

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



BIJLAGE



"Standpunten verharden. Toch is het noodzakelijk dat we naar elkaar gaan luisteren"

"Kunnen groentekassen niet daár neergezet worden waar de arbeid ook voorhanden is?"

"In het recht gaat het vooral om uitschakelen van de ander, maar waar is de menselijkheid?"

"Ik denk dat de volgende generatie wel veel bewuster met de natuur zal omgaan"



WEER
Kleine kans op witte kerst door opwarming van de Aarde.

INHOUD

Redactioneel 3 | Tips en Acties 5 | Nieuws 6-7 | Natuur 8-9 | Inspiratie 10-13 | Fotowedstrijd 14-15 | Transitie 16-21 | Ondernemers 23 | Boeken 24-25 | Agenda 26 | Colofon 27

JAARGANG 16, 2021-6, FEESTDAGEN
Abonneeservice: info@fbw-abonneeservice.nl
Uitgave van de stichting Dag van de Aarde
Volg ons op @KrantvandeAarde
Losse nrs: doneer € 3,95 via krantvandeAarde.nl



COSMETICASERIE MISTELFORM SENSIBLE PROZESSE

Natuurlijke verzorging met Maretak.
Activeert, harmoniseert en vormt een
beschermlaag.



BODY LOTIONS



BODY AND MASSAGE OILS

Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator
en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op
www.sonett.eu/mistelform
Verkrijgbaar in bio-winkels.



IN DEZE KRANT

- 3 Gastredactioneel Miryanna van Reeden
- 5 Tips en Acties voor de Feestdagen
- 6 Nieuws op z'n Frans
Natuur
- 8 De griend, vijand of vriend?
Inspiratie
- 11 Evolutie van bewustzijn in de wereld van
misdaad en straf
- 14 Fotowedstrijd

L1-L28 Bijlage



- Transitie
- 16 Column Albert Poutsma
- 17 Pelgrimage in één dag: Vier het leven groots
en keer terug naar de Eenvoud
- 18 De Markt met afstand tot de Mens
- 20 Biologische voeding gezonder! Wat nu?
- 21 Duurzame Doorbraak is pure noodzaak
Ondernemers
- 23 Interview met Nathalie barones van Verschuer:
Landgoed als inspiratie voor gezond leven
- 24 Boeken
- 26 Agenda
- 27 Colofon

*Fijne feestdagen en een
gezond 2022!*

Praat met elkaar!



Foto Miryanna:
Marit van den Berg Photography

Standpunten verhard. Hakken gaan in het zand. De samenleving spleijt, want 'samen' verbreekt in partijen die doof blijken voor elkaars overtuiging. Toch is het noodzakelijk dat we naar elkaar gaan luisteren zonder de ander in het harnas te jagen. Of het nu over vaccinaties of het klimaat gaat, de vraag is: hoe bereiken we elkaar? Zo denk ik na hoe we het leuker voor elkaar kunnen maken, in plaats van aanvallen. Waarom worden reclames voor een beter en gezonder leven niet afgestemd op de doelgroep. Ik geef een voorbeeld. Er is nu palmolievrije margarine op de markt. Prima margarine. Laat dat eens aanprijzen door Henk en Ingrid, of de buurvrouw op de hoek. Die zijn geloofwaardig.

Bij feestdagen als Kerstmis of Pasen verschijnen er culinaire specials, van de Volkskrant tot de Allerhande, vol recepten over vlees. Kom ook eens met alternatieven zonder ze als zodanig te benoemen. Het gaat er vooral om dat het lekker is, en dan ook nog vegetarisch of veganistisch. De bedoeling is mensen uit hun systeem los te wrikken waardoor het inclusief wordt. Ik zeg nooit: dit moet je doen, maar laat zien waarom ik het doe. Het is mijn keuze en dat zegt niets over jou. Dat is een mogelijkheid om duidelijk te maken dat we verkeerd bezig zijn met vlees eten en de manier waarop we dieren en de natuur behandelen.

Ik wil niemand iets afnemen, maar juist een wereld teruggeven. Het enige wat ik voor jou en voor jouw kinderen wens is een leefbare Aarde. Dat bereik je niet door te drammen. Niemand vindt het fijn om te worden terechtgewezen. Dat werkt niet. Maar het blijft lastig om door de weerstand van iemand heen te breken. Waar ik me wel aan erger zijn zogenaamd linkse mensen die biologisch voedsel kopen en geen vlees eten maar drie keer per jaar met het vliegtuig op vakantie gaan. Ook die wil ik wijzen op hun footprint maar dan zonder te preken. Wel door het gesprek aan te gaan. We moeten van dat gelijkhebbende af. Van beide kanten, maar vooral van de kant die verandering wil, want mensen veranderen liever niet. Praat daarom met elkaar. Dan maak je de meeste kans om begrip te kweken. Probeer het!

Miryanna van Reeden

Miryanna van Reeden is (stem)actrice en onder meer ambassadrice van de Dierenbescherming, de Jane Goodall Stichting, CAS International (Comité Anti Stierenvechten) en is lijstduwer voor de Partij voor de Dieren.

Dermagiq.



Voor de natuurlijke verzorging van uw kwetsbare huid

Dermagiq Skin, Hand en Body Wash

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

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

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

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



Verzorging met de kracht van de natuur.

www.dermagiq.nl

[GO] PURE
Pure is delicious

#vegan #gluten free #allergen free #no sugar added #no yeast extract
#only as much salt as needed

Tips en Acties voor de feestdagen

Ecostoof Actie 1

EXCLUSIEF VOOR LEZERS VAN KRANT VAN DE AARDE:

€15,- korting op een EcoStoof met code AARDE. Ga naar www.ecostoof.nl, kies je kleur & bestel!

Aanbieding is geldig t/m 31 januari 2022, niet in combinatie met andere acties.



Ecostoof Actie 2

Ben je abonnee van de Krant vd Aarde? Stuur dan een mail naar redactie@krantvandeearde.nl en maak kans op een gratis Ecostoof. Actie geldig t/m 31 januari

Esgii tegen koude voeten

De vilten dames-, heren- en kindersloffes zijn duurzaam, hebben een goede kwaliteit en gaan voor jaren mee! Onder de naam Esgii (vilt in het Mongools) worden viltproducten van lokale mensen naar Nederland geëxporteerd en daar verkocht om zo bij te dragen aan betere leefomstandigheden voor de Mongoolse bevolking. Esgii werkt samen met meerdere kleine fair trade-organisaties en richt zich vooral op vilten sloffen en pantoffels. Elk item is gemaakt met zorg voor mens, dier en milieu.

Dus 100% FEEL GOOD!
www.esgii.nl



watMooi

Mooie mode is duurzame mode. watMooi bestaat 15 jaar en lezers van de Krant van de Aarde krijgen 15% korting op de nieuwe collectie! Bestel via watmooi.nl/shop en vul de kortingscode **Aarde** in op de pagina met je betaalwijze. Deze code is 1 x geldig op alle items m.u.v. de sale.



Vegadating

Vegadates is al meer dan 15 jaar dé plek om vega (n) singles te ontmoeten. Voor de lezers van De Krant van de Aarde hebben we nu een speciale aanbieding: Maak gratis een profiel aan op Vegadates.nl, voeg één of meer foto's van jezelf toe, schrijf een leuk verhaal over wie je bent en naar wat voor persoon je op zoek bent. Als je dit gedaan hebt stuur je een e-mail naar info@vegadates.nl met als onderwerp "Krant van de Aarde" en in het bericht je Vegadates-naam. Je krijgt dan van ons een maand lidmaatschap helemaal gratis! Wie weet vind je wel de liefde van je leven!



We geven kaartjes weg! Gratis een dagje uit naar Hoensbroek of Heerlen

Toegangscodes voor een familiekaart Kasteel Hoensbroek of voor een volwassenen-ticket Thermenmuseum Heerlen. U ontvangt tevens een gratis proefabonnement op de Krant van de Aarde (3 nummers). Stuur een mail met als onderwerp Dagje uit naar redactie@krantvandeearde.nl en zet erbij of u voor Hoensbroek of Heerlen kiest. Wie het eerst komt, het eerst maalt! De codes zijn geldig t/m 24 december 2021.





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.

OP EXPEDITIE MET AARDRIJKSKUNDE

Begin oktober gingen bijna 4000 leerlingen tijdens de GeoWeek op expeditie met aardrijkskunde onder leiding van een geo-professional. Ze deden veldwerk, bezochten een bedrijf of kregen een gastles. Voor leerlingen was het interessant buiten het klaslokaal te leren over de geo-sector. Bedrijven, instellingen en overheden zetten in de GeoWeek tal van activiteiten op het programma. Denk aan het bouwen van een dijk, het veld in gaan met een grondboor, de omgeving van de school in kaart brengen, aan een geologische tijdlijn puzzelen met fossielen of met eigen ogen zien waar hun kraanwater vandaan komt. Tijdens de GeoWeek ontdekten leerlingen door het hele land aardrijkskunde op zijn leukst, namelijk door het zelf te doen! Professionals uit de bodem-, water- en geo-informatiesector vertelden over hun beroep en inspireerden leerlingen om in de toekomst ook in de geo-sector aan de slag te gaan. Informatie via www.geoweek.nl.

COLDPLAY SPEELT GROEN

Coldplay gaat in 2022 op tour. En het wordt een bijzondere tournee, want de band zegt dat er zo min mogelijk CO2 wordt uitgestoten bij het reizen en bij de concerten bijvoorbeeld door de energie van het dansende publiek af te tappen. De pandemie gaf Coldplay alle tijd om onderzoek te doen naar een duurzaam concert. Nu voelt de band zich zeker genoeg om de claim van 'low carbon world tour' waar te kunnen maken. De manier waarop Coldplay de voetafdruk van een tour omlaag brengt is opmerkelijk. Zo wordt er voor iedere bezoeker



een boom geplant en wordt er geen gebruik gemaakt van single-use plastics. Ook legt de band 'kinetische vloeren' aan. Deze wekken energie op van het hossende publiek, en die gaat weer naar verlichting, instrumenten en andere stroomvreters. Zelfs 10.000 mensen wekken niet genoeg energie op voor een heel concert. Daarom gebruikt de band ook batterijen met stroom van windmolens. En als het echt niet anders kan zijn er nog omgebouwde diesellaggregaten beschikbaar die op gebruikte frituurolie kunnen draaien. Goed voorbeeld!

TRUI VAN MENSENHAAR

Kleding gemaakt van mensenhaar moet volgens designer Zsofia Kollar de milieuvriendelijke productie van textiel verminderen. Met haar project Human Material Loop laat ze zien dat mensenhaar een waardevolle grondstof is, die gebruikt kan worden voor bijvoorbeeld wandkleden of truien. "Haar is een waardevolle grondstof, maar dat bewustzijn moet groeien bij mensen." Met het project onderzoekt Kollar of menselijk haar potentie heeft als duurzaam materiaal van de toekomst. In Europa wordt jaarlijks 72 miljoen kilo menselijk haarafval weggegooid. Gemiddeld produceren kappers wekelijks minstens tien grote zakken haar als afval. Dat komt terecht op stortplaatsen of in verbrandingsovens. Enorm zonde, vindt Kollar, want we kunnen het volgens haar juist zo goed gebruiken. "Menselijk haar is niet veel anders dan wol, alpaca haar of andere dierenvezels. Waarom gebruiken we wel het haar van schapen, maar is het gek als we ons eigen haar gebruiken? Om een trui te maken van menselijk haar heb je slechts 300 gram haar nodig – vergelijkbaar met



een zakje pinda's", zegt Kollar.

WINT WATERSTOF?

Het Duitse Sunfire haalt 109 miljoen euro op om waterstoffabrieken te bouwen die anders werken dan de gangbare fabriekjes. In theorie kan waterstof met de nieuwe techniek goedkoper worden. Het bedrijf belooft waterstoffabrieken te bouwen die water ontleed tot waterstof en zuurstof, met hulp van duurzame stroom. Maar ze werken anders dan de meeste van dit soort fabrieken. Sunfire gebruikt technieken die in de chemische wetenschap bekend zijn, maar nog niet op grote schaal gebruikt worden. Hun techniek kan ook 'syngas' produceren op schone wijze. Syngas is een belangrijke grondstof in de industrie, en de techniek zou dus zeer welkom zijn. Sunfire denkt dat zij de technieken kunnen verbeteren en op grote schaal toe kunnen passen om zo de waterstofeconomie te veranderen. De investering van 109 miljoen helpt om te laten zien dat zo'n opschaling mogelijk is. In de nabije toekomst (2023) moet er een waterstoffabriek van 500 megawatt komen die met alkalische elektrolyse werkt.

KLIMAATLESSEN OP SCHOOL

JKB on Tour trekt het komend schooljaar weer langs diverse MBO's om jongeren te informeren over het belang van duurzaamheid en hen op speelse en laagdrempelige wijze mee te nemen in de reis naar een duurzamere toekomst. De Jongeren Klimaat Beweging (JKB), biedt in schooljaar 2021-2022 voor het eerst fysieke klimaatlessen aan. Klimaatverandering heeft invloed op de toekomst van iedereen, maar het meest op die van de jongere generatie: studenten. Nu als student, maar ook in het werkende leven zullen zij te maken krijgen met de gevolgen van klimaatverandering, zoals een tekort aan grondstoffen, veiligheidsrisico's door grote hitte of overstromingen en voedselproblematiek. "We kunnen hier heel veel over vertellen, maar we gaan liever met de studenten in gesprek over wat zij kunnen doen om dit te voorkomen!", zegt het JKB. Wat kunnen studenten (en docenten) doen? Wat voor duurzame ontwikkelingen zijn er al in hun werkveld? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat ook bedrijven en overheden gaan veranderen? Samen met de klas gaat het JKB op zoek naar de antwoorden.

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

BEDRIJVEN SPELEN MOOI WEER

Een op drie Nederlanders denkt dat merkactivisme vooral een commercieel doel dient. Maar liefst 33 procent van alle Nederlanders vindt dat bedrijven zich niet moeten uitspreken over maatschappelijke kwesties. Wanneer organisaties dit toch doen, twijfelt het grootste gedeelte van de ondervraagden aan hun oprechtheid. Zo denkt maar liefst driekwart van alle Nederlanders dat bedrijven die zich uitlaten over zaken als klimaatverandering, mensenrechten, genderdiversiteit en racisme, dit vooral doen voor commercieel gewin. "Merken moeten het nu meer dan ooit hebben van hun identiteit," zegt Dennis Mensink, van Mediatic. "Met behulp van een duidelijk profiel en een goed verhaal kunnen zij beter verbinding maken met hun doelgroep. Maatschappelijke betrokkenheid helpt hierbij. Jongere generaties voelen zich meer betrokken bij de wereld om hen heen. Daarom verbaast het me niet dat zij kritischer kijken naar die maatschappelijke betrokkenheid van bedrijven. Als bedrijf kun je hierop inspelen, maar kom je beloften wel na. De moderne consument prikt zo door greenwashing heen."

ACH, ARME BIODIVERSITEIT

Het gaat slecht met de biodiversiteit in Nederland. We moeten alle zeilen bijzetten om verlies van dieren- en plantensoorten te voorkomen. Dat is niet alleen belangrijk voor natuurliefhebbers: zonder biodiversiteit zouden mensen niet kunnen bestaan. Een groep ecologen lanceerde daarom het Deltaplan Biodiversiteitsherstel, een samenwerking tussen wetenschappers, boeren, natuurorganisaties, overheden en bedrijven. De biodiversiteitsstrategie is in de European Green Deal opgenomen. Die moet beschadigde ecosystemen herstellen, de



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



gezondheid van beschermde gebieden verbeteren, vervuiling verminderen en de landbouw biologischer maken. "We zijn blind geweest voor de oorzaken van klimaatverandering," zegt Louise Vet, emeritus hoogleraar ecologie aan Wageningen University. "Klimaatverandering is het symptoom van onze ecosysteemvernietigende economie. Door onze enorme honger naar grondstoffen, voedsel en energie plunderen we ons natuurlijk kapitaal en vernietigen we de goed functionerende ecosystemen waar wij als mensen zo afhankelijk van zijn."

ENERGIEVERBRUIK 5G SCHIET OMHOOG

Weinig onderwerpen zijn zo beladen als de komst van 5G. Behalve over de langetermijneffecten van de straling is er onduidelijkheid over het energieverbruik van de nieuwe generatie mobiele netwerken. VodafoneZiggo laat er weinig over los. Soms is het belangrijker om te kijken wat er niet staat in een duurzaamheidsrapport dan om te checken wat er wel staat. Wat niet in het impactrapport staat, is het energieverbruik van 5G. Providers verwachten dat de energiekosten met de komst van 5G-technologie met 150 tot 170 procent stijgen in 2026. Volgens VodafoneZiggo is het energieverbruik van 5G nog onduidelijk, omdat dat afhangt van hoe het netwerk precies wordt ingezet. Wel zag de provider het dataverkeer het afgelopen jaar flink stijgen. Op het mobiele netwerk werd 47 procent meer data afgenomen, op het vaste netwerk 42 procent. Netwerkaanbieder Ericsson verwacht dat het wereldwijde maandelijkse verbruik van mobiele data in 2026 zal zijn vervijfvoudigd ten opzichte van 2020. ING voorspelde in 2019 al dat het dataverkeer in 2030 twintig keer zoveel zal zijn als in 2018.



FACEBOOK FOUT MET META

Nog meer slecht 5G nieuws. Meta is de naam voor het nieuwe moederbedrijf van Facebook dat het Metaverse gaat uitrollen. Dat is een virtuele ruimte waarin alles en iedereen digitaal met elkaar verbonden is en met elkaar kan omgaan. En deelnemers kunnen er eigen content in ontwikkelen, zoals eigen games of voorwerpen, om te delen. Er zijn nogal wat hobbels te nemen en we moeten ons afvragen of zo'n Metaverse wel wenselijk is. Alles digitaal met elkaar verbinden en het creëren, opslaan en verplaatsen van al die data kost onvoorstelbaar veel energie. Dat betekent dat er onnoemelijk veel meer data dan nu minstens 20 keer sneller over het net moeten worden rondgestuurd. Daarvoor is onder andere het 5G-net nodig en dat vergt veel meer energie dan huidige netwerken. De aankondiging komt op een moment dat de CO2-uitstoot de pan uit rijst. In ons land kunnen we geen zonne- of windpark meer aansluiten omdat het net vol zit. Op de achterkant van een bierviltje kun je uitrekenen dat de keuze op dit moment gaat om óf het klimaat, óf het Metaverse. Allebei kan in de huidige wereld in elk geval niet. In dat licht voorspelt Metaverse vooral metaproblemen.

STOPT SHELL MET OLIE?

