice Man genoemd, vertelt in ‘De Wim Hof Methode’ op aangrijpende en gepassioneerde wijze hoe hij de methode heeft ontwikkeld en over de verbluffende resultaten van wetenschappelijk onderzoek naar zijn methode.
De Wim Hof Methode | Wim Hof | Kosmos Uitgevers | € 20,99



Blauwe Planeet
De BBC geeft de komende jaren vier kinderboeken uit op basis van Sir David Attenboroughs beroemde documentaires: Blue Planet, Frozen Planet, Green Planet en een vierde, nog te produceren serie en boek. Lemniscaat is blij én trots de Nederlandse uitgever te mogen zijn van deze onmisbare, schitterende boeken waarin kinderen op een onweerstaanbare wijze kennismaken met de wezens die met hen de wereld bevolken: de dieren en planten die beschermd moeten worden, om ze voor altijd te laten bestaan.

Blauwe planeet. Blue Planet II | Leisa Stewart-Sharpe & Emily Dove Lemniscaat | €16,99

COLOFON

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@krantvandeaaarde.nl
Frans van der Beek, Lynsey Dubbeld, Maxime Paulis, Lisette Kreischer, Angelique van Os, Renske de Zwart, Eric Schoones, Yvonne Koop, Renáta Horenová, Ivonne de Thouars, Daan Ooteman, Sjors 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

Hoofredactie & eindredactie bijlagen
Onderwijs: Yvonne Koop
Reizen: Angelique 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: €3,95
Abonnementen: Vanaf € 20,- kun je de Krant van de Aarde thuis ontvangen door donateur te worden van de stichting Dag van de Aarde. Tevens ontvang je dan gratis een boek naar keuze. Ga hiervoor naar onze website: www.krantvandeaaarde.nl
Abonnementenadministratie:
FBW Abonneeservice: info@fbw-abonneeservice.nl / 0348-431393

Niets uit de uitgave mag, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, opgeslagen worden in een gegevens bestand, noch openbaar gemaakt of vervoelvoudigd worden, waaronder begrepen het reproduceren in enig ander medium. De inhoud is wel beschikbaar voor licencing en content syndication. Voor de voorwaarden kunt u contact opnemen met de uitgever.

© 2020 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104
Stichting Dag van de Aarde
info@krantvandeaaarde.nl
www.krantvandeaaarde.nl

Bespaar slim energie met TONZON: andere techniek, beter effect en de meest milieuvriendelijke isolatie



Schone drogere kruipruimte

Het wonen boven een vochtig gat in de grond is niet prettig en ongezond. Door een onderdruk wordt continu vochtige lucht uit de kruipruimte de woning ingezogen. Dit vocht moet door ventilatie weer worden afgevoerd. Dit kost energie en daar willen we juist zo weinig mogelijk van gebruiken. TONZON Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de bodem, remt het vrijkomen van schadelijk radongas en zorgt zo voor een schone, drogere kruipruimte. Misschien wel de meest duurzame maatregel voor veel Nederlandse woningen. Het biedt talloze voordelen waaronder energiebesparing. De Bodemfolie is volledig recyclebaar en ook zelf aan te brengen.

TONZON

Inventieve oplossingen

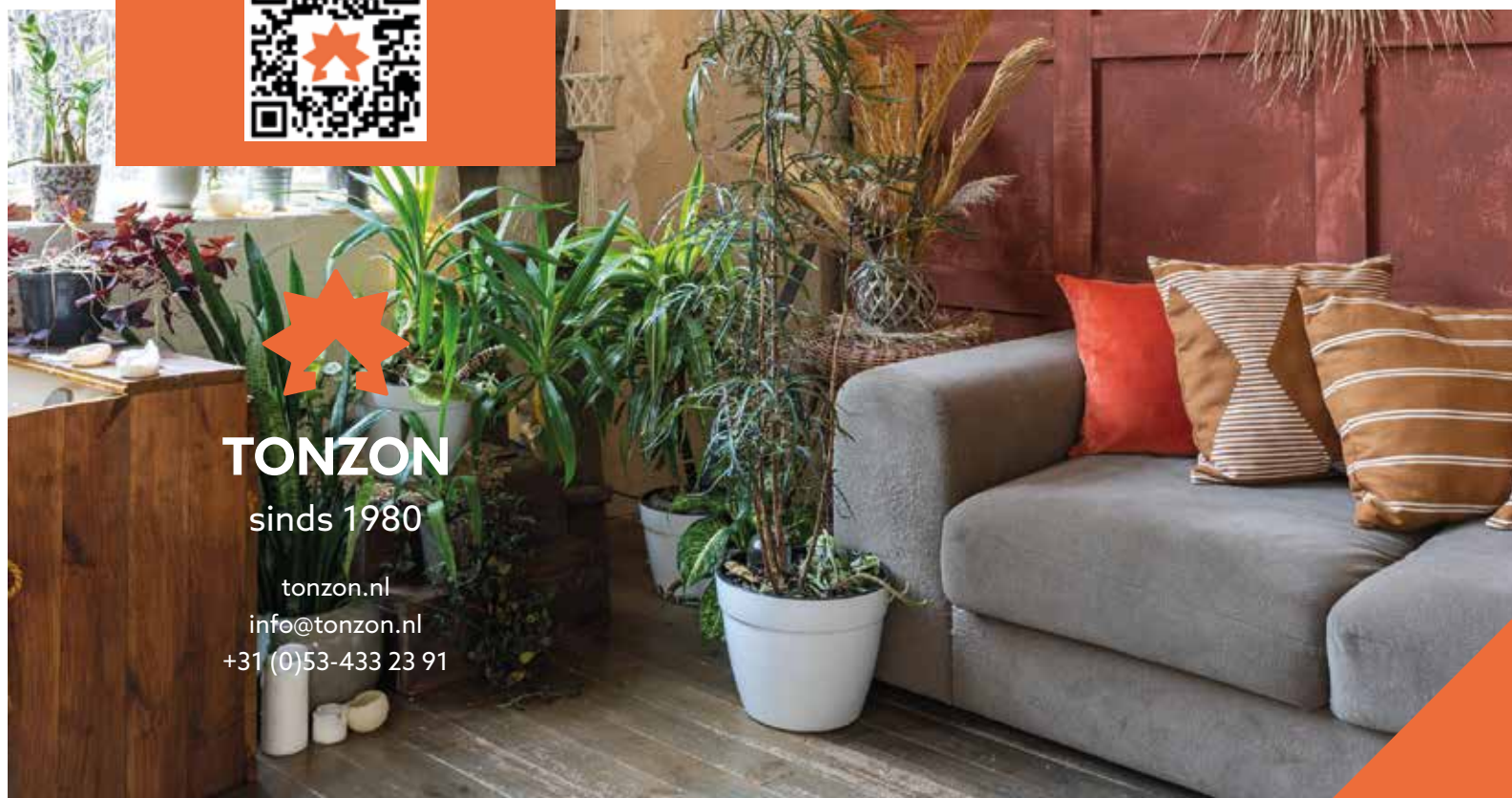
TONZON heeft meer oplossingen waarmee jij jouw voordeel kan doen. Speciale folies waarmee je warmtestraling kan beperken zoals bijvoorbeeld de trefzekere radiatorfolie die onzichtbaar zijn werk doet achterop de radiator. Kijk op tonzon.nl en ontdek hoe wij jou het wonen comfortabeler, gezonder en energiezuiniger kunnen maken.
www.tonzon.nl/warmtelekken