Was het maar waar. In een speels filmpje van Milieudefensie is een hoofdrol weggelegd voor ceo's van meest vervuilende bedrijven. De campagne moet druk zetten op politici voor een klimaatplicht voor bedrijven. In wat lijkt op een historische mannenmeeting gaan vervolgens ook de overige ceo's als dominostenen om. ING, Tata Steel, Rabobank, Friesland Campina en ABP redden het milieu... Natuurlijk is de korte film een utopie. Mochten mensen bedrijven willen aanzetten om te veranderen, dan moeten ze daar actie voor ondernemen, druk zetten, is de boodschap. De korte film is het startsein van een nieuwe campagne van Milieudefensie. In navolging van de gewonnen klimaatrechtszaak tegen Shell, wil de milieuorganisatie de politieke druk opvoeren voor een zogeheten klimaatplicht voor vervuilende Nederlandse bedrijven. Milieudefensie wil dat die onderdeel wordt van de wet voor internationaal maatschappelijk verantwoord ondernemen (IMVO) zodat, naast Shell, andere vervuilende bedrijven verantwoordelijk kunnen worden gehouden voor hun bijdrage aan klimaatverandering. Ga kijken op de site!



De vriend, vijand of vriend?

Dierenbeschermers werden wereldwijd furieus toen dit jaar bekend werd dat de bewoners van de Faeröereilanden ongeveer 1500 grienden afslachtten bij hun traditionele jacht. Normaal doden ze ongeveer 850 dieren per jaar. Mannen in bootjes drijven een groep grienden naar een baai. Zodra ze in ondiep water zijn, snijden de jagers van de nek van het dier door. Na de slachting liggen ze op de kade.

Tekst: Frans van der Beek

De commissaris van politie verdeelt de grienden onder de bevolking. Er werd schande gesproken van deze 'sport' die in menig opzicht doet denken aan het stiereengevecht.

De massale slachting wierp de vraag op: is de vriend een vijand of een vriend? De vriend is geen bedreigde diersoort maar er sterven ook duizenden dieren door verstikking doordat ze verstrikt raken in verwaalde visnetten. Het antwoord ligt voor de hand. De vriend is een vriend al was het alleen al omdat ze in sociaal opzicht veel op mensen lijken. Ze leven in grote groepen van zes tot tweehonderd dieren. Een groep bestaat uit één tot vijftien mannetjes, meerdere verwante vrouwtjes en hun jongen. De groep is zeer hecht, en de dieren communiceren met elkaar met een grote variatie aan geluiden. Een ouder dier is de leider.

Gelijkenissen

Volwassen mannetjes kunnen zeer agressief zijn tegenover andere volwassen mannetjes. Die vertonen nog meer gelijkheid met sommige macho's in onze wereld. Ze paren met meerdere vrouwtjes en verlaten hun liefjes na een jaar of zeven. Vrouwtjes blijven hun hele leven bij dezelfde groep. Deze groepen houden zich voornamelijk dicht bij het wateroppervlak op. Jonge dieren springen soms uit het water op. Groepen grienden kunnen zich samenvoegen tot grotere groepen van zo'n drieduizend dieren. Jonkies worden door de hele groep beschermd tegen vijanden als orka's. De vriend komt voor in de Noordelijke Atlantische Oceaan (waaronder de Middellandse Zee en sporadisch de Noordzee) en in de oceanen op het Zuidelijk Halfrond. De vriend zwemt langs de gehele Europese kust maar voornamelijk rond IJsland en Schotland. Hun trekgedrag volgt de bewegingen van hun prooidieren, de

pijlintvissen. De dieren in de Noordelijke Atlantische Oceaan leven 's winters op volle zee, rond de Golfstroom, maar 's zomers trekken ze met de inktvissen mee naar de kusten van Newfoundland, IJsland en de Faeröer. Daar wachten de jagers met hun scherpe messen...

Massastrandingen

Grienden spoelen vaak in grote groepen aan; een massastranding. In Europa is het de soort die het vaakst strandt, een enkele keer spoelen grienden aan op de Noordzeekust. Massastrandings komen ook regelmatig voor in Zuid-Australië, Nieuw-Zeeland en het zuiden van Zuid-Amerika. In 1985 spoelden zo'n vierhonderd grienden aan in Catherine Bay, Nieuw-Zeeland. Bij een massastranding voor de oostkust van Nieuw-Zeeland op 10 november 2006 werden veertig dieren gered, maar toen de groep anderhalve kilometer van de kust verwijderd was, keerde één vriend om, terug naar de kust. Om te voorkomen



Even kennismaken?

De vriend is na de orka de grootste dolfinensoort. Hij heeft een bolvormige kop en een brede, korte bek. Hij heeft acht tot dertien tanden (gemiddeld tien) in iedere kaakhelft. De borstvinnen zijn vrij lang en smal, minstens dertig centimeter. De gladde huid is donkergrijs tot zwart van kleur, lichter aan de onderzijde. Een lichtgrijze tot bruine streep loopt over het midden van de borst en de buik, die naar de kin uitloopt in een vlek die op een anker lijkt. Een volwassen vriendmannetje is 4 tot 8,5 meter lang en weegt tussen de twee en vier ton. Volwassen vrouwtjes zijn kleiner: tussen de drie en zes meter lang en met een gewicht tussen 1,8 en 2,5 ton.

Een vriend eet inktvissen, zeekatten en pijlintvissen, maar ook tarbot en kabeljauw. Ze duiken niet langer dan tien minuten en meestal bij het wateroppervlak. De prooi wordt opgespoord met echolocatie. De dolfin kan een snelheid van 44 km/u halen. Een vrouwtje krijgt om de drie jaar een jong dat wordt geboren na een draagtijd van 14 tot 15 maanden. Een pasgeboren vriend is 140 tot 200 centimeter lang en weegt ongeveer 75 kg. De levensverwachting ligt tussen de vijftig en zestig jaar. De totale wereldpopulatie wordt geschat op enkele honderdduizenden dieren.

“De vriend lijkt in sociaal opzicht veel op de mens”



Klaartje Freeke en Wikke Monster.



“Het is niet eenvoudig om de harde kern van het bestaande rechtssysteem te verzachten.”

Evolutie van bewustzijn in de wereld van misdaad en straf

Tekst: Ivo Valkenburg | Beeld: Janita Sassen

Wereldwijd is de ethische jurist in opkomst. Advocaten, rechters en officieren van justitie die bewuster gehoor willen geven aan het ideaal waarvoor ze ooit rechten zijn gaan studeren: een rechtvaardiger wereld, duurzamer en menselijker. Allesbehalve eenvoudig in de wereld van misdaad en straf. “Het lijkt soms wel alsof goede mensen onbewust een systeem in worden gezogen en terecht komen in een onpersoonlijk web van regels en normen”, aldus Klaartje Freeke die als advocaat en mede-oprichter van de Stichting Lawyers as Changemakers een uitgesproken exponent is van een internationale stroming van juristen die een dieper gevoel laat spreken over wat het betekent om ‘mens’ te zijn in de rechtszaal.

Ooit vertrouwde ze haar dagboek toe psycholoog of advocaat te willen worden. Van jongs af aan koesterde ze een passie voor rechtvaardigheid, het willen helpen om conflicten op te lossen, te praten over wat waarheid is. Ze zat dan ook gekluisterd aan de buis om afleveringen uit de serie ‘Pleidooi’ te bekijken. Ze droomde ervan om samen met andere mensen op te komen voor rechtvaardigheid en ‘het goede’ in de wereld. Al tijdens haar rechtenstudie was Freeke actief in allerlei bestuursfuncties binnen het Amsterdamse studentencorps. “Ik wilde begrijpen hoe de wereld werkt. Het studentencorps is een soort maatschappij in het klein. Met alle positiviteit en negativiteit. Met vrienden en vijanden, harmonie en ruzie, plezier en leed, kracht en macht. Een duale wereld, optima forma. Wat dat betreft een prima voorportaal voor de wereld van de advocatuur.” Het ervaren van die wereld begon voor Freeke bij enkele gerenommeerde advocatenkantoren op de Amsterdamse Zuidas. Ze leerde er de kneepjes van het vak, en genoot ondertussen ook wel van de mooie auto’s en het

goede aanzien. Het maakte haar evenwel niet gelukkig.

“In de wereld neemt het ‘voorspellen en controleren’ veel ruimte in, maar het leven vraagt ook om ‘voelen en reageren’”

Leven en dood

Zo’n tien jaar geleden kwam een lang sluimerend zielsverlangen aan de oppervlakte. “Ik wilde dolgraag moeder worden. Dat ging niet van een leien dakje. Met vijf miskramen, operaties en een hoop onduidelijkheid bracht het leven mij in contact met ‘het onoplosbare’. Ik voelde me vaak ten einde raad. Ben me toen gaan verdiepen in het Boeddhisme, puur om meer innerlijke rust binnen mezelf te kunnen ervaren. Ik heb best veel last gehad van angsten. Vooral angst voor de

dood. Angst voor het beperkte mensbeeld van geboren worden en weer doodgaan. Is dat nu alles? Het manifesteerde zich als een rode draad door m’n leven. Met allerlei fysieke klachten en al die miskramen kwam ik er op een gegeven moment alleen niet meer uit. De behandelingen en gesprekken met een vrouwelijke acupuncturist opende mijn hart voor een nieuw hoofdstuk in het leven. Ik ging me verdiepen in geestelijke stromingen en ontdekte de onschatbare waarde van leven en dood. Er ontvouwde zich een inzicht dat we het in het leven niet allemaal zelf voor het zeggen hebben. In de wereld neemt het ‘voorspellen en controleren’ veel ruimte in, maar het leven vraagt ook om ‘voelen en reageren’. Vanuit deze persoonlijke crisis is veel moois gekomen, ook in mijn professionele leven. De pijn was blijkbaar nodig om tot transformatie te komen.”

“In de praktijk van het recht gaat het vooral om

het winnen van de strijd en het uitschakelen van de ander, maar waar is de menselijkheid?"

Menselijkheid en rechtvaardigheid

In 2014 besloot Freeke ook in haar werk als advocaat en mediator praktisch gehoor te gaan geven aan haar idealen. "Het recht gaat lang niet altijd over menselijkheid en rechtvaardigheid. In de praktijk gaat het vooral om het winnen van de strijd en het uitschakelen van de ander. Maar recht en rechtvaardigheid gaan in essentie over zoveel meer dan dat. Centraal zouden praktische, menselijke en duurzame beginselen moeten staan en zou er na een ingrijpende gebeurtenis aandacht moeten zijn voor acceptatie, vergeving en verzoening. In de ogen van mijn cliënten heb ik vaak teleurstelling gezien over de werking van het recht. Ik besloot het anders te gaan doen. Samen met Wikke Monster hebben we advocatenkantoor Freeke & Monster opgericht. Wikke heb ik tijdens een strafrechtzaak leren kennen waarin we allebei een verdachte verdedigden. Vanaf het eerste moment was ik gecharmeerd van haar, hoe ze te werk ging, hoe ze in haar vak stond en met mensen omging. Als jurist leer je in de eerste plaats om rechtspraak te doorgronden, wetten te lezen en toe te passen en hoe je de tegenstander kunt verslaan. Nu was de tijd gekomen om te onderzoeken hoe we onze menselijkheid hierin kunnen integreren."

Mindfulness in het recht

"Tijdens mijn werk, tijdens een zitting of in gesprek met een cliënt, stel ik mezelf regelmatig de vraag: wat doe ik hier? Wat is de bedoeling? Destijds had ik een bijzondere belangstelling voor mindfulness, terwijl Wikke een interesse had ontwikkeld in vergeving en verzoening. Het waren de eerste pijlers waarop we onze praktijk bouwden. We introduceerden een universitaire opleiding 'Mindfulness in het recht' van Berkeley University op de Universiteit van Amsterdam (UvA) en gaven les aan officieren van justitie, rechters en advocaten. Later is daar ook, samen met Maike Steen, docent aan de UvA, de oprichting van de Stichting Lawyers as Changemakers uit voortgekomen. Daar onderzoeken we hoe het recht met de tijd mee kan gaan: hoe het menselijker, slimmer en eenvoudiger kan en hoe juristen daar een bijdrage aan kunnen leveren."

Dat onderzoek verrichten Freeke en Monster niet alleen. "Over de hele wereld werken juristen om het recht menselijker en beter te maken. Kim Wright schreef er boeken over, zoals het boek Lawyers as changemakers. Charles Halpern, docent aan o.a. Berkeley inspireerde ons tot het integreren van mindfulness in ons werk. We werken verder samen met Digna de Bruin

(advocaat, mediator, conscious contracts), Disa Jironet (officier van justitie en schrijfster van het boek Misdaad en mededogen), Carolien Pentinga (strafrechtadvocaat, medeoprichter van de stichting Prison Yoga), Eileen Barker (mediator, vergevingscoach en -docent) en vele anderen die jurist zijn en hun werk willen inzetten voor een positieve verandering in het recht. We organiseren daarvoor bijeenkomsten, conferenties en trainingen voor juristen, onder andere om een sterke gemeenschap te bouwen die nodig is voor een verandering van binnenuit. Wereldwijd is er een geleidelijke verandering zichtbaar. Het is echter niet eenvoudig om de harde kern van het bestaande rechtssysteem te verzachten."

"Tijdens een zitting of in gesprek met een cliënt, stel ik mezelf regelmatig de vraag: wat doe ik hier? Wat is de bedoeling?"

Politiegeweld

In de praktijk zijn Freeke en Monster inmiddels gericht op mensen die open staan voor een andere benadering. "Zo kiezen we ervoor om geen strafrechtzaken te doen waarin partijen uit zijn op vette wraak of louter liegen. In plaats daarvan creëren we meer ruimte voor het oplossen van conflicten binnen families en organisaties. We zetten ons graag in voor mensen die verantwoordelijkheid willen nemen voor hun daden en daadwerkelijk bereid zijn te veranderen. We helpen daarbij zowel verdachten, slachtoffers als andere betrokkenen in zaken als grensoverschrijdend gedrag, machtsmisbruik, integriteitskwesaties, uit de hand gelopen conflicten, maar ook seksueel misbruik, mishandeling en dodelijke ongevallen. Politiegeweld heeft ook steeds meer mijn persoonlijke aandacht. Ik probeer dan niet alleen mensen bij te staan, maar ook te kijken hoe het grotere probleem op maatschappelijk niveau zou kunnen worden opgelost. Het voelt als een verantwoordelijkheid die ik als mens en advocaat heb om mijn netwerk in te zetten om concrete veranderingen in het systeem te bewerkstelligen. Dat is geen sinecure. Ik ben dan ook niet naïef of bijzonder hoopvol."

Overheersende kracht

"Het rechtssysteem is zo hard. De menselijkheid lost op in rationaliteit. Niemand bedoelt het zo. Het lijkt soms wel alsof goede mensen onbewust een systeem in worden gezogen en terechtkomen in een onpersoonlijk web van regels en normen. Ik zie hoe mensen in het systeem als het ware de overheersende kracht van het systeem overnemen. We zijn beïnvloedbaar zonder dat

we er erg in hebben. De energie van de grootste gemeenschappelijke deler lijkt bepalend voor de werking van het rechtssysteem. Binnen het systeem is alles zo vanzelfsprekend hoe zaken behoren te gaan. 'Zo doen we het, want als niet, dan ...' en dan proef ik de angst om controle te verliezen. Zo word ik als advocaat verplicht gesteld om partijdig te zijn. Ik mag alleen staan voor het belang van mijn cliënt, waarbij 'het belang' vaak beperkt wordt gedefinieerd: alles wat de andere partij wil, is in strijd met dat belang. Hoe kan ik op die manier voorbij de dualiteit naar een derde punt van eenheid en verbinding komen?" "Kahlil Gibran beschrijft over 'misdaad en straf' in zijn boek De Profeet zo mooi: 'Dikwijls heb ik je over iemand die een fout begaat horen praten als was hij niet een van jullie, maar een vreemdeling en een indringer in je midden. Maar ik zeg je, evenmin als het heilige en rechtschapene kan uitstijgen boven het hoogste dat in elk van jullie schuilgaat, kan het zwakke en boze dieper vallen dan het laagste, dat eveneens in jullie schuilt.' Zijn wijsheid over misdaad en straf zou eigenlijk verplichte literatuur moeten zijn voor elke rechtenstudent. Alleen, hoe breng je dat in de praktijk?"

Zoektocht

Freeke heeft de vragen over haar zoektocht naar menselijkheid en rechtvaardigheid in de juridische wereld weleens voorgelegd aan Satish Kumar, een voormalige Jain-monnik, economisch activist en mede-oprichter van het Schumacher College, een internationale school voor economisch/ecologische studies. "Satish maakte de vergelijking met het water in de rivier. De rivier heeft ook oevers, zonder welke hij zou overstromen. Het water stroomt het beste tussen twee uitersten. Elke dag stel ik mezelf vragen over de zoektocht hoe ik dat praktisch het beste kan vormgeven. Ik zoek een middenweg. De anarchist binnen mezelf zou er soms uit willen stappen. Ik heb er ook volop aan meegedaan. Nu probeer ik heel bewust in het systeem rond te wandelen en te kijken waarom ik daar ben. Alleen het systeem veranderen helpt volgens mij niet. Dan creëren we nieuwe regels, maar het probleem blijft hetzelfde. Voor zover ik het op dit moment doorzie, ligt de sleutel voor fundamentele verandering binnen de mens zelf, om te beginnen binnen mezelf. Hoe kunnen we bewuster mens zijn en blijven zonder ons te verliezen achter onze professionele maskers?"

Design of Justice

Freeke constateert dat er ook op universiteiten iets gaande is. "Zo wordt het bijvoorbeeld aan de hand van T-shaped lawyer steeds duidelijker dat het bij advocaten niet alleen zou moeten gaan om diepgaande vakinhoudelijk kennis van wetten, normen en regels (de verticale streep in de T). Het is ook belangrijk om als advocaat de vaardigheden te hebben om met anderen mensen te kunnen verbinden (de horizontale streep



Klaartje Freeke: "Het recht gaat lang niet altijd over menselijkheid en rechtvaardigheid."

in de T). Vanuit de Lawyers as Changemakers hebben we onszelf de vraag gesteld hoe we het willen doen als we helemaal opnieuw zouden kunnen beginnen. We hebben dat geformuleerd in een manifest voor het nieuwe strafrecht. Heel praktisch is daar bijvoorbeeld uit voortgekomen dat we met rechtenstudenten, studenten van de Rietveld Academie en ruimtelijk ontwerpster Anika Ohlerich het vak 'Design of Justice' hebben opgezet. Hierbij wordt interdisciplinair gewerkt aan de herinrichting van de rechtszaal. Er wordt onderzocht hoe de rechtszaal eruit zou kunnen zien om partijen nader tot elkaar te brengen. Inmiddels is deze vorm van samenwerking uitgegroeid tot een groot project waarin samen met kunstacademies, universiteiten en drie rechtbanken wordt onderzocht hoe de rechtszaal voor jeugdzaken opnieuw kan worden ingericht. Om bijvoorbeeld te voorkomen dat kinderen opnieuw een strafbaar feit plegen, is dan de formele zitting met een rechter die op een verhoging zit wel de meest effectieve inrichting? De onderzoeksvraag is: met welk ontwerp wordt rechtvaardigheid het beste gediend? In de rechtbank van Amsterdam wordt op dit moment een jeugdzittingszaal ingericht op basis van een ontwerp van een student Design of Justice."

Het is een krachtig praktijkvoorbeeld in de wereld van misdaad en straf waar normaal gesproken tegengestelde ideeën en belangen voortdurend botsen. In plaats van het extra voeding geven aan die tegenstellingen, loopt Freeke met haar collega's in de voetstappen van Kahlil Gibran en probeert ze, beetje bij beetje, een derde weg, voorbij de dualiteit te vinden. Een weg waarop sprake is van onvoorwaardelijke liefde en medemenselijkheid. "Het is een stille evolutie die ik over de gehele wereld in beweging zie."

"Ik zie hoe mensen in het systeem als het ware de overheersende kracht van het systeem overnemen"

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

Recht in beeld

Klaartje Freeke is advocaat, mediator, intervisor, procesbegeleider, schrijver en mede-oprichter van de Stichting Lawyers as Changemakers. Samen met Wikke Monster is ze eigenaar van Advocatenpraktijk Freeke & Monster te Amsterdam.

Vanuit het verlangen om het strafrecht menselijker te maken, is het advocatenduo een onderzoek gestart naar 'het nieuwe strafrecht'. Samen met de Beeldvormers Machteld Aardse en Kyra Sacks hebben ze in de vorm van een briefwisseling de vraag onderzocht wat recht eigenlijk is en of het uitgebeeld kan worden. Sinds februari 2020 zijn de tekeningen van de Beeldvormers tentoongesteld bij de Rechtbank Amsterdam. Het geheel wordt uitgegeven in het boekje Recht in beeld.

Meer informatie: www.freekemonster.nl en www.lawyersaschangemakers.org



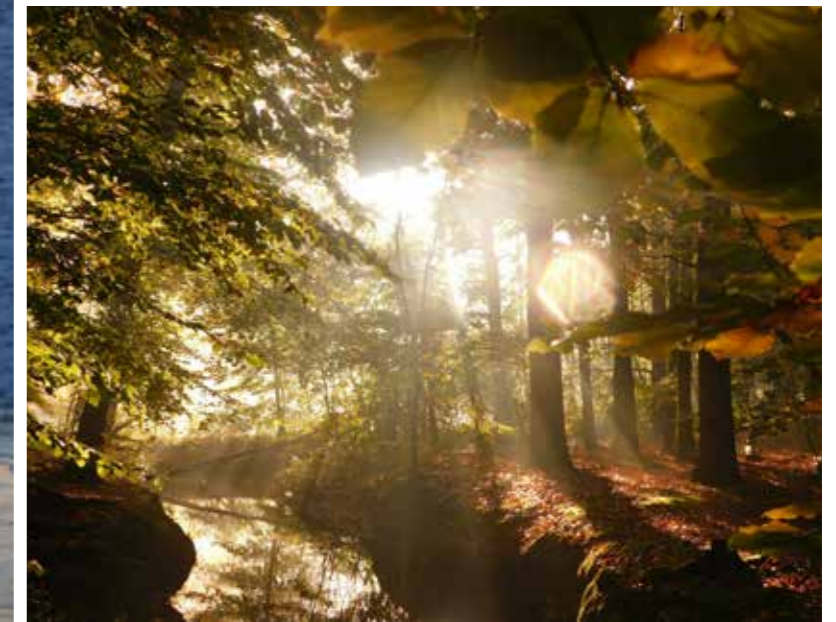
In het boekje Recht in beeld staat deze veer afgebeeld als symbool voor het immateriële, het ontastbare, het zachte. De veer staat ook voor het gesproken en ongesproken woord, het schrift en het beeld. De Egyptische godin van rechtvaardigheid, Maat, gebruikte de veer van een struisvogel om het hart van een overleden persoon te kunnen wegen. Maat was ook de godin van de kosmische orde en waarheid. Haar weegproces staat omschreven in het Egyptische Dodenboek, en staat symbool voor de transformatie van energie. Als je op aarde goed had geleefd, dan had je een zuiver hart, een hart zo licht als een veer. Zo zorgde ze voor de balans tussen het hiernamaals en het leven op aarde.

"Het lijkt alsof goede mensen onbewust een systeem in worden gezogen en terechtkomen in een onpersoonlijk web van regels en normen"



Eervolle vermelding

Hanneke Zwaan, de Edese heide



Eervolle vermelding

Hans Bouwhuis, Bonnikbos bij Winterswijk

Winnares: Francisca Laporte, Amerongerdijk richting Wijk bij Duurstede



FOTOWEDSTRIJD

LandschappenNL

Heb je een foto gemaakt van een mooie, bijzondere of typische plek in de Nederlandse natuur? Stuur die dan met toelichting naar de Krant van de Aarde. Elk nummer plaatsen we de beste inzending. Mail naar: redactie@krantvandeearde.nl onder vermelding van je naam en adres. De winnaar wordt ook beloond door onze partner LandschappenNL met het boek "Lekker Landschap" over foodwalks en eten uit de natuur van LandschappenNL en een DVD van BBC EARTH.

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.

Winnende foto

Ik kreeg de Krant van de Aarde onder ogen en las over "de wedstrijd". Ik doe graag mee met deze foto (Amerongerdijk richting Wijk bij Duurstede).

Deze foto is midden in de lockdown gemaakt toen Nederland bijna collectief een winterdepressie te pakken had, ware het niet dat er voor het eerst sinds tijden weer natuur was. Helaas is het voor mij medisch niet meer mogelijk om te schaatsen, maar ik heb zo ontzettend genoten van ons landschap, de natuurijsschaatsers en de koek en zopie die ik op de slee heb uitgedeeld en niet in het minst van het schouwspel van ijs en zonlicht en de mogelijkheid om te fotograferen.

Winnares fotowedstrijd: Francisca Laporte, Langbroek

Voor de landschappen in Nederland zijn de grote rivieren een belangrijke vormgever geweest. Niet alleen door hun beeldbepalende stromen van enorme watermassa's, maar ook door de grote hoeveelheden zand en klei die zij aanvoeren. Daarmee vormen zij een erg dynamisch milieu, dat continu in beweging lijkt. Dat geldt zeker ook voor het gebied rond Wijk bij Duurstede waar deze prachtige foto is gemaakt. Waar Nederland vaak volkomen vlak is, zien we hier een uiterwaard met hogere en lagere delen, gevormd door de riviersedimenten. Mede hierdoor is er een grote variatie aan planten. Dat komt ook doordat het rivierwater uit het achterland zaden van heinde en ver aanvoert. De uiterwaarden zijn dan ook bij uitstek geschikt om voor het natuurbeheer de teugels te laten vieren en de oerkrachten de vrije loop te laten. Geen pietepouterig getuinier met uitgekiend en selectief maai-beheer, maar de rivier zijn werk laten doen waar mogelijk met de hulp van grote grazers.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Krimp

2021 zit er bijna op. Een bewogen jaar met een mensheid die wanhopig probeert om de natuur met bijbehorende ziektes te verslaan. De mens bevecht en verovert tegelijkertijd de natuurlijke habitat van steeds meer planten en dieren op Aarde. Dat doet de mens want de mensheid consumeert (in ieder geval als geheel) meer en meer. Gevolg: één derde van de soorten op Aarde zijn op dit moment bedreigde soorten. Veel zoogdieren verloren tussen 1900 en 2020 meer dan 80% van hun leefgebied. De mens is (samen met de gedomesticeerde dieren zoals koeien en varkens) de enige soort die juist een steeds groter leefgebied krijgt.

Hier in Nederland is de verstedelijking in volle gang. Er “moeten” meer en meer en meer woningen worden bijgebouwd. Nederland als stadstaat met een bevolking die straks uitgeperst moet worden om de klimaatdoelen te halen. Voor wilde dieren is nauwelijks leefgebied. Die piepkleine stukjes groen moeten óók nog wijken voor de mens. Verderop in deze krant stelt columnist Bert van Ruitenbeek dat we economische groei niet als oneindig zouden moeten zien. Een waarheid als een koe. Hoe daarop te handelen? Duurzamer leven, consumptie verminderen helpt zeker en wij gaan op deze plaats ook in 2022 weer bevlogen door met het promoten van de natuur en de gezonde leefstijl met bijbehorende keuzes zoals daar zijn de biodynamische landbouw, de energietransitie, eerlijke mode, consuminderen etc. etc. Maar het grote plaatje verdient ook een herhaalde uitleg. Een eerlijk verhaal is dat elektrische auto's, een beetje minder vlees of het compenseren van vliegvluchten het tij niet gaan keren. Omdenken en kijken naar de oorzaken is pure noodzaak. Meer dan ooit.

Het goede nieuws is dat het grote plaatje voor een groeiend aantal mensen steeds duidelijker is. Grootheden als Jane Goodall en David Attenborough wijzen al jaren op het belang van meer ruimte voor de natuur en het aan banden leggen van onze groei. Dus ik vraag hier oprecht: willen we nou echt twee miljoen huizen bouwen in Nederland? Willen we echt al die industrie met bijbehorende werknemers in Nederland behouden? Kunnen groentekassen en fabrieken niet dáár neergezet worden waar de bijbehorende arbeid ook voorhanden is? Laten we juist hier zoveel mogelijk Aarde teruggeven aan de natuur.

Ik wens al onze lezers fijne feestdagen en een gezond 2022!

Albert Poutsma
voorzitter stichting Dag van de Aarde



Rob Melchior

Vier het Leven groots en keer terug naar de Eenvoud

Vandaag de dag rennen veel mensen van het één naar het ander. Vaker dan vroeger doen wij dit door van de ene digitale activiteit in de andere te springen. Deze tijd vraagt om weer eens wat vaker naar buiten te gaan, te genieten van de natuur, jezelf en je relaties. Nu begint weer een hele nieuwe cyclus. Hoe mooi is het om deze bewust te starten!

Deze periode is een natuurlijk moment voor rust en reflectie. Wat heb je allemaal gedaan en meegemaakt het afgelopen jaar en wat zijn je intenties en plannen voor het komende jaar? Welke dingen wil je meenemen en blijven doen, waar wil je mee stoppen en welke initiatieven ga je het komende jaar starten? Vaak hebben of nemen mensen de rust en ruimte niet om zichzelf dit soort wezenlijke vragen te stellen en de antwoorden daarop te vinden.

Sommige mensen bevinden zich op een gegeven moment in een voor hen zo niet-kloppende situatie in hun leven, dat ze overwegen om een langere periode uit de dagelijkse hectiek te stappen. Ze nemen een sabbatical voor een aantal maanden en verwachten dan de helderheid te vinden waar ze naar op zoek zijn, bijvoorbeeld door in een aantal weken of zelfs maanden naar Santiago de Compostella te lopen. Lang niet iedereen heeft de mogelijkheid om dit te doen, zelfs als ze dit zouden willen.

De natuur bepaalt de route

Er is NU een krachtige alternatieve pelgrimage voor iedereen beschikbaar, die deze ervaring mogelijk maakt in 1 dag:



Deze Pilgrimage in a Day heeft zich de afgelopen periode bewezen als volwaardige pelgrimage. Zelfs gelouterde Santiago-pelgrims hebben tot hun verbazing en enthousiasme ervaren dat het werkelijk een echte pelgrimage is, en dat in 1 dag! Ze zijn inmiddels de grootste supporters en zien graag meer mensen dit beleven/doen. Ze ondersteunen het idee om dit op meerdere plekken op de Aarde te realiseren. We blijven groots denken en beginnen schijnbaar klein. We bouwen de basis hier eerst heel goed vanuit Varik. De beweging is gestart en wint continu aan momentum. Nieuwe locaties hebben zich al gemeld!

Ben jij benieuwd naar de tocht?

Je pelgrimage start al op het moment dat je besluit haar te gaan lopen. Je ontvangt per post de envelop met alle bezielde documenten en bent uitgenodigd om direct te beginnen met de Voorpret. Bedenk wat je intentie is, heb je vragen waar je antwoord op wenst of iets heel anders; begin te schrijven in je Pilgrimage in a Day boek.

In het eerste deel van je tocht ben je uitgenodigd om vooral te kijken naar hoe je op dit punt in je leven terecht bent gekomen. Welke keuzes en beslissingen heb je genomen, misschien ook wel door niet te kiezen? Leer de lessen die hierin zitten en wees je bewust van hetgeen de natuur je vertelt. Soms vertellen zelfs de namen van de schepen op de Waal je het antwoord.

Voor het tweede deel ben je uitgenodigd om naar Fisterra te lopen, het einde van de Aarde. Dit representeert het einde van je Leven. Je start met het afscheid nemen van de Groetboom bij het Veerhuis en bent uitgenodigd om het labirint te lopen dat is aangelegd voor de verbinding met de natuur en haar elementen (de natuurgod Pan). Daarna steek je het smalle weggetje over naar het oude en serene begraafplaatsje aan de voet van de Dikke Toren. Vervolgens start je dit deel van je tocht in het besef van je eigen eindigheid.



Hoe ziet jouw einde eruit wanneer je blijft doen wat je doet? Welke dingen wil je misschien loslaten of veranderen? Wil je misschien iets van je afgooien, dan is dat een goed moment en een goede plek om dat te doen. Weet jij hoe jij op het einde van je Leven wil terugkijken op jouw Leven? En wat betekent dit dan voor de keuzes en beslissingen die je vanaf nu gaat maken? Vanaf Fisterra loop je terug naar het MedevaartOord waar je je welkom weet en een luisterend oor treft voor je verhalen en ook andere pelgrims hun ervaringen zullen delen. Het delen is niet alleen leerzaam maar vooral ook heel leuk. Wij genieten van het Leven en lachen heel vaak en veel!



Je bent van harte welkom in het Veerhuis waar je pelgrims van en voor een mooie en gezonde Aarde zult ontmoeten. Doe jezelf of een ander een Pilgrimage in a Day cadeau of ga misschien zelfs wel met een ander op pad in de natuur van de Uiterwaarden. Wie weet wandel je wel bij jezelf naar binnen en is vervolgens het leven in al haar grootsheid ook wel weer heel eenvoudig.

Be Yourself & Always Choose Love

See you when I see you and Looking Forward to it!



Frans-Willem Deliën
Pelgrim

www.pilgrimageinaday.nl



De Markt met afstand tot de Mens

Tekst: Henry Mentink – Veerhuis te Varik | Beeld: Bigstock / Pixabay

Afstand tot de arbeidsmarkt. Hoezo afstand? Welke afstand? Zou het ook andersom kunnen zijn: de markt met afstand tot de mens? Als je bijvoorbeeld alleen al naar die "mooie" kantoorgebouwen kijkt. Wil je daar zijn als mens? Maar ja met je laptop in de tuin bij huis is ook niet altijd praktisch. Of toch wel? Is de afstand van de markt tot de mens tegelijk ook afstand tot de natuur? Moeten we dan die verbinding eerst herstellen en kan er dan pas een mooie markt ontstaan? Er liggen dus vele kansen om de nieuwe tijd in te richten. In dit artikel verkennen we deze gedachte met praktische tips hoe het anders kan.

Wat is eigenlijk markt?

Wiki zegt: 'Markt is een woord met verschillende betekenissen. In de meest algemene zin is de markt het geheel van omstandigheden waaronder gevraagde en aangeboden hoeveelheden van een bepaald product of een bepaalde dienst verhandeld worden en waar een prijs ontstaat.' Maar ja; alles van mens tot mens regelen is moeilijk. Een bedrijf kan het in het groot doen met geld als hulpmiddel. En toen gebeurde het... geld werd een product waarmee je ook kunt handelen en de slimmeriken onder ons konden dat spel goed spelen. Als iemand je nu vraagt: "Wil je geld of een paar broden?" dan kies je natuurlijk voor geld; immers daar kun je alles mee kopen. Zo ontstond de afstand tussen markt en mens. Geld creëert afstand, omdat je zonder tussenkomst van mensen iets kunt verkrijgen.

Relatie klant-verkoper

Ik stond jaren terug in een Wereldwinkel als vrijwilliger toen op een gegeven moment een dame uit Indonesië binnenkwam en een hele mooie grote schelp wilde kopen. Zij vond de prijs eigenlijk te hoog en vroeg mij om een korting. Ik gaf aan dat we in een Wereldwinkel geen korting geven, omdat we het doel hebben om de producent een eerlijke prijs te betalen. Er

is dan geen ruimte voor een korting. Daarop zei zij: "Dat is jammer. In ons land is het geven van een korting een onderdeel van het handelsspel tussen koper en verkoper, waarbij je elkaar wat kunt en ook met elkaar een relatie aangaat." Geld met de handelsregels van de markt creëert afstand; immers het verlangen naar verbinding van de Indonesische vrouw heeft geen plek in de markt. Kunnen we die regels rondom het gebruik van geld weer menselijk maken?

Nooit meer failliet gaan

Als we nu eens de zin 'Kosten gaan voor de baten uit' vervangen door 'Relaties gaan voor de baten uit'. Dan ziet het marktplaatje er heel anders uit. Dan zien bedrijven er anders uit en ontdekken we dat baten meer zijn dan geld alleen. Als nu eens een klant ook tegelijk medewerker en financier zou kunnen zijn dan werk je vanuit een gezamenlijk belang aan een mooi bedrijf. MyWheels is zo'n bedrijf dat ruim 25 jaar geleden begon vanuit die simpele gedachte met 1 deelauto en 3 deelnemers. In het begin is dan de groei heel langzaam; net zoals een zaadje uitgroeit tot een boom.

Elke auto had een klant die tevens beheerder was. De afstand tot de mens in de markt was klein; bedrijf en klant en medewerker trokken samen op. MyWheels deed vanuit die optiek ook al aan crowdfunding toen dit nog niet



bestond. Het samen geld bij elkaar leggen geeft een goed gevoel en versterkt de band. Inmiddels durven we de stelling aan dat als je de mens en dus de relatie als startpunt neemt je niet meer failliet kunt gaan. Een bedrijf neemt dan de vorm aan van de natuur waarin je spreekt over geboorte en sterven. Bij sterven neem je in gezamenlijkheid afscheid van het bedrijf, omdat de taak daarvan volbracht is. Bij faillissement gaat het ten koste van de medewerkers die jaren hun liefde aan het bedrijf hebben gegeven.