Tonzon vloerisolatie, andere techniek, beter isolerend effect

Vloeren verliezen vrijwel alle warmte aan de onderkant. Andere soorten isolatie beperken wel het warmteverlies door geleiding, maar stralen de doorgelaten warmte aan de onderkant gewoon uit. Zo lekt 24 uur per dag warmte aan de onderkant weg, waardoor nieuwbouwwoningen met vloerverwarming nog niet echt energiezuinig zijn. Het unieke TONZON Thermoskussen reduceert deze warmtestraling trapsgewijs tot vrijwel nul. De vloer wordt sneller warm, bereikt een hogere temperatuur en houdt de warmte langer vast. Meer comfort met minder energieverbruik.

Duurzaam warmer leven



TONZON

sinds 1980

tonzon.nl

info@tonzon.nl

+31 (0)53-433 23 91



Krant **vd** Aarde

LEEF!

Lifestyle katern | Krant van de Aarde | februari 2021

GEZONDHEID
CBD olie
THC-vrije cannabisplant

RECEPT
Gele linzen lasagne

GROENE STAD
Groeten uit Grunn

AANGENAAM!

Ik ben NOOMI. Een plantaardige yoghurt variatie van volle kokosmelk zonder onnodige toevoegingen. Romig en mild van smaak. Zalig!

Je kunt elk moment van de dag van mij genieten in de ochtend met muesli, in de avond met wat vers fruit of gewoon zo als tussendoortje.

TRY ME! Maar kijk uit, weet waar je aan begint...

**PLANT BASED
NO ADDED SUGAR**



TRY ME

**PLANT BASED
NO ADDED SUGAR**

NOOMI

COCONUT

COCONUTMILK WITH YOGHURT CULTURES

LACTOSE FREE

Ik ben exclusief te vinden bij de bio speciaalzaak en Marqt.

Inhoud

Renata's Choice **L5**

Bewegen: **L7**
Buitengewoon belangrijk

Cannabisplant verovert **L8**
Europa opnieuw



Column **L10**
Janneke van der Meulen

Recept **L11**
Gele linzen lasagna

Groene stad **L12**
Groningen, groene stad in het hoge noorden

Appelazijn **L17**
8 slimme toepassingen



D1



Renáta Horenová
Foto: Alex Schröder

Renáta's choice I did it my way...

...zoals Frank Sinatra het zong. In het leven kun je je eigen weg kiezen Een daarvan is gáán voor producten die voor jou helemaal kloppen door te kijken hoe, waarvan en door wie ze gemaakt zijn. Hier vier van mijn favorieten.

1. Na stijgen komt dhallen



Dhal is een van de meest verwarmende gerechten die ik ken: de combinatie van specerijen zorgt voor de warme smaken. Het Duits familiebedrijf **Beltane** heeft een mix gemaakt waarmee je in een handomdraai de lekkerste dhal kunt maken. De oprichters, Simone en Elmar Schleker, beginnen in 1994 hun eigen natuurvoedingswinkel. Daarnaast starten ze ook met het bereiden van delicatessen en het verzorgen van catering. Ze ontdekken gaandeweg de behoefte van mensen aan authentieke gerechten en maken op basis van kruiden en specerijen een lange reeks verrukkelijke mixen als Chicken Kashmir (ook zonder kip!) of Roerbakmie. Ook bieden ze marinade's, saladekruiden en biomixen voor maaltijdsoepen. Ze dagen je uit om lekker met veel groentes aan de slag te gaan!

Maak de dhal volgens de gebruiksaanwijzing en serveer hem met gesnipperde koriander en een partje limoen. Samen dhal-len? Vraag iemand mee op een bankje om de hoek of in je eigen tuin. Genoeg voor 2 kommen! Verkrijgbaar bij biologische speciaalzaken en reformwinkels. www.beltane.de

2. Slurp jezelf gelukkig

In de kleine keuken van mijn oma was het hemels: ze maakte daar de meest verrukkelijke gerechten. Als ze in een andere tijd had geleefd, met meer vrijheid en mogelijkheden, had ze op het platteland een restaurant gehad op sterrenniveau. Toen ik de groentebouillon van **Swema** proefde, moest ik aan haar denken: hoog op smaak en volledig in balans. Levensmiddelentechnologen Swen en Maja hebben deze bouillon - een rauwe groentepasta oftewel Gemüsebrühe - met zorg gemaakt. Dit om de mensen van nu kennis te laten maken met oude, hoogstaande smaken.



De bouillon bevat maar liefst 73% groenten, steenzout en specerijen. Hij is glutenvrij, veganistisch en de meeste ingrediënten zijn lokaal. Wat wil je nog meer?!

Overgieten met een kopje kokend water en slurpen maar. Ook heel geschikt als smaakmaker in curry's, soepen, pesto's en sauzen.

Geheimtip: meng wat roomboter op kamertemperatuur met deze groentepasta en smeer op een stukje geroosterd zuurdesembrood.

Bestel het via www.realflavors.nl - een webwinkel van de beste waren.

3. Solemate



Nick Dreyer en Ross Zondagh keken tijdens de Olympische spelen van 2016 naar de outfit van het Zuid-Afrikaanse team en misten daarbij de authenticiteit. Daarom bliezen de twee vrienden een Zuid-Afrikaans icoon nieuw leven in: de 'veldskoene', oftewel de veldschoen. Van oorsprong is de veldschoen een functionele, leren schoen die gedurende vele generaties heen gedragen werd door alle lagen van de bevolking in Zuid-Afrika, maar ook in Zimbabwe, Botswana, Namibië en Egypte. De schoenen van **VELDSKOEN** zijn gemaakt van natuurlijk gelooide leer en hebben heerlijke zolen en felle kleuren.