Handelen vanuit de Bron

In deze vorm van zakendoen schrijf je ook andere bedrijfsplannen. Plannen waarbij de binnenkant (de ziel) en de buitenkant (het doen) in balans zijn. De 'UNO-box' (zie foto) en het daaraan gerelateerde 'Bronplan' is daar een voorbeeld van. Binnen dat kader wordt gedacht en gehandeld vanuit eenheid. Wanneer je inziet dat alles met elkaar verbonden is dan is het logisch om goed met elkaar om te gaan. Daar heb je immers zelf voordeel van. Dit in tegenstelling tot competitie en concurrentie. Daar is sprake van gevecht en van strijd. De nieuwe tijd met daarin de nieuwe economie



UNO-box

in wording vraagt om het besef dat alles in wezen één is en dus gelijkwaardig aan elkaar. Het nieuwe succesvolle zakendoen gaat dan ook over het leren in verbinding en vrede met elkaar te leven en (samen)werken.



Op de UNO-box vind je aan de buitenkant de woorden van een regulier bedrijfsplan, die vertaald zijn naar de woorden aan de binnenkant. Een voorbeeld is missie en visie aan de buitenkant dat vertaald is naar de bron; de binnenkant, de ziel van het bedrijf. Een bedrijf start vaak vanuit de passie van een persoon (zijn/haar bron). Vaak raakt de bron op de achtergrond en wordt de focus verlegd naar de missie die gericht is op geld verdienen. Om een voorbeeld te geven: een bedrijf begint bij de passie/bron van iemand die houdt van het werken met leer. Deze bron leidt dan tot het verlangen een bedrijf op te richten om schoenen te maken. Met een ambitieuze missie voor ogen is diegene met de passie voor leer al gauw de manager die aandeelhouders tevreden moet houden. De vraag is dan hoe die passie -de bron- levendig wordt en het zo houdt?

Zakendoen in liefde en vertrouwen.

Om vanuit de bron te denken en te werken vraagt om andere organisatievormen. Het

DeelGenootschap is daar een voorbeeld van en dat zorgt ervoor dat wij onszelf in werkverbanden organiseren vanuit vertrouwen, inzicht en liefde. Bestaande juridische structuren die gericht zijn op het voorkomen van de meest slechte situatie en daarmee in angst hun wortels hebben, laten de nieuwe structuren die we zochten niet toe. Het gaat erom personen met elkaar te verbinden vanuit gedeelde intenties en gericht op ieders persoonlijke unieke kwaliteitsontwikkeling. Waar een coöperatie dit doet binnen de huidige maatschappelijke structuren gaat het DeelGenootschap een stap verder. Het is een associatie die kan fungeren als een soort zorgkring om elkaar heen, tot stand gekomen op basis van een gemeenschappelijke intentie; de bron.

Het staat naast de maatschappelijke juridische structuren en kan zonder notaris opgericht worden. Voor de fiscale en juridische aspecten kan bijvoorbeeld een stichting dienen, die als een kring binnen het DeelGenootschap staat en niet meer de traditionele zeggenschap heeft. In deze opzet werken we met respect voor de huidige structuren en bouwen er een nieuwe structuur naast.

Zie <https://www.veerhuis.nl/blog/> voor enkele blogs met nadere info.

“Wanneer je inziet dat alles met elkaar verbonden is dan is het logisch om goed met elkaar om te gaan”



“We moeten af van het idee dat economische groei oneindig zou zijn”

Biologische voeding gezonder! Wat nu?

Tekst: Bert van Ruitenbeek | Beeld: Annelijn Steenbruggen

In juni verscheen er een rapport van de Wageningen Universiteit. Ze hebben alle vergelijkende onderzoeken vanaf 2005 op een rijtje gezet in een rapport 'Gezondheidseffecten biologische landbouw' en dit zijn hun belangrijkste conclusies:

- Biologische voeding bevat geen synthetische chemische gewasbeschermingsmiddelen en minder biociden dan gangbare voeding
- Biologische voeding bevat meer antioxidanten dan gangbare voeding
- Biologische voeding bevat minder antibiotica resistente kiemen dan gangbare voeding
- Qua samenstelling bevat biologische voeding meer fenolen dan gangbaar, en melk heeft een gunstiger vetzuurpatroon
- Er zijn indicaties dat het eten van biologische voeding leidt tot een lager risico op het ontwikkelen van bepaalde aandoeningen, zoals allergieën, metabool syndroom en obesitas, en bepaalde vormen van kanker.

In tijden van noden in de zorg en het belang van het opbouwen van weerstand toch echt nieuws zou je zeggen. Het rapport is al maanden uit, maar had u er al over gehoord en gelezen? Hugo de Jonge een tip horen geven? Hoe zou dat komen? Veel bedrijven en banken die actief zijn in de agrarische sector zitten in hun maag met biologische en biodynamische landbouw. Er valt weinig aan te verdienen. Onze boeren willen geen kunstmest, ze willen geen chemische bestrijdingsmiddelen, ze willen geen megastallen. Daarom roepen de lobbyisten van toeleveranciers en financiers dat

'bio de wereld niet kan voeden' en dat 'bio niet gezonder is.'

Hun ongemakkelijke waarheid is dat biologische landbouw de monden van de financiële wereld en de multinationale toeleveranciers van kunstmest, chemie en krachtvoer - die op dit giftige model drijven - niet kan voeden. Biologisch voedt de mens en zorgt voor behoud van de leefomgeving. Een waardeloos verdienmodel gezien vanuit het huidige systeem. Een prachtig model voor onze aarde en de lokale economie van en rondom bio-boerderijen waar van alles bloeit en groeit.

We moeten naar een andere samenleving. Dat betekent dat we ook 'verliezers' hebben, mensen die hun geld verdienen met financiële 'producten' en producten die industriële landbouw aanjagen in plaats van ondersteunen in hun rol als bodemverzorger. Ze zullen hun glazen paleizen moeten verlaten en terug moeten naar echte dienstverlening voor een toekomstbestendige landbouw. Geld is geen 'product' maar een ruilmiddel. De landbouw zal altijd behoefte houden aan ondersteunende inputs als machines, zaden en technologie, maar dan wel dienstbaar aan een levende en toekomstbestendige landbouwcultuur.

Om te overleven op deze aarde zullen we snel moeten afkicken van onze verslaving aan fossiele brandstoffen en van het gebruik van gif bij het verbouwen van voedsel. Maar ook van het idee dat economische groei oneindig zou zijn. Gaan we dan allemaal op een houtje bijten? Zonder drastische omwenteling van ons gedrag zal dat in ieder geval gebeuren en wordt het zelfs drijfhout omdat we letterlijk overspoeld worden door klimaatproblemen. Om ons weerbaar te maken, heeft de biologische en biodynamische landbouw een paar sterke troefkaarten in handen om te zorgen dat we de aarde vruchtbaar houden en mensen kunnen voorzien van kwalitatief hoogwaardige voeding. Barstensvol leven!

Dat het logisch is dat je, als je met de natuur en zonder gif werkt, kwalitatief goed voedsel produceert, dat wisten we natuurlijk al wel, maar toch fijn dat het nu ook in Wageningen wordt bevestigd.

Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter
Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding.



Duurzame Doorbraak is pure noodzaak

Wie had het durven dromen? Dat er binnen een maand al zo'n 75 organisaties meedoen aan de Duurzame Doorbraak. Ook het Platform DSE staat in de reeds lange lijst. Het gebeurde tussen half augustus en half september. Op Duurzame Dinsdag werd in Den Haag duidelijk dat het ging lukken. In de grote zaal van conferentiecentrum New Babylon werden al door zo'n 35 organisaties 'pledges' voor samenwerking gepresenteerd. Daar is toen de Maand van de Duurzame Doorbraak met veel tamtam aangekondigd. En de site www.duurzamedoorbraak.nu werd gelanceerd. Daarna groeide de Doorbraak-groep heel snel door. Iedereen voelt de noodzaak; nu moet het echt gaan gebeuren. De agenda op de site geeft al een indrukwekkend mooi overzicht van de vele activiteiten die er dagelijks worden georganiseerd. En je kunt ook terugkijken wat je allemaal gemist hebt...

Tekst: Jan Juffermans | Beeld: Bigstock

Allerlei initiatieven

Meer dan ooit zijn velen nu actief met duurzame ideeën en projecten op allerlei concrete gebieden, zoals bouwen, energie, hergebruik & recycling, landbouw, transport, voeding enz. Ook voor veel maatschappelijke organisaties is duurzaamheid nu de zo zeer gewenste toekomst. Denk aan maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO), de vakbonden, het werk aan de Duurzame Ontwikkelingsdoelen (SDG's) van de VN, en diverse organisaties voor een nieuwe economie. Ook de milieu- en ontwikkelings-organisaties niet te vergeten, die al veel langer werken aan de transitie naar een rechtvaardige samenleving op een gezonde planeet. Samen streven ze in feite naar een duurzame economie, waar al die initiatieven en organisaties ongemerkt al lang een cruciale bijdrage aan leveren.

Toekomstige generaties

Een duurzame economie is ontzettend hard nodig, want de huidige groei-economie is uitermate schadelijk voor mens en milieu, voor de huidige maar vooral ook voor toekomstige generaties. Want met name de klimaatverandering kan voor zeker een paar duizend jaar grote ellende blijven veroorzaken

met miljoenen slachtoffers. Ook het verlies van biodiversiteit kan onmogelijk weer even hersteld worden. Daarom worden dergelijke problemen als uitermate bedreigend ervaren. Zorgwekkend is ook dat het armoedevraagstuk nog steeds niet fundamenteel wordt aangepakt en we wel meer extreme rijkdom en steeds luxere voorzieningen hebben ontwikkeld, tot nu zelfs ruimtereisjes toe; in feite een blamage voor de mensheid.

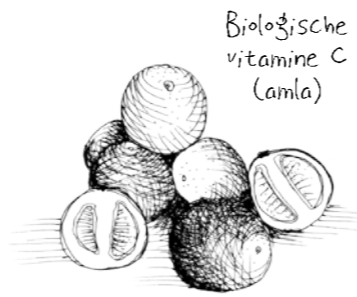
De TransitieMotor

Mede door dergelijke frustraties hebben al die initiatieven en organisaties elkaar nu gevonden, geholpen door de coronaperiode. Dat gebeurde vooral door de vele zoombijeenkomsten onder de noemer van de 'Transitie Motor', een initiatief van het transitie-instituut Drift in Rotterdam. De op vele terreinen al begonnen transities kwamen nu samen en iedereen ervaaarde de waarde én de noodzaak om idealen en krachten te bundelen. Om samen ook een einde te kunnen maken aan de schrijnende armoede, de afname van de biodiversiteit en de steeds gevaarlijker klimaatontwrichting. Andere organisaties worden dan ook van harte uitgenodigd om mee te gaan doen aan de Duurzame Doorbraak, om

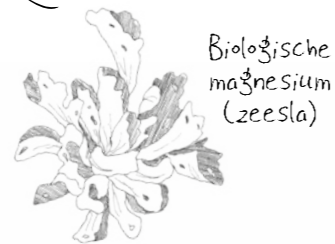
samen in Nederland een nieuwe koers te gaan varen.

Activiteitenagenda

Het is spannend hoe het verder zal gaan met de Duurzame Doorbraak. Uit de unieke bundeling van kennis en krachten kan hopelijk spoedig ook meer politiek invloed groeien. De activiteitenagenda op de site kan zowel de onderlinge samenwerking als de opkomst bij acties, lezingen, manifestaties en dergelijke vergroten. Dus die agenda is nu al een belangrijke informatiebron, die we niet meer kunnen missen. Dat biedt ook een aantrekkelijk perspectief voor nieuwe deelnemers. Kent u landelijke of regionale organisaties die nog niet meedoen? Maak ze attent op de site www.duurzamedoorbraak.nu en wijs hen op die doorlopende agenda. Op de site kan men ook het deelnameformulier invullen. Jan Juffermans, oktober 2021
Dit artikel werd eerder gepubliceerd op de site van het Platform Duurzame en Solidaire Economie, zie www.platformdse.org



biologische Vitaminen & mineralen



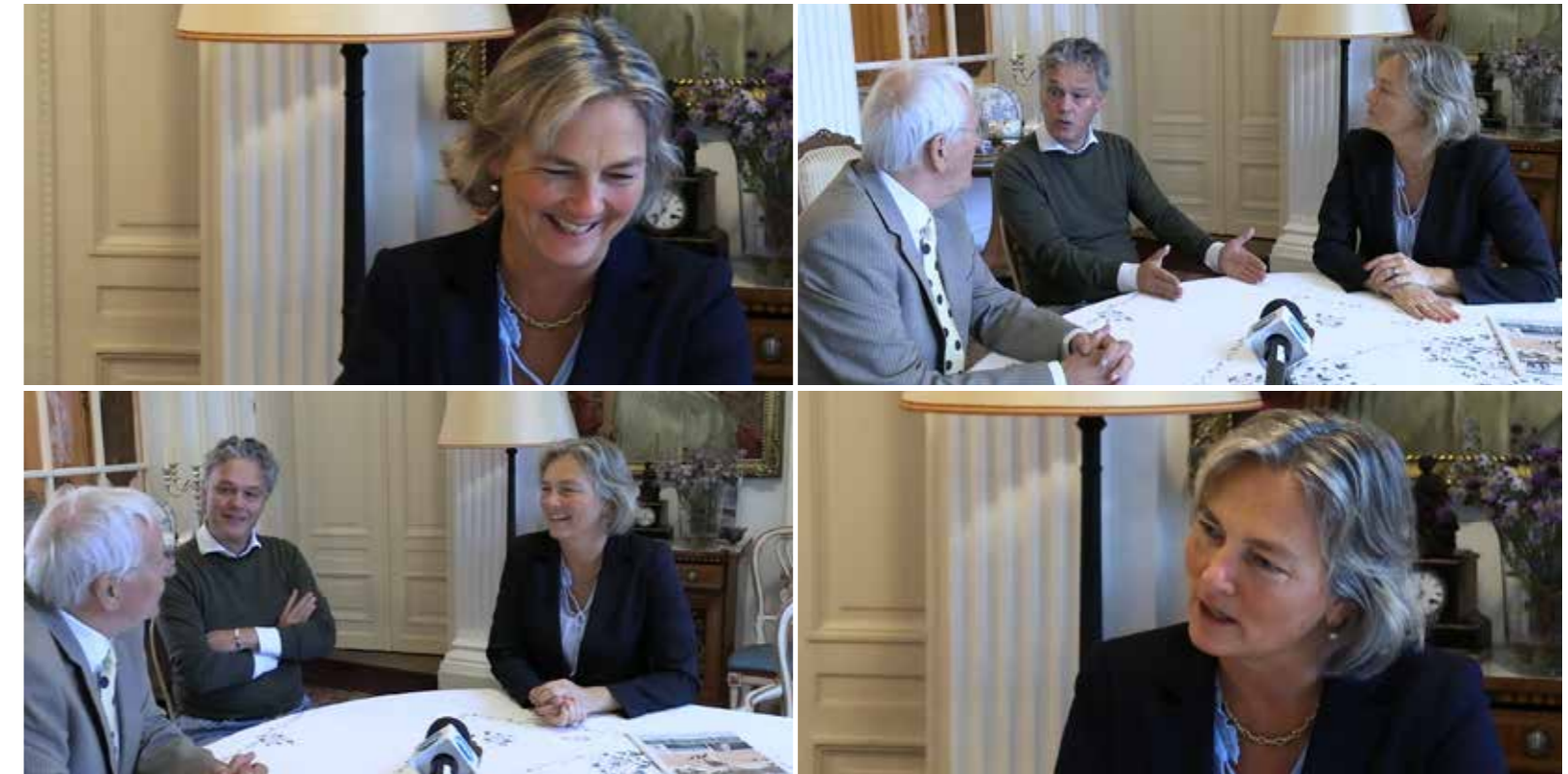
Biologische supplementen

Het tijdperk van synthetische vitamines en mineralen is wat ons betreft voorbij. We zijn er namelijk van overtuigd dat biologische vitamines en mineralen betere bronnen zijn met een bredere werking en opname in het lichaam. Met trots introduceren we het grootste assortiment aan gecertificeerd biologische supplementen. Het onafhankelijk biologisch label bewijst het. Gemaakt door Moeder Natuur en 100% vegan.

Meer weten?



www.royal-green.eu



Landgoed als inspiratiebron voor gezond leven

In de videoserie Groene Ondernemers bezoekt de Krant van de Aarde de hoogwelgeboren barones Van Verschuer van Landgoed Heerlijkheid Mariënwaardt in Beesd. Wij mogen Nathalie zeggen. De pandemie heeft ook diepe sporen achtergelaten op landgoed Mariënwaardt. De horeca was gesloten, evenementen werden afgelast en het personeel werd noodgedwongen gedecimeerd. Toch was het er een drukte van belang, want de weidsheid en de schoonheid van de natuur aldaar waren een magneet voor fietsers en wandelaars. De landgoedwinkel bleef open en kon door de belangstelling worden uitgebreid.

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Justine Winter

Adel en horeca

Nathalie: “Van oudsher is dit een agrarisch gebied van duizend hectare met zeventien boerderijen waar akkerbouw, fruitteelt en melkveehouderij gewoon is doorgegaan. Zo ook de kaasmakerij en de productie van delicatessen. En het onderhoud van het bos en de vakantiehuiscs natuurlijk. Genoeg te doen gelukkig”

De combinatie van de adelstand en een horecabedrijf lijkt op het eerste gezicht opmerkelijk. Nathalie denkt daar anders over. “Mijn man is ooit gekozen tot horecaondernemer van Gelderland en bij een bijeenkomst in Amsterdam vroegen collega's: maar u bent toch een baron? Wat doet u hier eigenlijk? Hij antwoordde dat wij met de horeca de kosten willen dekken van dit duurzame project, want dit landgoed bestaat al sinds de twaalfde eeuw. Dan moet je duurzaam omgaan met die natuur en de bodem niet verpesten met kunstmest en monoteelt.”

Betekent dat de producten ook duurder zijn, want de consument kiest nog steeds voor de

goedkoopste optie.

Nathalie: “Ik heb net weer een filmpje gezien waarin werd getoond wat er allemaal aan voedsel wordt toegevoegd. Dat wil je liever niet weten. Steeds meer mensen eten vegetarisch maar ze vragen zich niet af of het niet vol met pesticiden zit. Dan kun je misschien toch maar beter een stukje biologisch vlees eten van een boer met gezonde koeien.”

Hoe zit het met de persoonlijke betrokkenheid van de barones met de toestand van de aarde? Nathalie: “Natuurlijk maak ook ik me grote zorgen over de klimaatcrisis maar ik wil wel graag positief blijven denken. Als ik zie wat er allemaal mis is dan denk ik: waarom doet de mens dit zichzelf aan? Alles is altijd door geld gedreven. Het enige wat we op dit moment kunnen doen is werken aan de bewustwording. Ik denk dat de volgende generatie wel veel bewuster met het milieu zal omgaan. Die hebben niet langer de houding van: we doen maar wat en we zien wel wat ervan komt. Wij doen het op onze manier. In onze winkel is bijvoorbeeld ook een bakkerij waar het lekker ruikt als je binnenkomt. Met onze kerstpakketten maken mensen ook kennis met

onze biologische producten. We hopen dat dit kan aansporen om beter op de kwaliteit van voedsel te letten.”

Conclusie

De ontvangst door de barones was hartelijk en inspirerend. Groen ondernemen kan dus ook als je van adel bent. Tijdens het nagesprek in het restaurant van het landgoed, waar het team van de Krant van een voortreffelijke pannenkoek smikkelde, werd dat nogmaals bevestigd. “Hier kan iedereen op een heel aangename manier kennismaken met de natuur, met verantwoord ondernemen en dat kan velen aanmoedigen om hetzelfde te gaan doen.”

“Ik maak me grote zorgen om de klimaatcrisis, maar ik wil wel graag positief blijven denken”

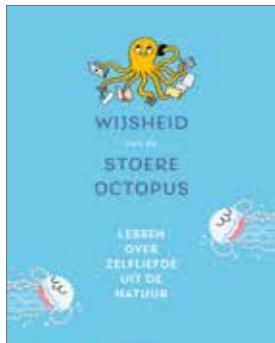
Boeken



Naar binnen

'Naar binnen' van Yung Pueblo bestaat uit reflecties, gedichten en prozastukken die je inspireren om vanuit meer zelfliefde onvoorwaardelijke liefde te ervaren, die je laten zien dat loslaten altijd een optie is, en je in contact brengen met de diepe innerlijke wijsheid die ontstaat wanneer je jezelf echt leert kennen. Elke pagina bevat een herinnering dat heling, transformatie en vrijheid voor iedereen mogelijk zijn. Met 'Naar binnen' kun je niet anders dan volkomen eerlijk en liefdevol met jezelf omgaan.

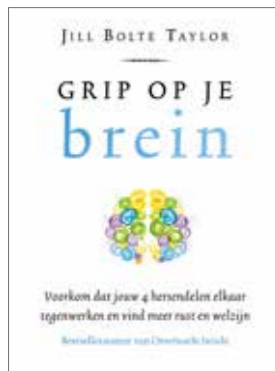
Kosmos Uitgevers | Naar binnen | Yung Pueblo | € 15,-



Wijsheid van de stoere octopus

In 'Wijsheid van de stoere octopus' van Rani Shah leren we goed leven van experts uit de natuur. Van avocado tot garnaal of spin: het planten- en dierenrijk weet wat slim en liefdevol leven inhoudt. Van het planten- en dierenrijk kunnen we veel leren over zelfliefde en goed leven. De octopus bijvoorbeeld, leert ons dat een beetje bluffen als je onzeker bent, best mag en ook behoorlijk wat oplevert.

Kosmos Uitgevers | Wijsheid van de stoere octopus | Rani Shah | € 17,50



Grip op je brein

'Grip op je brein' is het nieuwe boek van de wereldberoemde neurowetenschapper en bestsellerauteur Jill Bolte Taylor. Misschien heb je zoals zoveel anderen geleerd dat je een linker, rationeel, en een rechter, emotioneel, brein hebt. Maar nu laat onderzoek zien dat een brein uit vier 'persoonlijkheden' bestaat. Als we deze leren kennen, kunnen we meer begrip krijgen voor onze impulsen en keuzes. En als we ze laten samenwerken, ervaren we balans en innerlijke rust zoals nog nooit tevoren.

Kosmos Uitgevers | Grip op je brein | Jill Bolte Taylor | € 22,50



Onverwacht inzicht

In 1996 kreeg Jill Bolte Taylor een ernstige hersenbloeding. Ze kon niet meer lopen, praten, lezen, schrijven of zich nog iets van haar leven vóór dit moment herinneren. Als hersenwetenschapper kreeg ze de unieke kans om te observeren hoe haar brein op deze beschadiging reageerde: hoe gevoelens van euforie en vrede zich afwisselden met professionele belangstelling en het rationele besef dat ze hulp moest zoeken voordat het te laat zou zijn. Haar verslag biedt een unieke blik op het menselijk brein en zijn herstellend vermogen.

Kosmos Uitgevers | Onverwacht Inzicht | Jill Bolte Taylor | € 15,-



Niet vergeten

Eveline Helmink biedt in 'Niet vergeten' troost en inzicht voor iedereen die een naaste heeft met dementie. Want ook op de omgeving heeft deze ziekte veel impact. Waar vind je troost als iemand in je omgeving dementie heeft? Zijn er inzichten in de schaduw? Wat doet dementie met de manier waarop je leeft en liefhebt? Eveline Helmink gaat persoonlijk en openhartig in op de impact van dementie, met gevoel. Een troostend boek vol betekenis.

Kosmos Uitgevers | Niet vergeten | Eveline Helmink | € 22,50



Geluk zit in een groen hoekje

Genieten van meer natuur in je tuin. Met een tuin, terras of balkon heb je geluk. Je kunt er zitten, werken en spelen zo lang je maar wilt. Maar al dat groen? Daar heb je toch groene vingers voor nodig? Welnee! Vergroenen kan echt iedereen. Stap voor stap, steeds een (mini)project erbij. Laat je inspireren!

Geluk zit in een groen hoekje
Suzanne de Boer en Nicolien de Rooij | KNNV Uitgeverij | € 24,95

Een boek ontvangen of cadeau doen?

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



Dementie

Een mens met dementie verliest langzaam het contact met de wereld buiten hem en met zijn eigen lichaam. Door het verlies van dat contact wordt de mens met dementie gedwongen om met zijn bewustzijn naar binnen te gaan. Hij/zij maakt deze gang naar binnen zonder een intacte individualiteit, zonder een intacte 'regisseursfunctie'. Daardoor is niet langer de uiterlijke wereld van feiten en gebeurtenissen richtinggevend, maar wordt de innerlijke wereld met (onverwerkte) herinneringen en emoties

zin- en richtinggevend voor het beleven en handelen.

Centrum Sociale Gezondheidszorg | www.gezichtspunten.nl | € 5,00



Herken wie ik ben

Planten en dieren herkennen was nog nooit zo makkelijk! De natuur zit vol met verrassingen. Maar hoe heten al die planten en dieren die je in je tuin ziet of tegenkomt tijdens een wandeling of fietstocht? De nieuwe veldgids Herken wie ik ben van natuurillustrator Jasper de Ruiter, bevat 57 herkenningkaarten van planten en dieren in Nederland. Zo wordt het op naam brengen van soorten een stuk makkelijker. Met deze laagdrempelige herkenningkaarten leer je snel paddenstoelen, vogels, vlinders, bijen, libellen, planten, bomen, ... in één oogopslag herkennen.

Herken wie ik ben | Auteur en illustrator Jasper de Ruiter | Tringa Paintings | ISBN 9789083161907 | € 28,94



Het boek van Hoop: Levenslessen voor een mooiere toekomst

Wie de krantenkoppen scant – klimaatcrisis, pandemie, politieke onrust – kan soms moeite hebben optimistisch te blijven. Zelfs de grootste optimisten hebben hoop nodig, nu meer dan ooit. In dit zeer urgente boek leert Jane Goodall, 's werelds bekendste antropoloog, ons hoopvol te leven en vertrouwen te hebben in de toekomst. Ze geeft ons vier redenen om hoop te houden: onze menselijke intelligentie, de veerkracht van de natuur,

de kracht van jonge mensen en de ontombare menselijke geest.

Het boek van Hoop – Jane Goodall – Harper Collins – oktober 2021 - € 22,99

Boeklancering van 'Het Boek van Hoop' van Jane Goodall



Miryanna van Reeden

Op dinsdag 19 oktober jl. verscheen Het boek van Hoop van natuurstrijder Jane Goodall. Jane Goodall is een van de meest geliefde personen ter wereld en de oudste natuuractivist op Aarde. Ze werd vooral bekend door haar zestigjarige studie naar chimpansees. De boekpresentatie op 19 oktober bestond uit een exclusieve tour langs de primaten van Ouwehands Dierenpark. Het dierenpark maakte hiervoor een speciale audiotour, geïnspireerd op de verhalen van Jane Goodall en ingesproken door actrice Miryanna van Reeden. Miryanna ging ook in gesprek met Jane.

Tekst: Redactie | Foto: HarperCollins Holland

In de zomer van 1960 vertrekt een jonge, avontuurlijke Engelse vrouw naar Tanzania. Jane Goodall is dan 26 jaar en heeft niet veel meer bij zich dan een notitieblok en een verrekijker. Ze is vastbesloten om aan de oevers van Lake Tanganyika de nog vrijwel onbekende chimpansee te bestuderen.

Jane begint haar onderzoek zonder de voorkennis die wetenschappers nodig achten voor een gedegen resultaat. Met haar nuchtere, objectieve en geïnteresseerde blik leert de jonge vrouw immens veel over deze bijzondere apensoort.

De 'moeder van de chimpansee' richt in 1977 het Jane Goodall Instituut op. Het instituut zet zich vanaf dag 1 in voor de bescherming van de bedreigde chimpansees en hun leefgebieden. Typerend hierbij is de holistische aanpak. Samenwerking met, en ondersteuning van de lokale bevolking staan centraal.

Met de oprichting van het eerste instituut in Londen zet Jane Goodall een beweging in gang vanuit de gedachte dat mens, dier en milieu een eenheid vormen, en dat ieder individu een verschil kan maken. Het Jane Goodall Instituut is een wereldwijd netwerk van 34 kantoren met duizenden vrijwilligers.

Ook in Nederland wordt hard gewerkt aan de bescherming van chimpansees door steun te bieden aan projecten in Afrika. Deze projecten worden ter plekke uitgevoerd in nauwe samenwerking met de lokale bewoners. Zij bouwen een duurzame omgeving voor zichzelf op, zetten zich tegelijkertijd actief in voor herbebossing en werken mee aan de beëindiging van illegale, commerciële handel in bushmeat – chimpanseevlees.



EARTH LINE

onze huid is verslaafd.

Niet aan alcohol of koffie,
maar aan iets onzichtbaars.

Paraffine.

Onze huid is ijzersterk,
maar door paraffine creëert
het een afhankelijkheid.

Je huid voelt zich het best
als het zelf zijn werk kan doen.

Ga voor wangen vrij van paraffine,
handen vrij van plastic
en oksels vrij van troep.

We hebben het niet nodig.

En onze aarde trouwens ook niet.

Dus bevrijd je huid!

Begin met natuurlijke
verzorgingsproducten die jou
en de aarde een handje helpen.

your skin cares.



scan & shop



LEEF!

feestdagen

THEMA
TINY
CHRISTMAS



Body butter en Body scrub

Beehonest cosmetics de TRAAAY

Verbeterde samenstelling en duurzame verpakking

www.beehonestcosmetics.com

EARTH LINE

LONG-LASTING DEODORANTS

Onze gecertificeerd natuurlijke crème-stick deodoranten bieden langdurige en effectieve bescherming tegen ongewenste lichaamsgeurtjes zonder de poriën af te sluiten

Verrijkt met biologische kokosolie, sheabutter en macadamiaolie voor een ultiem gevoede huid in balans

Ambacht uit Nederland

Vrij van microplastics en aluminiumzouten

Verschillende varianten verkrijgbaar: Vitamine E, Lavender, Cotton Flower, Lemon & Mint, Aqua en Rose

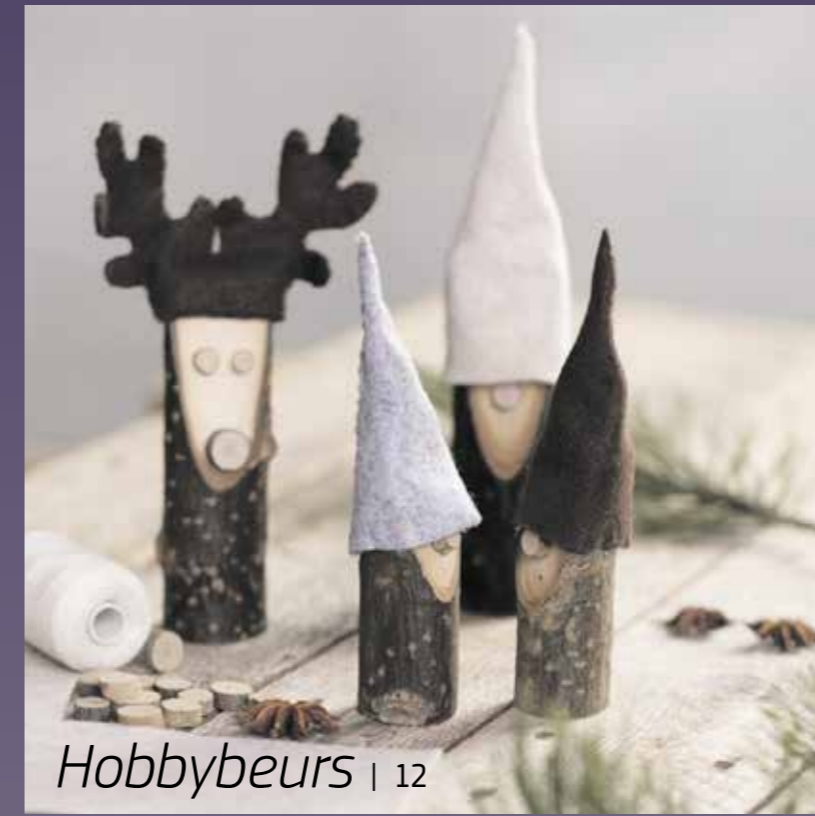
Inhoud: 50ml / Cons. advies prijs: € 12,95

COSMOS NATURAL

demeter

Barstensvol Leven

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding



LEEF!

feestdagen

- 6 | *Huisje, boompje...*
Toekomst voor tiny en biobased
- 8 | *Klein wonen met dieren*
Leven als kat en hond?
- 10 | *Er op uit*
Klein, kleiner, kleinst
- 12 | *Hobbybeurs trekt duizenden bezoekers*
Corona maakt zelfs haken hip
- 14 | *Almere*
Groene stad in het kwadraat
- 17 | *Wonen in 2022*
Haal het zonnetje in huis
- 19 | *Mode*
Nieuwe kans voor tweedehands
- 23 | *Elke dag feest*
Recepten voor het kerstdiner

Colofon Hoofdredactie: Yvonne Koop | Eindredactie: Yvonne Koop/Kees Slagter | Bijdragen: Maartje Borst, Lynsey Dubbeld, Yvonne Koop, Lisette Kreischer, Lia Ouendag, Jane Sauer | Vormgeving: Fingerprint, Gerda Peters | Foto omslag: Shutterstock | Sales & Uitgever: Albert Poutsma | LEEF! Feestdagen is een uitgave van Krant van de Aarde / Aarde Media



Nice & Nuts

NICE BIJ LEKKERE TREK

Nice & Nuts biedt een grote variatie aan noten, zaden, pitten, mixen en notenpaste's. Daar voegen we met veel plezier een brede range snacknootjes aan toe. Gezouten, ongezouten en gekruide varianten. Van de hoge kwaliteit die je van Nice & Nuts gewend bent. Verpakt in transparante bakjes dus je zet ze gemakkelijk en snel op tafel. Heerlijk bij borrel of bij lekkere trek. Nice toch? **Nu verkrijgbaar bij de biospeciaalzaak.**

Nieuw!



Renáta's Choice Cadeautijd!



SoloBioMooi

Wie maakt het? Marlies en Pieter Hofland willen de wereld 'vermooieren', zoals zij dat zo bijzonder verwoorden. Dit doen ze sinds 2012 met SoloBioMooi door het aanbieden van duurzame, eerlijke en natuurlijke cosmetica- en lifestyle producten in hun webshop. Ze kiezen hun samenwerkingspartners met veel zorg uit. Al hun producten zijn van eerlijke merken met natuurlijke en biologische ingrediënten, met een goed verhaal erachter. Bij hen ben je er ook van verzekerd dat ze vrij zijn van dierproeven, parabenen, siliconen, minerale oliën, hormoonverstorende stoffen en kunstmatige geur- en kleurstoffen. Eindeloos op hun webshop struinen is een groot genot, zeker voor veganisten.

Waarom zo lekker? JOIK is in Estland opgericht door Eva-Maria en geïnspireerd door de prachtige Estse natuur. Joik is de oude zangstijl van natuurminnende Sami-mensen. Het merk JOIK combineert oude kennis met nieuwe inzichten voor het maken van natuurcosmetica en lifestyle-producten. De heerlijke vegan geurkaars van koolzaadwas Grapefruit & Mandarin heeft een verfijnde mix van fruitige aroma's. Hij geeft een prachtig licht, circa 30 uur lang. Waarom extra speciaal? Het gebruik van koolzaad als ingrediënt in een kaars is bijzonder; het veroorzaakt geen monocultuur en is niet schadelijk voor het milieu. Een prachtig cadeau dus voor de feestdagen, aan een ander of aan jezelf. www.solobiomooi.nl



Lekkâh fris en fruitig

Wie maakt het? De Haagse ondernemer Hans Apontowiel houdt van lekker én gezond. Hij bracht met eendeloos enthousiasme in 2013 onder de naam lilifruit een klein aantal biologische gedroogde en gewelde soorten zuidvruchten op de markt, in samenwerking met het Franse familiebedrijf Fruitgourmet. Inmiddels brengt hij een scala aan producten, van klassiekers tot exotica. De Volkskrant beoordeelde de pruimen zonder pit met een 9! Hans wil dat we op verschillende momenten iets kunnen pakken wat niet alleen lekker maar ook gezond is, voor bij het ontbijt, als tussendoortje of bij een kaasplankje op een mooie winteravond. Ik weet niet waar hij de tijd en energie vandaan haalt, maar hij is ook nog eens trainer van een voetbal- en een hockeyclub. Chapeau!

Waarom zo lekker? Het bijzondere aan de cranberries is dat ze gedroogd maar toch lekker sappig zijn. Dat is te danken aan het feit dat de vruchten na het drogen nog eens 8 tot 48 uur geweld worden. Heerlijk in een zelfgekookt rijstepapje met kardemom of door een salade met warme geitenkaas. Lekker voor tijdens de feestdagen: cake met fetakaas en deze cranberries er door. www.frisgedroogdfruit.nl



Viva Vivani!