Als je deze schoenen draagt, sta dan even stil bij de rijke cultuur van Zuid-Afrika en de kracht van de mensen van dit land. Prins Harry, die inmiddels gestopt is met jagen, draagt ze ook. Loop langs al die mooie modellen op www.veldskoebenelux.com

4. Lush for life! 🎵



De winkels van **Lush** zijn niet meer weg te denken uit het straatbeeld van de grotere steden van vele landen: ze knallen eruit met hun geurige en kleurige producten. En uiteindelijk: het sublieme hiervan betovert je. Oprichter Mark Constantine begon ooit heel klein. Hij maakte vanuit zijn slaapkamer zeep en shampoo's voor de eerste winkels van de Body Shop, halverwege de jaren tachtig. Dit deed hij met de hulp van zijn vrouw Mo en zijn goede vrienden. De opdrachten werden steeds groter en in 1996 was Lush een feit.

Wist je dat ze met Re:Fund hun samenwerkingspartners ondersteunen in de productie van regeneratieve ingrediënten zonder kinderarbeid en dat iedereen die bij Lush werkt onderdeel is van Employee Benefit Trust? Hun vraagprijs staat in verhouding tot de werkelijke productiekosten: eerlijke producten, eerlijke prijs. Hun verse en handgemaakte cosmetica is niet op dieren maar op mensen getest, is 100% vegetarisch en 95% vegan. Grotendeels zonder conserveringsmiddelen en verpakkingen. Lekker naakt.

Probeer eens deze Argan Naked Facial Oil. Een gezichtsolie die echt kalmeert en voedt, van o.a. fair trade cacao- en sheaboter, argan-, rozen- en citroenolie én vijgencactus. Laat het zachtjes over je gezicht glijden: Lush for life! Kijk voor vele lekkere producten en kennis op www.lush.com

We kiezen voor
robuuste rassen
omdat die van nature
minder vatbaar zijn
voor Phytophthora

PUUR
NL

ZO EET JE
20% MEER
GROENTE.

uit Brabant

ROBUUSTE AARDAPPELEN

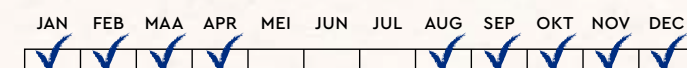
Uit onderzoek van het RIVM* is gebleken dat wanneer je een aardappelmaaltijd nuttigt je wel 20% meer groente eet vergeleken met een rijst- of pastamaaltijd.

Nog meer reden om aan de slag te gaan met deze heerlijke aardappelen. Van een oerhollandse stampot tot een Indiase curry. De aardappel kan overal bij.

Extra smakelijk zijn de Puur NL robuuste aardappelen van familie Maris. Kruimig of vastkokend voor elke keuken passend.



Beschikbaarheid:



*RIVM, juni 2020, memo consumptie van groente bij aardappelen en rijst/ pasta: resultaten van VCP 2012-2016.

www.puur-nl.nl



Bewegen: buitengewoon belangrijk

Dat bewegen gezond is horen we vaak genoeg. Maar wat zijn nu precies de gevolgen van te weinig bewegen? En waarom zien we vaak op tegen een avondje sport? Zijn er manieren om onszelf in beweging te krijgen?

Tekst: Sjors Beukeboom

Onze voorouders moesten spaarzaam omgaan met hun energie. Voedsel om energie aan te vullen was er niet veel, en bovendien had je energie nodig om op zoek te gaan naar het voedsel dat er wél was. Bewegen deed je alleen als het moest. Hoe anders is dat nu. Er is genoeg te eten, in het westen althans, en ernaar op zoek hoeven we al helemaal niet meer. We eten meer en bewegen minder. Gebrek aan beweging en een teveel aan energie zijn het gevolg en dat brengt meer kwaad dan goed.

Bewegen houdt je jong

Bewegingswetenschapper Mathieu de Greef heeft onderzoek gedaan naar het verband tussen bewegen en gezondheid. Werkzaam bij de faculteit Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit van Groningen, publiceerde hij in 2009 een nog steeds actueel artikel.

Van de energie die wij binnenkrijgen in de vorm van voeding wordt tweederde deel gebruikt om ons basaal metabolisme in stand te houden. Het overige deel wordt gebruikt voor lichamelijke activiteit. Wanneer wij onze spieren niet gebruiken, hebben deze nauwelijks energie nodig en wordt de overvloedige energie omgezet in vet. Dit leidt tot een groter risico op hart – en vaatziekten, diabetes type 2, kanker en dementie.

Per jaar overlijden 8.000 Nederlanders vroegtijdig als gevolg van bewegingsarmoede

Maar er zijn ook andere gevolgen van een tekort aan bewegen: zo is bewegen direct van invloed op de snelheid waarin we fysiek en cognitief verouderen. “Als mensen te weinig bewegen veroorzaakt dat een snelle afname van de spierkracht en het uithoudingsvermogen. Ook cognitieve prestaties zoals reactiesnelheid en geheugen hollen achteruit. Verder leidt bewegingsarmoede tot aantasting van het basaal metabolisme en afweersysteem. Het is namelijk zo dat spieren een grote rol spelen in het tot stand houden van ons basaal metabolisme”, aldus De Greef in zijn onderzoek.

Beweging als antidepressivum

Ook Richard Bailey (2013), die literatuuronderzoek deed naar de relatie tussen bewegen en gezondheid, kwam tot dergelijke conclusies. Bailey in zijn onderzoek: “Bewegen heeft een fysieke waarde omdat lichaamsbeweging een positieve invloed heeft op de gezondheid. Het risico op welvaart-ziektes wordt verminderd. Hoe jonger men start met bewegen, hoe meer profijt men van deze fysieke waarde. Bewegen heeft ook een emotionele waarde, het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde worden versterkt. Het is bewezen dat bewegen een positieve invloed heeft op emotionele stoornissen en stemmingsstoornissen. Bewegen werkt als een antidepressivum.”

Gebrek aan intrinsieke motivatie

Onderzoek heeft aangetoond dat drie keer per week intensief bewegen gedurende twintig minuten per keer de gezondheid bevordert. Ondanks al die positieve effecten van bewegen, zijn er toch

heel veel mensen die niet genoeg bewegen. De meest genoemde argumenten zijn geen tijd, geen geld, zich te oud voelen, te ziek zijn of geen zin hebben. Gedragswetenschappers hebben geen eenduidige verklaring voor dit gebrek aan intrinsieke motivatie. Uit onderzoek blijkt ook dat de beste manier om mensen in beweging te krijgen het aanbieden van een specifiek bewegingsaanbod voor specifieke doelgroepen is. Daarbij is de intensiteit van het beweegaanbod van belang voor fitheid en gezondheid.

Running Therapie

Running Therapie is zo'n specifiek bewegingsaanbod. Anneke Koops-Kruijer is Running-therapeute. “Wat ik merk bij beginnende sporters is dat de drempel om zich bij een gewone sportclub aan te sluiten te hoog is. Running Therapie onderscheidt zich omdat men leert hoe men in beweging kan komen.” Bovendien gaan mensen die buiten in beweging zijn zich, volgens haar lekkerder voelen. Dat komt vanwege het feit dat het bekende stofje endorfine aangemaakt wordt. Koops-Kruijer: “Bij Running Therapie geldt dat mensen hun gedachten kunnen verzetten en niet meer denken aan de dingen die niet goed gaan. Deze vorm van bewegen helpt dus enorm bij depressieve klachten en burn-outs. Het werkt beter dan sporten in de sportschool want door buiten te zijn ben je afgeleid door de natuur en de weersomstandigheden. Binnen vier muren is het moeilijker om je gedachten te verzetten.”

Krant 



De biologische kokosolie specialist



Extra virgin

100% koudgeperste (raw) en gecertificeerd biologische kokosolie. Na oogst direct geperst en altijd gecontroleerd op onzuiverheden. Ideaal als kookolie, verzorging van een (droge) huid, oil-pulling, als voedend haarmasker of als deodorant. Een veelzijdige olie dus.
Verkrijgbaar in: 325 & 1400 ml



Geurloze kokosolie

100% gecertificeerd biologische & geurloze kokosolie. Altijd gecontroleerd op onzuiverheden. Onze kokosolie is een zeer gezonde olie die al haar goede eigenschappen behoudt bij verhitting. Ideaal ter vervanging van olijfolie. Bakken, braden, wokken & frituren is nog nooit zo gezond geweest.
Verkrijgbaar in: 250, 500 & 2500 ml

100% gecertificeerd biologische vitaminen, mineralen & kruiden



Vitamine C complex

Royal Green Vitamine C complex levert 100% gecertificeerd biologische vitamine C samen met een krachtige combinatie van shiitake, maitake & reishi. Reishi draagt samen met vitamine C bij tot de normale werking van het immuunsysteem*.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps

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 vrij van synthetische ingrediënten en planten geteeld zonder gebruik van bestrijdingsmiddelen. **Ashwagandha en rhodiola bieden steun bij tijdelijke stress en spanning*. Ginseng geeft meer energie*. 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. Ervaar de kracht van de natuur.

Verkrijgbaar in: 90 vegicaps

Immune & Energy

Royal Green Immune & Energy bevat een krachtige combinatie van gecertificeerd biologische echinacea, echte ginseng en maar liefst 5 paddenstoelen. Gegarandeerd gekweekt zonder het gebruik van bestrijdingsmiddelen en vrij van vulstoffen. Met echinacea, echte ginseng en reishi ter ondersteuning van de weerstand. geeft je ook meer energie*.

Verkrijgbaar in: 60 vegicaps



*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

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief:





Tom Pettit met zijn mede-oprichter en ceo Zaneta Pacific.

Hoe de cannabisplant Europa opnieuw verovert

Hij ruikt hetzelfde, ziet er hetzelfde uit en als je het strikt bekijkt, is het ook dezelfde plant als de wietplant uit de coffeshops. Toch is deze cannabisplant helemaal legaal in Europa en mag je hem naar hartenlust verbouwen. Hij is namelijk THC-vrij gekweekt, dus je wordt er niet stoned van. Wat er dan wel inzit? CBD. En dat is een lucratief goedje. Healthwinkels stromen vol met cannabisolie en foodies zien een trend. Medisch onderzoek over cannabis is veelbelovend en zelfs de bouw gebruikt hennep als een duurzaam materiaal. Staan we aan de vooravond van een ware cannabisrevolutie?

Tekst: Gilles Havik

In zijn tweewekelijkse podcast Smells Like Business spreekt Tom Pettit met de pioniers van de cannabisbusiness in Europa. “CBD is iets dat iedereen zou moeten proberen,” adviseert hij. “Je wordt er niet high van. Het geeft je een fijne, fysieke rust. Probeer de druppels, die werken prima, en begin met een lage dosis. Maar gebruik het niet als vervanger van medicijnen als je die gebruikt. Overleg dat altijd met je dokter.”

Cannabis is de verzamelnaam voor 3 plantsoorten en talloze cultivars. De plant bevat een hoeveelheid **THC**, de stof waar je high van wordt. Ook zit er een reeks vergelijkbare stoffen

in, genaamd **cannabinoiden**. Daar merk je amper wat van. De populaire stof **CBD** valt daaronder. THC en CBD worden beide in toenemende mate als medicinaal erkend. **THC-vrije cannabis** is in het Westen legaal. De meest gebruikte toepassing van CBD is **olie**, die je als supplement onder je tong drupt of in je eten verwerkt. Ook **CBD-huidverzorgingsproducten** zijn in trek.

Klinisch onderzoek van diverse universiteiten lijkt uit te wijzen dat CBD allerlei types chronische pijn verdooft. Ook zou het een stressverminderend effect hebben. “We beginnen pas net te begrijpen wat cannabis allemaal voor ons kan doen. De diversiteit in de plant is enorm,” zegt Pettit, die uitspraken over de gezondheid liever aan de medische experts over laat. “In de winkel kun je geïsoleerde CBD kopen, maar ook ‘breed-spectrum CBD’, waarin meerdere cannabinoiden aanwezig zijn. ‘Full-spectrum CBD’ bevat sporen van THC. Veel kenners raden die laatste 2 varianten aan.”

De belofte van een jonge markt

In 2012 leidde een burgerinitiatief in de Amerikaanse staat Colorado tot de legalisering van het recreatief gebruik van cannabis, inclusief het bestanddeel THC. Dit bracht in de VS een beweging op gang die leidde tot legalisering in

meerdere staten. Die trend waait over naar Europa en de interesse voor cannabis neemt snel toe. Voor medische toepassingen is de plant inclusief THC nu legaal in sommige landen, waaronder Nederland. Luxemburg kondigde in 2019 als eerste aan cannabis ook recreatief te gaan legaliseren. “Ik denk dat mensen opener zijn geworden,” zegt Pettit, “Het is een plant die al duizenden jaren wordt gebruikt. Voor het grootste deel van de tijd was hij helemaal niet illegaal.”

Het doel van Smells Like Business is om ondernemers te helpen hun weg te vinden door de opkomende Europese cannabismarkt. En dat kunnen ze goed gebruiken, want de regelgeving is tamelijk complex. Denemarken is bijvoorbeeld een belangrijk legaal exportland van medische THC-rijke cannabis, maar staat gebruik zelf niet toe. Zweden accepteert 0,0% THC in cannabis-producten, terwijl Zwitserland alle producten met minder dan 1% THC prima vindt. Zodra je de grens van de wet overschrijdt, ben je drugs aan het kweken, en daar staan in sommige landen zware straffen op. Dat maakt het produceren en exporteren van je product binnen de EU-landen nu nog risicovol en ingewikkeld.