Wie maakt het? Andreas Meyer, van oorsprong bakker en voedingsdeskundige, wilde in het nieuwe millennium iets neerzetten. Iets wat er toe doet en wat te maken heeft met kunst, kwaliteit, smaak en duurzaamheid. In 2000 richtte hij met merk Vivani op. Uitgaande van het fair trade principe begint hij met een assortiment een biologische chocolade van de hoogste kwaliteit, in verpakkingen ontworpen door een kunstenaar. Inmiddels werkt hij met een groot maar hecht team, en zijn chocolade laat vele harten kloppen op verschillende continenten, van Europa naar Nieuw-Zeeland tot Canada, Zuid-Afrika en Azië.

Waarom zo lekker? De smaak van Dark Mallorca Fleur de Sel is onbetwistbaar: intens en tegelijkertijd smeug. De Fleur de Sel maakt hem zinderend zoutig in je mond en de zoetheid van de kokosbloemsuiker combineert hier heel goed mee. En: de cacao komt van de boeren uit de Dominicaanse Republiek die onderdeel zijn van het 'Sustainable Organic Cocoa Project'. Dit project richt zich op faire prijzen voor de boeren, voor het verbeteren van hun leefomstandigheden en hun kennis en voor de biodiversiteit in het land. Hun Fleur de Sel komt van Mallorca en wordt op traditionele wijze gewonnen. Perfect als cadeautje of in een vegan chocolademousse. www.vivani.de



Jouw kledingherder

Wie maakt het? De Duitse antroposofische natuurwetenschapper Johannes Schnorr zag in de jaren '60 al hoe het drinkwater vervuild was door was- en schoonmaakmiddelen. Hij vond dat wij als mens meer moesten doen om natuurlijke waterbronnen, de essentie van het leven, te beschermen en richtte in 1977 Sonett op. Sonett gebruikt voor haar schoonmaak- en huidverzorgingsproducten gemakkelijk en volledig afbreekbare grondstoffen zoals puur plantaardige en etherische oliën, mineralen en silicaten. Met deze producten kun je milieuvriendelijk wassen, schoonmaken en smeren in harmonie met de natuur. Eerlijk partnerschap en gedeelde winst- en leiderschap zijn hiernaast sleutelwoorden voor deze onderneming.

Waarom zo lekker? Het wasmiddel van Sonett voor de fijne was, voor zijde – en wolwas met de geur van lavendel is een genot voor je neus. Het is zelfs goed voor je meest tere was. De zeep gewonnen uit olijfolie heeft een milde, vethandhavende werking en geeft je kleren hun natuurlijke elasticiteit terug en houdt ze mooi. Heb je voor iemand voor de winterdagen iets moois gebreid? Geef er een fles van deze Sonett bij! www.sonett.eu

Tekst: Renáta Horenová
Beeld: Alex Schröder.

Huisje, boompje...

Een eigen huis, een plek onder de zon... Voor veel vooral jonge mensen momenteel een onbereikbare droom. Maar er gloort hoop aan de horizon. Kleine duurzame projecten scheppen nieuwe mogelijkheden op de krappe woningmarkt. Krant van de Aarde bezocht twee voorbeelden. In Gouda worden kant en klare houten huizen tijdelijk als starterswoningen verhuurd en op de Dutch Design Week was een geheel biobased huis te zien.

Tekst: Yvonne Koop
Foto's: Mozaïek Wonen
en Dutch Design Week

Op donderdag 7 oktober plaatste wethouder Rogier Tetteroo met militaire precisie de laatste woning in het complex aan de Winterdijk in Gouda. De in totaal 60 woningen zijn voornamelijk bedoeld voor starters/jongeren van 18 t/m 27 jaar. De overige woningen worden gereserveerd voor spoedzoekers en mensen met begeleiding op maat. Alle woningen worden sociale huurwoningen waar de hoofdzakelijk éénpersoonshuishoudens maximaal vijf jaar mogen wonen.

Onbetaalbaar

Onder hen Luna van Opstal (25 jaar). Afkomstig uit Woerden waar de woningmarkt helemaal op zijn gat ligt. "De wachttijd voor een sociale huurwoning is inmiddels opgelopen tot 14 jaar, omdat er simpelweg geen startersprojecten worden

gerealiseerd. Je kunt wel vrije sector huren, maar dan ben je heel duur uit. En ook een koopwoning is onbetaalbaar, zelfs met een volledig salaris (Van Opstal werkt 32 uur) is dit in je eentje niet te doen."

Begin dit jaar schreef Van Opstal zich daarom in voor dit project van woningbouwvereniging Mozaïek Wonen in Gouda Na een intensievere intake (van bewoners wordt verwacht dat ze voldoende gemotiveerd zijn en zich willen inzetten voor het collectief) kreeg ze deze zomer te horen dat ze een woning toegewezen kreeg. In de veronderstelling dat de sleutel haar een maandje later overhandigd zou worden, maar dat werd half december. Niet erg, vindt Van Opstal. "Ik heb rustig de tijd om alles uit te denken, te kopen en te regelen. Ik weet dat het maar voor max vijf jaar is, maar ik wil wel mooie spullen in mijn eerste huis hebben. En over vijf jaar zien we dan wel verder. Wie weet heb ik dan allang een vriend waarmee ik samen verder wil en of een veel beter betaalde baan, zodat ik zelfstandig een woning kan kopen of huren."

Verblijfstuin

Nu de flexwoningen er eenmaal in twee lagen van in totaal circa 6 meter hoog staan, krijgt Van Opstal een beter beeld van haar plekje aan de Winterdijk. De houten woningen – dit materiaal is duurzamer dan beton – werden in een fabriek gebouwd en op het terrein aan elkaar gezet en aangesloten. Dat betekent dat met groot transport de woningen 'kant en klaar' zijn aangeleverd. "We zijn blij deze bijzondere woningen te mogen gaan verhuren", aldus Ron de Haas, directeur-bestuurder van Mozaïek Wonen. "De woningnood is hoog in Gouda en met deze woningen kunnen we weer veel woningzoekenden aan een eigen 'thuis' helpen." De houten woningen zijn gasloos, duurzaam en circulair. Er wordt gebruik gemaakt van de oude funderingen van de gesloopte school. Van de 60 verplaatsbare woningen zijn er 14 studio's van 30 m² en 46 tweekamerwoningen van 40 m². De stedenbouwkundige heeft een plan gemaakt waarbij zoveel mogelijk groen gehandhaafd blijft. Ook de verharding voor parkeren en ontsluiting is zo minimaal mogelijk gehouden. Op de bestaande vloer wordt een verblijfstuin voor de bewoners ingericht. Ook is er een gemeenschappelijke fietsenberging gebouwd.



Foto: Yvonne Koop

Toekomst voor tiny en biobased



Natuurlijke bouwmaterialen

'Maak kennis met je circulaire leefomgeving van de toekomst'; met deze boodschap presenteerde Biobased Creations samen met ruim honderd pioniers uit de wereld van circulair en biobased bouwen The Exploded View Beyond Building. Een iconische tentoonstelling in de vorm van een huis dat volledig bestaat uit biobased materialen, circulaire bouwmethoden en verhalen over de veranderende waarden waar het onderdeel van is. Dit levensgrote biobased huis prikkelt al je zintuigen en toont je de circulaire toekomst. The Exploded View Beyond Building werd voor het eerst getoond tijdens de Dutch Design Week van 16 tot en met 24 oktober 2021 in Eindhoven.

Er zitten meer dan 100 natuurlijke bouwmaterialen in The Exploded View Beyond Building. "We tonen de eindeloze, potentiële materiaalstromen die voorradig zijn en niet of nauwelijks gebruikt worden in de bouwwereld. Bijvoorbeeld materialen uit voeding, zeewier, (riool)water, aarde, funghi of zelfs onze eigen woonomgeving. Materialen van vandaag, morgen en overmorgen" vertelt de ontwerper Pascal Leboucq van Biobased Creations. "Je loopt door het huis en kunt alle materialen zien, voelen en ruiken. Elke kamer heeft een eigen verhaal."

Nieuwe perspectieven

The Exploded View Beyond Building komt voort uit een samenwerking van en onderzoek door bouwers, producenten, agrariërs, wetenschappers, designers, overheden, kennisinstellingen, storytellers en kunstenaars die zijn verenigd in The Embassy of Circular & Biobased Building. Samen werken ze aan nieuwe perspectieven voor duurzaam (circulair en biobased) bouwen en wonen; een circulaire leefomgeving. Ze doen onderzoek naar de mogelijkheden van nieuwe biobased materialen met een hoge design-kwaliteit en circulaire bouwmethoden zoals losmaakbaarheid en modulariteit. Ook bekijken ze hoe meer werelden, dan enkel alleen de bouwwereld, beïnvloed worden als er anders ontworpen en gebouwd gaat worden. Pascal Leboucq: "Want biobased bouwen aan je huis is het bouwen van een duurzame leefomgeving."

Het doel van de expositie is om ontwerpers, bouwers maar ook bewoners na te laten denken over de toekomst. Hoe ziet jouw huis er in de toekomst uit? En wat vind jij echt belangrijk als het gaat om wonen? Lucas De Man, directeur van Biobased Creations: "Het huis is gaaf om te zien. Het geeft hoop, energie en inspiratie voor de toekomst. Wij laten zien dat we op grote schaal circulair en biobased kunnen bouwen." Het biobased huis is via www.theexplodedview.com te bezoeken. Je kunt online een complete tour door het huis maken. "Op deze manier is ons biobased huis voor iedereen toegankelijk", eindigt Lucas De Man.



Klein wonen met dieren Leven als kat en hond?



Tekst: Jane Sauer | Beeld:
Nivia Espinoza / Unsplash
en Silvia Roukens

Huisdieren zijn goed voor je gezondheid. Zo zorgen ze voor minder stress en brengen je aandacht naar het heden. Het is natuurlijk ook gewoon leuk en fijn om huisdieren te hebben. Je deelt lief en leed met ze en ze maken je vaak aan het lachen. Maar kun je wel een huisdier nemen als je klein woont? Dit kan zeker. Krant van de Aarde zocht uit hoe.

Silvia Roukens (38 jaar) woont in een studio van 25 vierkante meter in Chessy (Frankrijk). Hier woont ze met haar twee katten Moen en Maay (13 jaar). Ze vertelt: "Mijn Heilige Birmanen hebben allebei een ander karakter. Maay is wat rustiger en vindt het fijn om dicht bij huis te zijn. Moen is meer een tijger. Toen ik in een huis woonde zonder tuin, werd hij onrustig en ging tegen de deur aan bonken omdat hij naar buiten wou. Ik heb nu een tuin van 20 vierkante meter, dus kan hij lekker naar buiten."

Silvia vindt dat het mogelijk is om huisdieren te hebben op een klein oppervlak. Ze zegt: "Het kan, maar het ligt aan wat het dier gewend is en uit welke situatie hij komt. Als een dier bijvoorbeeld uit een groot huis komt en naar buiten mag en dan ineens binnen moet blijven dan is dat lastig. Het ligt ook aan het karakter van het dier. Voor Moen is het eigenlijk niet mogelijk om ergens te wonen zonder tuin, voor Maay zou dat wel kunnen."

Buitenkat

Ook dierenarts Marloes van Elderen (30 jaar), werkzaam bij Sterkliniek Alphen aan den Rijn, vindt dat je in een kleinere woning met dieren kunt wonen. Ze zegt: "In principe kunnen alle diersoorten van de gezelschapsdieren in een kleinere woning worden gehouden. Een hond moet regelmatig worden uitgelaten en een kat, konijn of knaagdier moet regelmatig worden bezig gehouden. Het is afhankelijk van het dier en hoe het baasje ermee omgaat. Sommige katten willen niet naar buiten en dan moet er in een kleine woning wel voldoende speel- en verblijfplekken worden gemaakt." Het is moeilijk om aan te geven welke diersoorten geschikt zijn om in een kleine woning te houden. Marloes zegt: "De ene Labrador Retriever is heel lui, de ander super actief. De ene kat is echt een buitenkat, de ander wil liever binnen de hele dag op schoot zitten. Over het algemeen zijn de wat drukke honden, zoals een Border Collie, minder geschikt en de kleine honden meer geschikt. Het belangrijkste is hoeveel tijd de eigenaar voor een huisdier vrij maakt."

Afzondering

Het is belangrijk om rekening te houden met de behoeften van het dier. Er zijn zoveel verschillende huisdieren die allemaal hun eigen behoeften hebben. Of je nu groot of klein woont, verdiep je hier eerst in voordat je een dier in huis neemt. Marloes zegt: "Probeer je goed in te lezen wat het

allemaal inhoudt om een huisdier te hebben. Hoeveel tijd je eraan kwijt bent en welke spullen je moet aanschaffen. Lees je goed in over het diersoort en ras. Maak een weloverwogen beslissing en vraag ook tips aan mensen met ervaring. Zo heeft IKEA praktische oplossingen voor het wonen in kleine ruimtes als het om meubels gaat, zo zijn er voor huisdieren ook speciale ruimtebesparende materialen."

Net als jij, hebben dieren ook ruimte nodig. Houd hier rekening mee als je gaat verhuizen naar een kleinere woning als je al dieren hebt of als je van plan bent om dieren te nemen. Let ook op de samenstelling van je huishouden. Zo adviseert Marloes: "Een dier heeft ruimte nodig voor een bench, een mand en speeltjes. Deze ruimte moet je ook aan je huisdier geven. Het kan niet zo zijn dat omdat je een kleine ruimte hebt, je gaat besparen op de verzorging van je huisdier. Dan moet je geen huisdier nemen. Een dier heeft een eigen, rustige en veilige plek nodig. Zorg ook dat je deze hebt. Als er bezoek is, dan moet het dier ook de ruimte krijgen om zich af te zonderen. Als je klein woont en je wilt niet dat je huisdier op de slaapkamer komt of in een andere ruimte dan de woonkamer, dan wordt het lastig voor het dier om zich af te zonderen."

Tips

- Maak speciale plekken voor voer- en waterbakjes. In een klein huis kun je hier al gauw overheen struikelen.
- Zorg voor een harde vloer zoals laminaat in je woning. Zo kun je het huis makkelijker schoonmaken.
- Wees creatief! Maak leuke verstoppertjes voor je dieren. Zorg voor een goede krabpaal en maak avontuurlijke hangbruggen op de muur voor je kat. Een goede plek vinden voor de kattenbak is vaak een uitdaging. Je kunt deze ook verstoppen in een meubel. Let erop dat één kat, twee kattenbakken nodig heeft. Hier is ruimte voor nodig.
- Zorg voor genoeg ramen in je woning. Katten en honden vinden het leuk om naar buiten te kunnen kijken.
- Katten en honden die zich vervelen gaan zich ook vervelend gedragen. Zorg dus voor genoeg uitdaging en beweging. Plan een half uurtje speeltijd met je dier in voordat je gaat slapen.

Feestdagen

Een tip van dierenarts Marloes voor de feestdagen: "Houd rekening met de drukte. Dit levert voor het gemiddelde huisdier stress op. Zorg dus dat je huisdier een eigen rustige en veilige plek heeft en stoer hem of haar ook niet. Wees voorzichtig met het lekkere eten op tafel. Let extra op producten die giftig zijn voor dieren, zoals rozijnen en krenten, chocolade, druiven en xylitol. Ook versieringen kunnen gevaarlijk zijn. Dit kunnen dieren opeten of ze gaan in een kapotte kerstbal staan. Kerstbomen (en het water en de aarde) zijn ook giftig." In een kleinere woning is het toch wat lastiger om ruimte te vinden voor een grote kerstboom vol met versieringen. Vooral als je met dieren samen in een huis woont. Dan staat je woning al vol met manden, krabpalen en speelgoed.



Diervriendelijke oplossingen:

- Versier je ramen met feestelijke raamstickers.
- Hang een kerstslinger aan je plafond. Tegenwoordig kun je kerstslingers kopen die bestaan uit vrolijke kerstfiguren.
- Decoreer je bankstel met een paar leuke kerstkussens en een lekkere warme deken.
- Geniet van een vegetarisch of een vegan kerstdiner.
- Geef je huisdier een kerstcadeau. Of nog leuker: een eigen adventkalender om samen de dagen tot Kerst af te tellen. Met iedere dag een lekkere snoeperij of leuk speeltje.

Houd rekening met de drukte. Dit levert voor het gemiddelde huisdier stress op.



Spoorwegmuseum Utrecht |
www.spoorwegmuseum.nl

Vanaf station Utrecht CS rijdt er elk uur een trein naar het Spoorwegmuseum. Neem de trein en stap uit op het historische Maliebaanstation uit 1874. Een goed begin van een ontdekkingsstocht naar de geschiedenis van de trein. Op deze plek ontdek je hoe de trein de wereld heeft veranderd.

In het Modellenmagazijn wordt het verhaal verteld over de verschillende treinmodellen en de bedenkers en bouwers. Reis terug in de tijd naar 1839 en stap in een wereld vol roet en stoom. De eerste machinist van Nederland, John Midlemis, neemt je mee de mijnschacht in. Maak een rit in de Stalen Monsters en ontdek het verhaal van een familie die bij het spoor werkt. Of bekijk de oudst bewaarde stoomlocomotief van Nederland, de SS 13, ook wel bekend onder de naam 'de Bril'.

Tijdens Winter Station (25 december t/m 9 januari) verandert het Spoorwegmuseum in een romantische wintersfeer. Met sfeervolle verlichting, kerstversiering, muziek, een koek en zopie kraam en een indoor ijsbaan. Je kunt schaatsen lenen en tussen de treinen door schaatsen. Hoe bijzonder is dat?



Koninklijk Eise Eisinga Planetarium Franeker |
www.planetarium-friesland.nl

Maak een reis door de ruimte en kom meer te weten over onze planeten. In dit kleine museum draait alles om de Planetariumkamer. Het model van de zon met de zes planeten die eromheen draaien werkt nog steeds. Dit is het oudst werkende planetarium van de wereld. De vaste collectie bestaat uit astronomische instrumenten en een expositie over het zonnestelsel en het heelal. Bekijk een documentaire over moderne sterrenkunde in de filmzaal. Beleef hoe Eisinga woonde in dit historische pand.



Madurodam Den Haag |
www.madurodam.nl

De mooiste plekken van Nederland bezoeken op één dag, kan dat? Jazeker. Bezoek Madurodam, een stad vol miniaturen en attracties. De stad heeft een schaal van 1 op 25 en bestaat bijna 70 jaar. Het park geeft een beeld van een Nederlandse stad en de Nederlandse samenleving en bestaat uit maquettes van gebouwen uit verschillende delen van het land.