De drempel van een hardnekkig stigma

“Cannabis wordt in steeds meer westerse landen geaccepteerd, maar het stigma dat er nog aan vasthangt, zorgt wel voor vertraging,” legt Pettit uit. In een van de podcasts interviewt hij een hennepkweker wiens hele oogst in beslag werd genomen omdat de Zweedse politie hem aanzag voor een illegale drugsproducent. In het legale cannabis-circuit is dat geen unieke gebeurtenis. Nog lang niet iedereen heeft de kennis en de openheid om cannabisplantages in het straatbeeld

te accepteren. Zo tekent zich een roerige markt af, waarin je als ondernemer veel te verduren krijgt. Zelfs binnen sommige landen is het beleid bovendien grillig. Het kan zomaar gebeuren dat je volgend jaar plotseling tien keer zoveel belasting gaat betalen over je product. Of dat iets wat je dit jaar nog gewoon mocht verkopen, volgend jaar ineens illegaal is. “Als je in deze industrie wilt stappen, moet je bereid zijn te accepteren dat alles wat je hebt opgebouwd, onder je voeten vandaan kan worden getrokken. Hou je van stabiliteit? Dan is dit niet de plek voor jou. Maar het gaat de goede kant op. Als je bereid bent je bedrijfsmodel soms om te gooien, dan komt het zeker goed.”

Kansen van een eerlijke Europese wet- en regelgeving

De cannabisweek smeekt om heldere, uniforme Europese wetgeving. Pettit heeft goede hoop dat die er het komende decennium gaat komen. Het zou de industrie een flinke boost geven. “Als het komt, dan komt het snel. De vraag is dan vooral: hoe komt het naar Europa?” Wat Smells Like Business wil voorkomen, is dat een groot farmaceutisch bedrijf in een keer de hele markt inneemt. Daarom is de organisatie nu al op zoek naar de beste manieren om kennis te verspreiden en een sterke fundering te bouwen. Zo helpt de organisatie gemotiveerde nieuwkomers om hun bedrijven goed op te zetten. “We hebben maar één kans om dit op een verantwoordelijke manier naar Europa te halen. Ik hoop dat de industrie mogelijkheden biedt voor mensen met alle achtergronden. Laat het op een ethische, duurzame manier binnenkomen.” Pettit verwacht dat de duurzame, industriële toepassingen van hennep daarin een belangrijke extra drijvende kracht zullen zijn.

Hoe het loopt zal de tijd uitwijzen. Voorlopig gaan de voorbereidingen door en blijven de voorvechters zich inzetten voor verantwoordelijk gebruik van cannabis. “Men zegt dat cannabis de volgende grote economische ‘boom’ wordt,” zegt Pettit hoopvol. “Het is een ontzettend veelzijdige en duurzame plant.” Aan de consument zal het in ieder geval niet liggen.

Krant  Aarde



De podcast van **Smells Like Business** verschijnt tweewekelijks op vrijdag en is te beluisteren in de grotere podcast-apps.

Wil je meer weten? Kijk dan op www.smellslikebusiness.com

Harmonie Castor Oil



Harmonie pure biologische en koudgeperste Castor olie is een kwaliteitsolie geschikt voor het verzorgen van huid en haar. Deze olie kan aangebracht worden op droge huid en ter bescherming van de huid tegen veroudering. Hydrateert en verzacht de huid. Castor olie bevat veel omega-9 vetzuren en bij regelmatig aanbrengen op het haar, geeft het extra glans!

Harmonie natuurs cosmetica. 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.

Verkrijgbaar in: 100ml
Cons. advies prijs: € 12,99



Doe simpel je best

De mens laat zich alleen tot ‘het kwade’ verleiden als het constant wordt vermord als ‘het goede’.

Oftewel, dat we ons kwaadaardig kunnen gedragen, is niet de aard van het beestje. Maar als het kwade zich consequent vermomt als het goede zijn goede mensen tot het kwade in staat.

Oftewel, als miljarden euro’s in de strijd worden gegooid om mensen te overtuigen dat dieren eten: natuurlijk, noodzakelijk en dus normaal is om te doen, zullen de meeste mensen dieren eten.

Niet omdat deze mensen gevoelloos zijn.
Of pro dierenmishandeling zijn.
Of lak hebben aan het milieu en hun eigen gezondheid.

Helemaal niet. Integendeel.

Maar met het oog op het goede, is ieder mens tot de vreselijkste dingen in staat.

Het is geen kwaadaardigheid.
Mensen eten dierlijke producten omdat ze oprecht denken dat het het goede en gezonde is om te doen.

Er is geen enkele ouder die zijn/haar kinderen en de aarde bewust en kwaadwillig belast door dierlijke producten te serveren. Nee, we eten dat omdat we denken daarmee bij te dragen aan de gezondheid. Oftewel: om goed te doen.

En nu?!

Doe simpel je best.
Leer van het leven en accepteer dat andere mensen ook leren over het leven en óók altijd hun best doen met de kennis en middelen die ze tot hun beschikking hebben!

Als dit bericht je wenkbrauwen nogal doet fronzen, “dierlijke producten slecht?!”, dan krijg je in 2021 de kans om in het boek, DE EIWITLEUGEN, een logisch én helpend verhaal voor jouw gezondheid, de dieren en de aarde, te lezen.

*Wrolijke groet en veel liefs,
Janneke*

**DE WIN-WIN METHODE | VOOR WINNAARS
| ZONDER VERLIEZERS**

Janneke van der Meulen is schrijfster van de boeken: SUPERSNEL HERSTEL, EET WIN-WIN en binnenkort verschijnt haar derde boek DE EIWITLEUGEN. Daarnaast is ze trainer en 1-op-1 coach en geeft als wereldkampioen roeien (2018, zilver 2019) lezingen over geluk en gezondheid.
www.jannekevandermeulen.nl



BERTYN
INSTANT
PROTEIN
VEGANMIX



BERTYN | De Eiwit Kampioen

Eet goed, jij en je gezin. Snel bereid, lekker en eiwitrijk

Pannenkoeken, falafels en burgers zijn met Bertyn eiwitrijk en superlekker.
Eiwitrijk met Bertyn, voor jou of het hele gezin. Minder koolhydraten, geen geraffineerde suikers en meer eiwitten is voor iedereen goed. Bertyn brengt iedereen in vorm. Ga jij voor een mooie strakke uitstraling of sterker nog voor six-pack en biceps. Prima idee maar geen must. Verander van koolhydraatrijk naar eiwitrijk en vezels. Iedereen voelt er zich er beter bij. Snel klaar. Je bent wat je eet. Ga ervoor. Jij bent de verandering die je graag wil zien.