Ga aan boord van het schip De Vergulde Bever en vaar van Amsterdam naar Nieuw Amsterdam, het huidige New York. Spot koning Willem-Alexander, koningin Maxima en de prinsesjes in een van de prachtige paleizen. Stap in een van de laatste Dakota-vliegtuigen van Nederland en reis mee met The Flying Dutchman.

Tijdens de Winterweken van 18 december t/m 9 januari is Madurodam verlicht met duizenden lichtjes. Het park staat in teken van winterse gezelligheid. Versierde gevels, schaatsers op de grachten en kerstmarkten op pleintjes. Voor speurneuzen is er een winterspeurtocht. Voor een winterse lekkernij kun je terecht op het Winterplein.

Er op uit

Klein, kleiner, kleinst

Laat je warme deken op de bank liggen en ga lekker naar buiten. Ook tijdens de kou in de winter kun je er prima op uit. Alleen, met vrienden of met het gezin. Bezoek eens een compleet andere wereld. Duurzaam en verantwoord zonder het vliegtuig te pakken. Dichtbij huis. Wat dacht je van een reis terug in de tijd waarin er nog Romeinen leefden, bezoek Hans en Grietje in het Sprookjesbos en stap aan boord van het 17e eeuwse schip De Vergulde Bever. Krant van de Aarde zette de mooiste tiny werelden op een rij. Tekst: Jane Sauer

Efteling Kaatsheuvel |
www.efteling.com

De Efteling veranderde van een sprookjesbos in een attractiepark. Het park kent tegenwoordig verschillende tiny worlds en is opgedeeld in vijf rijken: Marerijk, Anderrijk, Reizenrijk, Ruigrijk en Fantasierijk. Reis van de ene wereld naar de andere wereld.

Ontdek de geheimen van de Verboden Stad in Fata Morgana en versla de draak in de houten race achtbaan van Joris en de Draak. Bezoek de betoverende wereld met trolen, eenhoorns en elfjes. Reis mee tijdens deze droomvlucht. Durf jij het aan om Villa Volta te bezoeken? En wat dacht je van de dive coaster Baron 1898? Tijdens deze rit met deze achtbaan stort je 37,5 meter omlaag. Als dat te spannend is, dan kun je natuurlijk altijd nog een wereldreis maken met Jokie en Jet in Carnival Festival.

Tijdens de Winter Efteling, tot en met 6 februari, is het park volledig omgetoverd tot een winters tafereel. Zelfs de huisjes in het sprookjesbos zijn winters aangekleed. Breng ook een bezoek aan de Warme Winter Weide, waar je kunt genieten van vreugdevuren en warme drankjes.



Mini-Europe Brussel |
www.minieurope.com

In een paar uur door Europa reizen? Dat kan! Bezoek het openluchtmuseum Mini-Europe in Brussel. Het is een park waar je alle wonderen van Europa in miniatuur kunt ontdekken. Er staan zo'n 350 monumenten die tot in de kleinste details zijn nagemaakt op een schaal 1 op 25.

Ontdek Europa op een speelse manier! Kijk naar de uitbarsting van de vulkaan Vesuvius, lanceer de aanval van de legioensoldaten en sloop een stuk van de Berlijnse muur. Bedien de Molens van Kinderdijk en het klokkenspel in Stockholm. De geschiedenis van Europa komt tot leven.

Kom t/m 9 januari Mini-Europe Brussel ontdekken in een winterse sfeer. Alles is versierd met kerstverlichting. Tientallen miniatuur tafereelen worden rond de maquettes geplaatst. Het hele park is veranderd in een winter wonderland.



Museumpark Archeon Alphen aan den Rijn |
www.archeon.nl

Hier beleef je de levende geschiedenis van Nederland. Vanaf de prehistorie rond 8800 voor Christus, de Romeinse tijd, de Vikingen en de middeleeuwen. De boerderijen, huizen en hutten die verspreid door het park liggen hebben ooit in Nederland gestaan en worden nu bewoond door de bewoners van Archeon.

Ga terug in de tijd en bezoek het kamp van de nomaden. Maak kennis met deze jager-verzamelaars die alles zelf maakten. Leer over het leven van de eerste boeren die zich vestigden. Ontmoet de Romeinen en ontdek waar de vestingmuur voor diende. Leer de verschillende ambachten die zich ontwikkelden door de jaren heen. Of beleef de gladiatorenspelen in de Arena. Tijdens 'Vier de Winter' (11 december t/m 9 januari) kun je een Oer-Hollandse winter ervaren. Alle 43 gebouwen, boerderijen en hutten zijn in winterse stijl ingericht. Ga bij het haardvuur zitten, bekijk hoe kaarsen worden gemaakt en leer de technieken van de zwaardvechter. Ook is de schaatsbaan geopend.



Miniaturen- en poppenhuismuseum Breda |
www.cultuurbehoudbreda.nl/
miniaturen-en-poppenhuismuseum-breda

Het Miniaturen- en poppenhuismuseum bevindt zich in de historische binnenstad van Breda. Het is onderdeel van stichting cultuurbehoud Breda. Alles wat je ziet is met de hand gemaakt.

Hier ontdek je de wereld in het klein. Het dagelijkse leven is in beeld gebracht. Kijk goed naar de details en stap de wereld in van deze poppenhuizen. Een stoffenwinkeltje uit de jaren '50, een grachtenpand van een Joodse familie, dagelijkse keukentjes en een oud café.



Nationaal Tinnen Figuren Museum Ommen |
www.tinnenfigurenmuseum.nl

Een museum vol met geschiedenis, kunst, ambacht, kinderspeelgoed en veldslagen. Allemaal in piepklein formaat. De collectie van het museum bestaat uit meer dan 120.000 tinnen figuren in verschillende vormen en maten. Naast figuren van tin zijn er ook figuren van staal, aluminium, papier, kunststof en composiet-materiaal. Bewonder de cultuurhistorische tinnen figuren uit de Europese geschiedenis. Los of opgesteld in diorama's.

Bezoek t/m 19 maart de tentoonstelling 'Wereldse Kerststallen'. Zo ontdek je dat iedere cultuur op eigen wijze een interpretatie geeft aan het kerstverhaal. Er wordt onder meer terracotta uit Frankrijk, porselein uit Spanje en houtdraaiwerk uit het Duitse Etsgebergte getoond.

Hobbybeurs trekt duizenden bezoekers

Corona maakt zelfs haken hip



Bijna 26.000 mensen bezochten eind oktober de Kreadoe, de grootste do-it-yourself beurs van de Benelux. Het succes is makkelijk verklaarbaar. De afgelopen anderhalf jaar hebben steeds meer mensen (weer) een hobby opgepakt. Handwerken of knutselen kan namelijk overal, tot in het kleinste hoekje of kamertje van het huis.

Tekst: Yvonne Koop
Beeld: Yvonne Koop, Kosmos Uitgevers en Kreadoe

De Jaarbeurs in Utrecht veranderde voor de Kreadoe vijf dagen lang in een creatief Walhalla, waarbij de vele bezoekers hun hart konden ophalen en gelijk aan de slag konden gaan met hun favoriete (of misschien wel nieuwe) creatieve hobby. Creatieve hobby's zijn terug van weggeweest. Met name tijdens de lockdown zijn ze herontdekt. Nieuwe hobby's zoals bullet journaling, doodlen, groendecoratie en droogbloemen, maar ook de 'ouderwetse' hobby's zoals haken, breien en naaien zijn helemaal hip. Zelfs bekend Nederland heeft de creatieve hobby's ontdekt. Karin Bloemen signeerde haar nieuwe haakboek 'Haken a la Bloemen' en hield meerdere malen per dag in het mini-theater een leuke conference. Tevens was Bobbi Eden aanwezig voor de promotie van haar nieuwe naaiboek 'Bobbi Style. Iedereen kan naaien.' Minstens net zo'n lange rij stond er bij de inmiddels ook megapopulaire Mr. Cey die een sfeervol kersthaakboek heeft gemaakt. De vraag naar creatieve inspiratie en expertise is gestegen. Mede daardoor is besloten vanaf 2022 KreaDoe uit te breiden met een extra editie in het voorjaar, het KreaDoe Lentefestival in april. Wat op social media bij iemand tot de verzuchting leidde: "Dat wordt even doorwerken om alles te gebruiken zodat er weer nieuwe spullen nodig zijn!"



Schotse herfsttag

Want ingeslagen werd er. Zoals vanouds rolden de boodschappentrolleys weer flink gevuld door de toch wel iets ruimere gangpaden dan gebruikelijk. En zaten de tafels op het workshopplein gezellig vol met enthousiaste mensen die net niet helemaal schouder aan schouder druk iets moois aan het maken waren. Wie geen kaartje voor het mini-theater had, hoorde Karin Bloemen toch ook verderop in de hal regelmatig uit volle borst zingen: "Haken, ik wil haken..." Haar boek kwam half oktober als nummer 2 binnen op de boekenbestsellerlijst en dat zegt dus wel iets over de populariteit van deze hobby. Niet voor niets stonden er relatief veel haakstands op de beursvloer. Met veel kleurrijke voorbeelden en garens, maar ook genoeg keuze voor wie het haak- of breiwerk wat natuurlijker wil laten ogen. Zo ging ik zelf naar huis met een tas vol Durable garens in de warme gouden tinten van een Schotse herfsttag. Hiervan wil ik zogenoemde 'Shinrin-yoku' sjaal gaan breien. 'Shinrin-yoku' is Japans woord voor 'bosbaden': één worden met de natuur als je de bladeren hoort ritselen, de vogels hoort fluiten en daarbij bewust vertragen om al dit moois in je op te nemen. Bij deze sjaal naar een ontwerp van Amilishly in tweekleurige patent doe je dat door bewust te genieten van elke steek.

Botanisch breien

Tussen mensen die haken en mensen die breien bestaat altijd wat animositeit. De hakers vinden het fijn dat ze van wat restjes garen al snel een

hele stapel vierkantjes (granny squares) kunnen haken voor een sjaal, vest, trui, kussen of sprei. Tip van Karin: laat een rustige kleur regelmatig terugkomen, dat zorgt ervoor dat het eindresultaat uiteindelijk ook een eenheid wordt. Zelf haakt ze trouwens graag in de auto, maar een vriendin van haar haakt het liefst op de wc... haken kan dus echt overal.

Breien is met langere naalden iets ingewikkelder maar een paar sokken breien op een kleine rondbreinaald of een rechtoe-rechtaan sjaal is ook bijvoorbeeld in de trein goed te doen. En als je dan geen plek hebt om te breien buitenshuis un je er altijd nog over lezen. Zo dook ik op de terugreis gelijk in het nieuwste Yarn Magazine van Scheepjes, met dit keer als thema romantiek. Ik vind het altijd hele mooie magazines die weldoordacht en stijlvol worden gemaakt, met prachtige foto's en geweldige patronen. Vaak heeft het thema ook wel een link met duurzaam leven. Zo was er een nummer rond het thema Now Age, met onder meer een patroon voor een lieve kindertrui met de wereldbol erop. Andere thema's: de zee, koraal, alle kleuren van de regenboog, botanisch breien etc. Heel inspirerend dus en niet alleen op breigebied!

Huisportretjes

Behalve de kramen vol garens was ook de strategisch midden in de hal geplaatste boekenkraam een trekpleister van jewelste. Mijn oog viel gelijk op het nieuwste boek van Jinske Verpalen: 'Doe het lekker duurzaam'. Hierin laat ze zien hoe je op een eenvoudige manier je interieur helemaal up-to-date houdt. Met een beetje creativiteit kun je voor weinig geld namelijk de leukste dingen zelf maken of opknappen. Scoor de leukste vondsten in de kringloopwinkel en pas deze helemaal aan naar je eigen smaak en interieur met een likje verf, nieuwe bekleding, of andere pootjes. Zo geef je je interieur persoonlijkheid én doe je het ook nog eens lekker duurzaam.



Ook het nieuwste boek van Dendennis en Mr. Knitbear ging mee naar huis. In 'Schotelvoden en ander keukengebrei' laat dit tweetal zien hoe je de leukste keukenaccessoires kunt breien. Schorten, ovenwanten, tafellopers of schotelvoden (theedoeken): alles maak je in een handomdraai zelf. Ook hiervoor geldt: duurzaam, want betere kwaliteit en langer meegaand dan de vodjes die je in de goedkopere huishoudwinkels koopt.

Mijn dochter viel voor een boek over huisjes tekenen van Carla Kamphuis. Als architect tekent Carla Kamphuis al jaren strakke plattegronden en realistische gevels. Maar in haar vrije tijd vind ze het des te leuker om de tegels te laten vieren en huizen te tekenen die niet perfect in verhouding zijn en die juist hun charme ontlend aan een scheve lijn. In Huisportretjes tekenen ontdek je hoe je net als zij de leukste huisportretjes tekent met je potlood, fineliner of brushpen. De (oud-)Hollandse architectuur vormt een bron van inspiratie.

Miniatuurbouwer

Wat viel verder nog op: heel veel natuurlijke materialen om mee te handwerken of te knutselen. De garens van Bobbiny bijvoorbeeld waren in heel veel nieuwe groen- en bruintinten aanwezig. Bij iHobby was een groot aanbod van natuurlijke materialen: van stukjes boomstam tot rietschors en van schelpenzand tot pampasgras. De natuurtrend zag je ook terug in de trend om zelf mooie groendecoratie te maken of door te borduren door hout heen. De gaten zijn vanzelfsprekend voorgeboord, maar toch: wat een leuk idee! Een trend die tot slot ook zeker nog genoemd moet worden is het miniatuurgebeuren: van pakketten voor het zelf bouwen van een eigen muizenhuis of mini tuinhuis tot volop materiaal voor de miniatuur- of modeltreinbouwer. Nooit zo over nagedacht, maar ook dit zag er uit als een hele leuke hobby. Wie weet...





Almere Groene stad in het kwadraat

Foto: Albert Prins

Tekst: Yvonne Koop
Beeld: Visit Almere
en Femke Kamps

Almere een saaiere grijze nieuwbouwtad? Dat imago klopt allang niet meer. De jongste stad van Nederland heeft juist op het gebied van groen en duurzaamheid veel te bieden. Met als hoogtepunt de Floriade die vanaf april 2022 wordt georganiseerd, een omvangrijke expositie van (groen) bouwen en wonen voor de toekomst.

Growing Green Cities is het thema van de Floriade, en wie verder inzoomt op de geschiedenis van Almere ziet waarom deze stad in Zuidelijk Flevoland zo'n perfecte plek is voor zo'n soort expositie. Almere is namelijk letterlijk op de tekentafel ontstaan. Vanwege de woningnood na de Tweede Wereldoorlog moesten alle zeilen worden bijgezet om snel nieuwbouw te realiseren. Besloten werd onder meer de voormalige IJsselmeerpolders, die eigenlijk bestemd waren voor landbouw, hiervoor te benutten. In het weidse landschap kon met gemak een zogenoemde overloopstad worden gerealiseerd.

Die nieuwe stad moest natuurlijk van alle gemakken worden voorzien, met een station en brede (aansluitings-)wegen in en om de stad. Zowel richting Amsterdam als richting het Gooi, waaruit de toekomstige bewoners zouden toestromen. Daarbij mocht het aan groen niet ontbreken. Niet alleen de wijken, industrie- en kantorenparken werden overvloedig van groen voorzien, maar ook de wegen en busbanen er naar toe. Zelfs voor waterwegen werd volop ruimte gemaakt, zodat je met je sloep, motorbootje of kano nog steeds perfect door Almere heen kunt varen.

Historische allure

De naam Almere komt van Aelmeer dat letterlijk 'groot meer' betekent. Het verwijst naar de vroegere Zuiderzee die later na het afsluiten van een deel daarvan het IJsselmeer werd. Almere Haven is het oudste gedeelte van de stad. De eerste woningen – mooie eengezinswoningen met tuin vanzelfsprekend! – werden opgeleverd in 1976. Daarna kwamen de kernen Buiten en Stad. Het jongste deel is Almere Poort. Het bekendste gebouw is het Klokhuis, midden in het Cascadepark, ontworpen door kinderen ter gelegenheid van het twintigjarig bestaan van dit jeugdprogramma. In 2016/2017 vond hier de eerste Tiny House BouwEXPO van Nederland plaats, in

het najaar van 2017 feestelijk afgesloten met de Grote Tiny Housing manifestatie.

Het oorspronkelijke idee om de kernen gescheiden te houden en naar eenvormigheid te streven, werd al gauw losgelaten. Vanaf de jaren negentig werden er nieuwe, architectonisch interessantere wijken ontworpen waarmee verbinding werd gecreëerd met en tussen de oudere kernen. Bijvoorbeeld de Regenboogbuurt, die bekend staat als de kleurrijkste buurt van Nederland, en de Eilandenbuurt, die wordt gekenmerkt door een veelvoud aan grachtjes, een grote diversiteit aan architectuur en veel groen. Ook het centrum Almere Stad breidde flink uit. Het stadshart kreeg met de Citadel meer historische allure en aan het Weerwater kwamen moderne gebouwen als de drijvende schouwburg en het glasrijke bedrijfsverzamelgebouw La Defense.

Architectonische hoogstandjes

Na 25 jaar, in 2001, had de gemeente al 150.000 inwoners en in oktober 2016 werd de 200.000^e inwoner verwelkomd. Naar verwachting kan Almere nog verder uitgroeien tot 350.000 inwoners. Van de inwoners is bijna een derde jonger dan 25 jaar en zo'n tien procent is 65 jaar of ouder, tegen respectievelijk rond de 25 en 15 procent in heel Nederland.

Die jeugdigheid zorgt voor relatief veel (actieve) sportmogelijkheden in en om Almere. De ligging aan het water – een strand is nooit ver weg – garandeert het nodige watersportvertier. Zo is er een klimpark, een cablepark voor waterskiën en wakeboarden, een outdoorpark, cataractvaren, een mountainbike parcours waar mening professional zijn vingers bij aflikt, een topsportcentrum en een indoor trampolinehal.