**IN 60 SECONDEN
BEN JE KLAAR
OM TE BAKKEN**

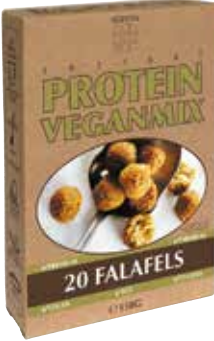


Proteïnen smullen is de nieuwe norm.
Geen dikmakers. Wel veel proteïnen. Iedereen happy. Daarenboven zitten in Bertyn geen geraffineerde suikers, geen palmolie, geen rijsmiddel, geen zuurteregelaar en geen lactose.

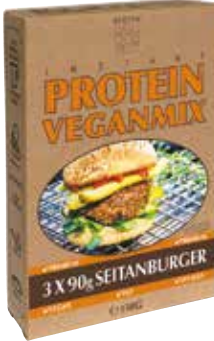
Bekijk op www.bertyn.eu de video recepten met de 3 x 90g seitanburgers waarmee je nog meer lekkers kan bereiden in 60 seconden tijd



Eiwitten 36 g/100 g



Eiwitten 36 g/100 g



Eiwitten 37,8 g/100 g

Verkrijgbaar in de biowinkel
of thuis geleverd via www.amanvida.eu



Gele linzen lasagne met spinazie en cottage cheese

De glutenvrije rode linzen spaghetti en gele linzen lasagne van Your Organic Nature zijn een graanvrij, vezelrijk en eitwitrijk alternatief voor iedereen die meer wil variëren. Combineer de lasagne eens met spinazie en cottage cheese. Smakelijk!

Hoofdgerecht, 4 personen
Bereidingstijd: 25-30 minuten
+ ca. 35 minuten oventijd

Ingrediënten

- 500 g verse bladspinazie, gewassen en gedroogd
- 2 el olijfolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 bakje cottage cheese (200 g)
- 100 g parmezaanse kaas, grof geraspt
- 1 pot tomatensaus voor pasta (ca. 350 g)
- 1 pak gele linzen lasagne (250 g, Your Organic Nature)
- 1 bol mozzarella, in kleine stukjes
- een handvol basilicumblaadjes

Extra:
ingevette rechthoekige ovenschaal (ca. 20 X 28 cm), eventueel aluminiumfolie

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de spinazie met een groot mes grof en snijd eventuele dikke stelen klein.
2. Verhit in een grote pan of wok de olie en fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg in porties de spinazie toe en roerbak tot de groente is geslonken. Schep de spinazie met een schuimspaan vanuit de pan in een kom. Meng er de cottage cheese en 75 g parmezaanse kaas door. Voeg wat zout en flink wat versgemalen zwarte peper toe.
3. Verdeel ongeveer een vierde van de tomatensaus over de bodem van de ovenschaal. Leg er naast elkaar 3 lasagnevellen op. Schep hier een derde van het spinaziemengsel op en dek af met 3 lasagnevellen. Bestrijk de vellen met een vierde van de tomatensaus en schep hier weer een derde van het spinaziemengsel op. Ga zo verder met lagen maken en eindig met een laag tomatensaus.
4. Verdeel er de mozzarella en de rest van de parmezaanse kaas over.
5. Bak de lasagne in het midden van de oven in ongeveer 35 minuten gaar. Een scherp puntig mes moet je er gemakkelijk in kunnen steken. Dek de schaal tussentijds eventueel af met aluminiumfolie als de bovenkant te bruin dreigt te worden (en de lasagne nog niet gaar is). Strooi wat blaadjes basilicum over de lasagne. Serveer met een lekkere salade.



Groene stad in het Hoge Noorden

Groeten uit Grunn

Een vakantie naar het echte Hoge Noorden, Scandinavië wel te verstaan, zat er dit jaar niet in. Maar het Nederlandse Hoge Noorden bood een verrassend alternatief. Met name de bruisende studentenstad Groningen (Grunn in de volksmond) blijkt dynamischer en duurzamer te zijn dan we ooit hadden kunnen bedenken. Daarom van middeleeuwse Martinitoren tot fonkelnieuw Forum en alles daaromheen: de groenste informatie en adressen op een rij.

Tekst en beeld: Yvonne Koop

Het begint al gelijk bij de aankomst, vanzelfsprekend in het monumentale stationsgebouw waar je na een treinrit van zo'n twee uur vanuit de Randstad arriveert. Met zijn hoge plafonds en gotische elementen mag het zich een van de mooiste stationsgebouwen van Nederland noemen. Niet voor niets is het in 1896 voltooid en in 1999 nog volledig van buiten gerestaureerde gebouw een rijksmonument. Toch staan er opnieuw bouwhekkens omheen: dit keer vanwege de broodnodige modernisering binnenin en de restauratie van de nog originele en dus 120 jaar oude perronoverkappingen.

Voor een selfiementje bij het station ga je naar links: daar staat het spierwitte beeld van het Peerd van ome Loeks, bekend van een Gronings volksdeuntje. Naar rechts kijkend valt het oog op het kleurrijke Groninger museum, ook al zo'n markant maar relatief jong gebouw. Onlangs was er ter gelegenheid van het 25-jaar bestaan een overzichtstentoonstelling te

zien van het kleurrijke werk van architect Alessandro Mendini. Het museum is met bijna 200.000 bezoekers per jaar een van de topattracties van de stad.

Eierbal

Om een goed overzicht van Groningen te krijgen kun je bij het station gelijk op de rondvaartboot stappen. Die laat je in een uurtje letterlijk alle hoogtenpunten van de stad zien: we varen langs heel wat fraaie kerken, torens, bruggen en herenhuizen. Liever op eigen gelegenheid de stad vanaf het water verkennen? Huur dan een supboard, kano of ander vaartuig en maak hiermee een rondje door de grachten. Ook lopend kun je het centrum van Groningen prima tot in alle hoeken en gaten bereiken. Te beginnen bij de Folkingestraat, die in 2015 de titel van 'Leukste winkelstraat van Nederland' won. Vooral voor foodies lijkt het aanbod om van te smullen. Dat begint al bij de Frietwinkel aan het begin van de straat. Hier wordt niet alleen verse friet geserveerd maar ook de

beroemde eierbal: een Groningse vegetarische snack (!) die het zelfs tot 'Unesco immaterieel cultureel werelderfgoed' wist te schoppen, een prestatie van formaat voor een streekgerecht dat 'gewoon' uit een hardgekookt ei bestaat met een smeuvige kerriesaus en krokante korst er omheen, eenvoudig maar overheerlijk!

Groninger Schokjes

Even verderop in de Folkingestraat zit De Bourgondier, een winkel met een groot assortiment Groninger streekproducten. Van wijn, kaas en mosterd tot de bekende droge Groningse worst en noten en snoep met fantasievolle namen als Grunneger Mollebonen (geroosterde paardenbonen), Grunneger Kekaigies (stroopballetjes), Martinitorendrop (de lekkerste Olle Grieze) en zuurtjes die Groninger Schokjes worden genoemd, naar de aardbevingen die zelfs de hoofdstad af en toe opschrikken. Eveneens aan de linkerkant zit Le Souk, dat net zo

levendig oogt en even geurig ruikt als je je bij de naam voorstelt. Van de vele tapenades, tapas, broden, groenten, noten en zoetigheden mag je volop proeven. En van alle lekkernijen kun je zelf de hoeveelheid afscheppen die je nodig hebt, zodat je nooit te veel of te weinig in huis haalt.

Aan de overkant vind je een gigantische kringloopwinkel die niet zou misstaan in Parijs. J&Z is tot de nok toe volgestouwd met antiek en ander leuks. Toch ontsnapt zonder een grote tas vol aankopen? Dan mag er als beloning een (biologisch) ijsje worden gehaald bij Toscana. Deze ijssalon is vooral beroemd vanwege haar witte aalbessenijs, just saying... ;-)

Autoluwe binnenstad

Aan het eind van de lange Folkingestraat blijkt dat je nog maar aan de rand bent van de binnenstad. Vanaf de Vismarkt begint het echte werk: grote winkeltens, gezellige terrasjes, volle marktpleinen (het is zaterdag) en vooral veel, heel veel mensen. Die dankzij het autoluwe beleid van de gemeente gelukkig wel de ruimte hebben en houden om de anderhalve meter afstand in acht te nemen.

Alleen de Grote Markt voelt ondanks de naam wat klein aan, maar hier rijden dan wel ineens (elektrisch!) bussen langs, fietsen en auto's. Iets wat het gemeentebestuur graag wil veranderen. Vandaar dat in de zomermaanden werd geëxperimenteerd met het weren van (delen van) het verkeer. De Grote Markt gaat namelijk sowieso op de schop en het resultaat van de herinrichting moet groener en koeler worden, met wie weet wel een grote fontein aan de voet van de Martinitoren.

Vitamine G

Die 97 meter markante hoge toren biedt na een klim van bijna 300 treden een werelds uitzicht over de stad en haar ommelanden. Ook de grote vlekken groen vallen op: de Prinsentuin in het centrum en het Noorderplantsoen en Stadspark net daarbuiten. Binnen de grachtengordel domineert echter vooral steen. De stad werd zelfs door de rijksoverheid op de vingers getikt vanwege het rigoureuze kapbeleid. Dat probeert het gemeentebestuur nu met het nieuwe groenplan Vitamine G goed te maken. Jaarlijks moet er 30.000 m2 groen in de stad bij komen en zeker duizend bomen. Op alle mogelijke manieren wordt groene aanplant gestimuleerd. Zo werden er onlangs gratis perenboompjes uitgedeeld, worden winkeliers gesubsidieerd om geveltuintjes aan te leggen, krijgen diverse straten containertuinen, komen waar mogelijk groene tegels en zijn er plannen voor groene bushokjes.

Stadsstrand

Op het gebied van duurzaamheid slaat de gemeente overigens helemaal geen gek figuur. In 2035 moet de hele gemeente CO2-neutraal zijn. In het kader hiervan worden 10.000 straatlantaarns vervangen door led-lampen. Veel voormalige industrie wordt omgetoverd in nieuw stadsparadijsjes als de Suikertuin, waar volop ruimte is voor nieuwe recreatie-, horeca en werkmogelijkheden. Een stadsstrand bijvoorbeeld, maar ook zeecontainers die door kleine bedrijfjes of zzp'ers kunnen worden gehuurd. In een daarvan is een coffecorner gevestigd waar onder meer biologische Kalahari-koffie (gebrand op olijfschillen) en vegan Grunschnabel-ijs verkrijgbaar is.



Ook op het gebied van woningbouw doet de gemeente het goed. Aan het water vlakbij het centrum wordt de wijk Westerwal gebouwd: de eerste wijk in Groningen stad die volledig energieneutraal zal zijn. Dit houdt in dat de bewoners de energie die ze gebruiken zelf opwekken, met innovatieve warmte/ koude opslag-systemen en zonnepanelen. Ook komt er een bescheiden wijkje met zo'n dertig tiny houses. Aangezien die in een mum van tijd waren uitverkocht volgen er waarschijnlijk meer van dit soort duurzame projecten.

Reden voor een feestje? Alleen als het zonder ballonnen, confetti en vuurwerk mag, want daar doet de gemeente liever niet meer aan.

Adressen

Grunn algemeen Forum

Nieuwe Markt 1 – Dit eind 2019 geopende cultureel centrum is perfect als begin-, midden- en eindpunt voor een bezoek aan de stad. Het 45 meter hoge gebouw huisvest zowel VVV, bibliotheek, volksuniversiteit, bioscoop als het Nederlands Stripmuseum. Het dakterras fungeert in de zomer als openlucht-bioscoop. De VVV-winkel heeft een fijne selectie aan Groningse specialiteiten en cadeaus. Hieronder veel leuke en lekkere duurzame producten gemaakt door Groninger makers en bedenkers. Zoals het Vanhulley boxershirt, gemaakt van oude overhemden en ander restmateriaal. En echte biologische wijn van Groninger bodem: Blanka.



Grunn eten De Groene Stoel

Gedempte Zuiderdiep 26 - Huisgemaakte taart en een geurig bakje koffie, daar staat de Groene Stoel garant voor. In de keuken worden biologische en lokale ingrediënten verwerkt in wereldse gerechten. Middels een leerwerkproject wordt vluchtelingen uitzicht geboden op een baan in de horeca.

XO

Folkingerstraat 13 – XO staat voor extraordinary en dat kun je zien en proeven. Met een voorkeur voor biologische en fair trade producten schotelt de keuken je een kwaliteitsmaaltijd voor. Wil je meer smaken proeven? Dan kun je bij XO ook kiezen voor twee halve gerechten.

Wadapartja

Gedempte Zuiderdiep 39-41 – Ofwel: 'wat apart, ja' en dit slaat op het feit dat alles in het pand te koop is, van de tafels tot aan de theelepeltjes. Wadapartja is deels winkel, deels restaurant. Alles lokaal ingekocht en versbereid. Daarbij is het streven om minimaal voedsel te verspillen.



De Pijp Wine & Dine

Hoge der A 3 – Naast het pure en eerlijke eten is hier genoeg ruimte om te genieten van een goed glas wijn. De wijnkaart bestaat voornamelijk uit biologische en bio-dynamische wijnen en bovendien staat respect voor het milieu hoog in het vaandel.

Het Oude Politiebureau

Oosterparkwijk – Een gezellig restaurant in een uniek gebouw met gerechten uit alle windstreken. In de speelse inrichting vind je meerdere elementen van de Oosterparkwijk terug. De gerechten worden zoveel mogelijk bereid met lokale ingrediënten en zijn sympathiek laaggeprijsd.

Grunn shoppen Voedsel/markt TOET

Ubbo emmiusstraat 19 - Een winkel en bakkerij waar overheerlijke toetjes en taarten worden gemaakt van liefst biologische en lokale of anders fair trade ingrediënten. Naast een ruim assortiment aan biologische zoetigheden zijn hier ook altijd veganistische en suikervrije alternatieven verkrijgbaar.



De Wilde Slager

Nieuwe Kerkhof 10 - Een winkel, keuken, slagerij, proeflokaal en school in één. Met duurzaam wild uit voornamelijk Groningen, Friesland en Drenthe. Eigenaar David Rutgers hoopt wild toegankelijk te maken voor iedereen. Want naar eigen zeggen is dit vlees zo biologisch dat het niet eens biologisch genoemd mag worden.

Ommelander markt

Harmonieplein - Iedere tweede en vierde zaterdag van de maand kun je op deze markt kennismaken met (h)eerlijke lokale producten en de producenten. Ook vind je hier hele leuke non-food artikelen, zoals zeep en wol.

Design/interieur Laif & Nuver

Vismarkt 40 - Een prachtige met veel groen ingerichte winkel vol tijdloze woondecoratie, lifestyleproducten en cadeau-artikelen. Naast de vele verrassende merken worden er in deze soulstore ook producten van de eigen lijn verkocht. In hetzelfde twee verdiepingen tellende gebouw is tevens de HKLiving Brandstore



gevestigd, een perfecte combinatie!

Tim-Tom

Nieuwe Ebbingestraat 19 - Een vintage conceptstore met een Scandinavisch tintje, vol retro artikelen, kamerplanten en tweedehands design interieurstukken. Van zeldzame platenspelers tot frisse plantjes en van Scandinavisch design tot fijne artprints.

BIEN

Oosterstraat 54 - Een mode, woon- en lifestylewinkel vol kleding en accessoires van Nederlandse en Scandinavische merken. Conceptstore BIEN heeft een industriële uitstraling en is een inspiratieplek met een Scandinavisch tintje. Alles in de winkel is te koop, van woonaccessoires, kookboeken tot aan bijzettafels en kussens.

Handmade Hopes

Oosterstraat 28 - Dagbestedingsproject en conceptstore Handmade Hopes helpt jongeren met een bijzonder verhaal ontdekken waar hun talenten liggen. Jongeren die door hun persoonlijke situatie tijdelijk niet kunnen deelnemen aan school of werk maken de mooiste producten en blazen oude meubels weer nieuw leven in.

De Stadsakker

Oude Kijk in 't Jatstraat 38 – Een winkel voor tuinders in alle soorten en maten. Naast een grote collectie boeken, zaden

en gereedschap vind je hier alles om je oogst te verwerken, vogels te voeren, handige tuinhulpjes en natuurlijk uitgebreid advies.

Mode/vintage Appel & Ei

Oosterstraat 25 - Appel & Ei speelt al meer dan 15 jaar een grote rol in de branche van tweedehands kleding. Een plek waar mode- en milieubewuste klanten hun voormalige favoriete kleding omzetten in euro's. Zo help je je medemens en het milieu door het recyclen van kleding.

GoudGoed Groningen

Damsterdiep 259 - Naast niet te dure 'oude meuk' vind je hier ook altijd iets leuks bij de handgemaakte producten uit het eigen atelier. Hiermee wordt naast unieke designerstukken gewerkt aan een beter milieu doordat materialen ge-upcycled of recycled worden.

Stardust

Carolieweg 13 - Voor goede en betaalbare vintage kleding uit de jaren '80 en '90 ben je hier aan het goede adres. In samenwerking met Groningse ateliers en ontwerpers is er ook een nieuwe collectie. Remade with love.

Krant vd Aarde





8 manieren om appelazijn of wijnazijn te gebruiken. Ontdek ...

Gebruik niet gefilterde, niet gepasteuriseerde, biologische appelazijn met de 'moeder'. Dan voeg je veel gezondheid toe.

Tekst: Bart Maes. Meer info op www.freedomofhealth.eu

1. Appelazijn als ochtenddrank:

als gezonde dagelijkse gewoonte
1 eetlepel toegevoegd aan een glas water 250 ml is perfect veilig. Liefst minstens 20 minuten voor de maaltijd.

2. Wijn- en appelazijn in smoothies en in gerechten:

Uiteraard kan wijnazijn of appelazijn ook gebruikt worden in smoothies, groenten en fruitsappen. Maar ook heerlijk om gerechten een zure toets te geven.

3. Azijn als vinaigrette:

Voor de Fransman is een salade pas compleet met een vinaigrette. Vaak een mengeling met plantaardige olie of van azijn, mosterd en olijfolie.

4. Als azijnshot:

Je darmen en je energieniveau zullen je dankbaar zijn. Meng de shots aan met water. Je kan rauwe honing of Gula Java kokosbloesemsuiker toevoegen, samen met eventueel fijn gemalen kruiden.

5. Als huidverzorging met appelazijn:

Ideaal om acne en andere huidirritaties te verhelpen. Bijvoorbeeld de helft water en de helft appelazijn.

6. Appelazijn kan perfect in het bad:

De appel- of wijnazijn zorgt voor ontsmetting, van huid en neus. Verhit 1 liter appelazijn of ½ liter wijnazijn en voeg toe, net voor je in bad gaat.

7. Stoombehandeling met appleazijn:

Zinvol toepasbaar bij verkoudheden, griepachtige toestanden of wanneer je denkt besmet te zijn met een ongewenste virus of bacterie. Verhit de appelazijn met water en direct met een handdoek over het hoofd als overkapping, gedurende enkele minuten dampen.

8. Neusspoeling met zout en appelazijn:

Succes verzekerd bij ontstoken sinussen, verstopte neus, verkoudheid en griep.

Zout-appelazijn-water oplossing

voor reinigen neusholtes. 1 theelepel azijn, 1 theelepel zout mengen met 250 ml water. In de neus spuiten of opsnuiven vanuit de hand. Slijm en nasaal afval worden verwijderd.



Gevonden voor de lezers van de Krant van de Aarde van amanprana:

Amanpranan biologische appelazijn met moeder

- niet gepasteuriseerd, rauw en bijzonder lekker
- clean label (slechts 1 ingrediënt)
- zero plastic

1L. € 7,95

wij aardperen
zorgen voor
een **natuurlijke**
revolutie

word ook
aardpeer

aardpeer
samen voor grond

Een initiatief van Stichting BD Grondbeheer, Wij.land,
Herenboeren NL & Triodos Regenerative Money Centre. Bezoek www.aardpeer.nl