Ook op woongebied is het aanbod breed en veelzijdig. Architectonische hoogstandjes worden afgewisseld met vernieuwende projecten als de wijk Almere Oosterwold bijvoorbeeld; een groen, agrarisch ge-

Lees verder op pagina 16



Foto: Bert Verhoeff/Amefo



Groen winkelen

Eten en drinken

Iedere zaterdag biologische boerenmarkt bij de Stadsboerderij op Stadlandgoed de Kemphaan. Met lekkere, verse biologische producten als brood, seizoensgroente, zuivel en vlees. Maar ook biologische schoonmaakmiddelen, huidverzorgingsproducten en bloemen. | www.kemphaan.nl



Bij visspecialzaak Het Viscircus is er voor elke visliefhebber wat wils: van verse vis tot kant-en-klare producten en van vissalades tot -pasta's. Op ambachtelijke wijze worden alle gerookte vissoorten zoals zalm, paling, makreel, forel en spekbokking zelf uitgesneden. | www.viscircuskoning.nl

Kleding

In de conceptstore van Ditha Bonita vind je de leukste kleding, accessoires, speciale cadeautjes, schoenen, thee, drop en chocolade. Alles duurzaam, vegan en kleurrijk. | www.dithabonita.nl



Second Aesthetics is gespecialiseerd in duurzame vintage kleding. Alle kledingstukken zijn van hoge kwaliteit en met liefde uitgekozen om een tweede leven te krijgen. Je vindt er merken als Burberrys, Ralph Lauren en Abercrombie & Fitch. | www.secondaesthetics.com



Sieraden

Bij Ladonna Edelstenen koop je ook andere bijzondere (New Age) producten zoals dromenvangers, spirituele decoratie en houtwerk. Regelmatig worden workshops georganiseerd: dromenvangers maken bijvoorbeeld, maar ook spirituele workshops en readings. | www.ladonna.nl



Tweedehands

Met een oppervlakte van 4.200 m² behoort De Kringloper Almere tot de grootste kringloopwinkels van Europa. De winkel telt maar liefst drie verdiepingen met voor elk wat wils. In de Coffee Corner kun je genieten van de lekkerste koffie, thee, sapjes, vers bereide broodjes en ambachtelijk bereide soepen. | www.dekringloper.nl

Wonen

Kaky onderscheidt zich door de unieke collectie met een verhaal en uitzonderlijke interieuritems zoals de handgemaakte, houten lampen van David Trubridge. Daarnaast vind je bij Kaky ook unieke graphite objecten die zelfs bij dagelijks gebruik wel acht tot tien jaar mee gaan. | www.kaky.nl

Groene restaurants

Bij *Tante Truus* trekt de kleurrijke kunst de aandacht. Je kunt er terecht voor een kop koffie, lunch, high tea of zelfs een lekkere zak snoep. Hier werken mensen met een verstandelijke beperking of psychiatrische stoornis met veel plezier en toewijding. De 'wereldberoemde' homemade appeltaart moet je een keer geproefd hebben. | www.tantetruusalmer.nl



In het *Grandcafé NUL36* in Almere Centrum kun je in een huiselijke sfeer heerlijk zitten voor een kop thee, genieten van het lekkere menu en bijkletsen met vrienden. Ga voor het driegangenmenu of de lekkere vegetarische salade met quinoa, abrikozen, gegrilde groenten, rucola en noten. | www.nul-36.nl



Poké Perfect werd opgericht door broer en zus Gerrit Jan en Quinta Witzel. Het concept voor Poké Perfect werd in New York geboren, waar Quinta ontdekte hoe groot het aanbod daar was op het gebied van gezonde, lekkere en gevarieerde voeding met duurzame, verse producten. | www.pokeperfect.nl/almere

Paviljoen de Oostvaarders biedt een weids uitzicht vanuit het restaurant op het schitterende moerasgebied tussen Almere en Lelystad. Er is een uitgebreid vega- en veganvriendelijk menu. Verder is dit Toeristisch Overstap Punt een prima startpunt van je fiets- of wandeltocht. | www.paviljoendeoostvaarders.nl



The Black Cockatoo is een vegan lunchcafé in het centrum van Almere. De gerechten zijn 100 procent plantaardig, met liefde bereid en waar mogelijk biologisch en lokaal geproduceerd. Er is een ruime keuze uit heerlijke huisgemaakte vegan taarten, brownies, chocolate chip cookies en bananenbrood. | www.theblackcockatoo.nl



Groen overnachten

De sfeervolle lodges van *Bed & Breakfast Life Contains Beautiful Things* liggen midden in de wijngaard met een overdekt terras met uitzicht op witte en blauwe druivenranken, de zwemvijver en de bosrand van het Kathedralenbos. De B&B is gevestigd in de bijzondere en groene wijk Oosterwold, vlakbij het centrum van Almere en de Oostvaardersplassen. | www.lcbt.nl

Op slechts 10 minuten afstand van het centrum, maar midden in de natuur aan de rand van Stadslandgoed de Kempphaan, ligt *Natuurcamping de Kempphaan*. Geniet van een prachtig stukje natuur, maak heerlijke wandelingen of fietstochten over het landgoed en door de aangrenzende bossen. Iets verder weg vind je Natuurgebied Horsterwold of de Oostvaardersplassen. | www.kemphaan.nl

bied tussen Almere en Zeewolde dat stap voor stap door de bewoners zelf wordt ingericht voor wonen, werken en recreëren. Dat gebeurt zoveel mogelijk duurzaam, ecologisch en zelfvoorzienend. Bewoners bouwen niet alleen zelf hun huis, bedrijf of voorziening maar zijn tevens verantwoordelijk voor wegen, waterhuishouding en openbare ruimte. Enige voorwaarde: de grond mag voor maximaal 12,5 procent worden bebouwd. De rest is bestemd voor stadslandbouw, publiek groen en water (respectievelijk minimaal 50, 7 en 2 procent).

Natuur en kunst

Wie een dag uittrekt om Almere te bekijken, komt dan ook haast tijd en ogen te kort. Tip: huur fietsen bij de VVV en ga hiermee een rondje stad doen. Of boek een zogenoemde City Walk met een plaatselijke gids. Nog beter: blijf langer en boek een bijzondere overnachting. Dat geeft je de tijd de natuur rondom de stad te ontdekken. De Oostvaardersplassen bijvoorbeeld of het aangrenzende Kotter Bos waar reeën, vossen, hazen en soms ook bevers leven. Heb je nog tijd over, doe dan ook eens (een stukje van) de route Land Art Flevoland. Hierlangs vind je namelijk bijzondere (natuur)kunstwerken als de Groene Kathedraal, de olifanten van Tom Claessen, het Museumbos en Pampushout. Maak zeker gebruik van al onze tips om je verblijf nog groener aan te kleden. Veel plezier in Almere!

Groene agenda

Iedere zaterdag en zondag: rondvaart

Tijdens de tour van een uur maak je een rondje over het Weerwater, richting het kasteel en langs de Floriade. Je hoort hoe het Weerwater is ontstaan en waar ze haar naam aan te danken heeft, het verhaal achter de Almeerse ruïne voor het kasteel was en veel meer. | www.almerecitytours.nl

Zaterdag 11 december

Kom gezellig naar het Groentesoep Festival op 11 december in Almere Buiten. Groentesoep Festival staat voor een groen & gezond leven. Het festival is geënt op duurzaam, circulair, ambachtelijk, bewegen, gezond en biologisch. | www.duurzaamalmere.nl

Zondag 19 december

Elke derde zondagmiddag van de maand kun je meewandelen met de Rondleiding door de Almeerse Regenboogbuurt. Ontdek de invloed van Bruno Taut in de Regenboogbuurt en laat je alles vertellen over de bijzondere architectuur. | www.visitalmere.nl

T/m begin maart 2022

In Stadsarchief Almere is de tentoonstelling *Women of Almere* te zien. Lyla Carrillo Quan-Van der Kaaden maakte 50 portretten van Almeerse vrouwen met een migratie-achtergrond. Daarbij wordt hun levensverhaal verteld. | www.stadsarchief.almere.nl

Vanaf 14 april

Het speciaal voor de Floriade Expo 2022 aangelegde Floriade-park is een feest van groen en duurzame technologie. In het kader van het thema 'Growing Green Cities' worden tot en met 9 oktober oplossingen getoond van innovators uit binnen- en buitenland die steden leuker, mooier en duurzamer maken. Op de Expo kun je meer dan 40 landenspaviljoens bezoeken waar landen hun cultuur, planten, bloemen en lokale innovaties laten zien voor groene steden. Almere en Amsterdam laten met het paviljoen 'The Voice of Urban Nature' zien hoe zij samen met hun inwoners bouwen aan de groene stad van de toekomst en hoe ze de natuur een stem willen geven. | www.floriade.com



Wonen in 2022: Haal het zonnetje in huis

Een eindejaarskrant is toch eigenlijk niet compleet zonder een mooie intentie of wens voor het komende jaar. Lia Ouendag keek voor Krant van de Aarde naar de sterren en geeft haar vooruitzichten op mini(-malistisch) leven en wonen in 2022. Met als belangrijkste motto: Blijf stralen!

Tekst: Lia Ouendag
Foto: Daniil Silantev

Hé mooi ruimtewezen, ja, jij! Weet je wel hoe veel energie je bij je draagt en hoe leuk het is jezelf te zijn? Je bent prachtig zoals je bent! We wonen in onszelf, we wonen in ons lichaam. Ons lichaam is het eerste huis waarin we zijn gaan wonen. Daarna even in de buik van onze moeder en pas daarna



Lia Ouendag is fulltime professioneel Astroloog en heeft een eigen praktijk. Meer artikelen, haar boek *Nu even helder* en informatie over haar consulten en programma's kun je vinden op www.liaouendag.com

beleefden we een echt huis. We kunnen onszelf overal mee naar toe nemen. We hebben ons eerste huis altijd bij ons. Want waar we ook wonen, we nemen onszelf mee. En waar we ook wonen, we zijn er zelf bij!

Eigen grond

Het natuurlijke aan ons wonen is dat we niet alleen in ons lichaam en huis

wonen maar ook op bepaalde grond. De situatie en omstandigheden van een huis bepalen grotendeels hoe jij je daar voelt. Een huis staat op een heel klein stukje grond op Aarde, in een bepaald land met een specifieke sfeer. Ook als je geen grond of tuin hebt, staat jouw huis toch op bepaalde grond. Alle grond heeft een eigen energie, informatie en geheugen. De boom die voor de deur staat, doet je wat. De vogels die je waar kunt nemen, dragen bij aan de omstandigheden waarmee je leeft. De ster die boven jouw voordeur straalt, staat daar niet per ongeluk. Het klopt. Alles klopt. We zitten op schema. We mogen ervan uitgaan dat dit huis past bij deze fase in jouw leven. En als het leven verandert, veranderen wij mee en is het niet raar dat je het interieur wijzigt of wilt verhuizen.

Plattegrond van het heelal

Huizen zijn overal, maar een thuis is waar jij jezelf kunt zijn. Waar jouw hart 'aan' staat. Een plek die je voedt. Waar je tot rust komt. Waar je jezelf ontmoet. We zijn natuurwezens, alle mensen resoneren mee met de natuur. Of je wil of niet. De Maan heeft invloed. De bomen in de tuin horen bij jouw leven, de planten reageren op jouw energie en de hond leeft met je mee. Alles bestaat uit energie. Alles is verbonden. De Aarde communiceert iedere seconde met de Zon. En wij doen mee als planeetbewoner.

Het universum vertelt ons veel! De Zon doorloopt, let op, 13 tekens. Er zijn dus niet 12 sterrenbeelden, wat veel mensen denken, maar 13. De astronomie en de astrologie horen bij elkaar. Een horoscoop die klopt is één op één gelijk met de werkelijke standen van planeten en biedt de juiste weergave van de sterrenhemel. De horoscoop is een plattegrond van het heelal van een geboortemoment die veel vertelt over hoe mooi je bent, jouw talenten, behoeften en kansen tijdens dit leven. De horoscoop geeft ook concrete informatie over woonplekken, gelukkig zijn en financiën.

Kwaliteit van leven

Voor 2022 zien we dat wonen een dingetje wordt. Huizentekorten en volksverhuizingen zullen aandacht krijgen. Hoe kun je je thuis voelen in een land waar niet iedereen overal meer welkom is? Door zelf iets te doen aan warmte, hartelijkheid en begrip voor jouw medemens. Astrologisch bekeken is het in 2022 wenselijk met de kwaliteit van leven bezig te zijn. Aanpakken wat nodig is. Intuïtie volgen. Iets doen met je geweten. Uutwerken van goede ideeën. Opruimen en schoonmaken en zaken niet meer uitstellen. Waarom? Omdat dit kwaliteit brengt in jouw eigen leven en je dichterbij jezelf laat zijn. 2022 is een jaar om je vrij te maken van negatieve invloeden van de buitenwereld en goed voor jezelf te zorgen. Vraag jezelf niet statig en gehoorzaam te zijn maar bij jezelf te blijven. De muziek blijven horen, een dansje blijven doen. Kaarsje aan, verse bloemen op tafel. Op die plek gaan zitten in de kamer waar de Zon schijnt... Jouw dromen noteren en handelen richting geluk! Blijf contact maken met de mooie mensen en verzin een mooi ritueel voor jezelf 's morgens en 's avonds. Dit brengt je thuis. In je lijf, in je huis en in de wereld.

We leren steeds beter tevreden te zijn met wat er al is. Minder te consumeren. Blij zijn met de kleine dingen. Ons huis wordt het centrum van ons zonnetje. Het is een jaar voor het hart en de waarheid! Vergeet je niet groot te denken en naar de sterren te kijken? Het relatieveert en geeft ons leven een magisch gevoel. Waar je ook bent! Heb het goed samen en hou van jezelf. Alle goeds voor 2022!

watMooi 

15 jaar
watMooi

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl



Nieuwe kans voor tweedehands

Al aan het peinen over goede voornemens voor het nieuwe jaar? Denk eens over vaker kiezen voor tweedehands kleding. Modemerken en -winkels geven je een steuntje in de rug: er zijn namelijk steeds meer must-haves van gerecyclede materialen. Tekst Lynsey Dubbeld | Foto's: Shutterstock

Kledingbibliotheken, clothes swaps en lease-jeans. Het zijn onderwerpen waarvan de Krant van de Aarde regelmatig verslag doet. Vintage is nu eenmaal in de mode. We kiezen steeds meer voor tweedehands kleding in plaats van fast fashion, en een groeiend aantal online platforms (zoals Vinted, The Next Closet en Zalando) maakt het makkelijker om gebruikte kleding te kopen en te verkopen. Tweedehands heeft dan ook allang geen stoffig imago meer: het is betaalbaar, duurzaam en aansprekend.

De populariteit van vintage is goed nieuws voor de verduurzaming van de modewereld. Zo'n vier procent van de wereldwijde afvalberg bestaat uit textiel. Volgens de meest recente cijfers van het CBS, die gaan over 2019, komt in Nederland 174 kiloton afgedankt textiel bij het restafval terecht. Meer dan de helft daarvan zou geschikt zijn geweest voor hergebruik of recycling. Nederlanders kopen jaarlijks gemiddeld twintig tot veertig nieuwe kledingstukken en zes paar schoenen.

Klimaatimpact

We kunnen als consumenten dus zeker een bijdrage leveren aan het tegengaan van de negatieve milieu-impact van de kledingindustrie. Consumentenvoorlichtingsbureau Milieu Centraal startte daarover al in 2019 een campagne met het motto *Love your clothes*. We kunnen vaker kleding ruilen, tweedehands kopen en kiezen voor een goede kwaliteit zodat items in onze garderobe langer meegaan. Daarnaast kunnen we in winkels vragen naar mode van gerecyclede materialen. Dat stimuleert de sector om er serieus werk van te maken.

Kleding van gerecyclede textielvezels is namelijk significant beter voor het milieu dan andere materialen. Omdat gerecyclede vezels een nuttige bestemming geven aan textielafval, hoeven er geen nieuwe grondstoffen voor te worden gemaakt. Dat scheelt onder meer water, energie, chemicaliën en landbouwgrond. In het recyclingproces worden natuurlijk wel energie en water verbruikt, maar volgens Milieu Centraal gaat het om veel kleinere hoeveelheden dan bij het maken van stof uit nieuwe materialen. Zo heeft een gerecyclede wollen stof per kilo een bijna zeven keer lagere klimaatimpact dan de nieuwe variant.

PET-flessen uit zee

Voor allerlei basics in je garderobe zijn inmiddels varianten van gerecyclede materialen te vinden. Vooral gerecycled polyester, dat wordt gemaakt van bijvoorbeeld PET-flessen die uit zee zijn opgevisst, is bij merken en winkels populair. In veel sportkleding, die van oudsher vaak van synthetische stoffen is gemaakt, duikt het gerecyclede plastic op. Outdoormerk VAUDE gebruikt synthetisch dons, gemaakt van gerecycled polyester, als voering voor winterse jassen.

Ook voor jeans, die vanwege het intensieve en chemische productieproces bekend staan als buitengewoon milieubelastend, is recycling een veelgebruikte methode geworden. Onder andere Levi's, G-Star en Kuyichi verwerken al tweedehands vezels in nieuwe collecties. Duurzame denimmerken zoals Kings of Indigo en Mud-Jeans vragen klanten bovendien om aankopen na gebruik weer in te leveren, en maken er dan nieuwe collecties van.

Circulaire aanpak

Een circulaire aanpak betekent een grote verandering voor de traditionele markt, waarin wij als consumenten een product kopen, gebruiken en weggooien. Gestimuleerd door het Rijksbrede Programma Circulaire Economie werken steeds meer partijen aan gesloten kringlopen waarin al het afval een nieuwe grondstof is. Een circulaire productieketen vereist niet alleen een hergebruik van oude materialen, maar ook een andere manier van design en verkoop.

Een vooruitstrevend voorbeeld zijn de circulaire babyrompers van het Amsterdamse label Red Orka. Als ouder kan je er een abonnement afsluiten op duurzaam gemaakte rompertjes, waarmee je steeds de juiste maat in huis hebt. De items waar je baby is uitgegroeid, stuur je terug via de post, waarna Red Orka ze intensief reinigt en weer levert aan andere ouders.



Doodeenvoudig en overbekend

Klinkt het allemaal toch erg ingewikkeld? Bedenk dan dat het doodeenvoudige en overbekende consuminderen uiteindelijk de meest duurzame strategie is. Als iedere Nederlander drie kledingstukken minder koopt, dan scheelt dat volgens Milieu Centraal per jaar maar liefst ruim 950 kiloton aan CO₂-uitstoot.

Waarom verander ik dan niet?

Als mijn lichaam zo duidelijk aangeeft dat het fysiek en mentaal niet gezond is, waarom blijf ik dan doen wat niet goed is voor mij?"

Dit heeft o.a. te maken met je reptielenbrein.
Het oudste gedeelte van je brein dat 1 functie heeft: zorgen dat jij overleeft.

Overleven is iets heel anders dan leven op de toppen van je kunnen.

En om te overleven was het een paar miljoen jaar geleden heel functioneel om te kiezen voor het bekende.
Dat bekende had er namelijk voor gezorgd dat jij kon eten en niet gegeten werd.

Belangrijk.

In 2022 gaat er veel veranderen in de wereld.
Maar je brein is nagenoeg hetzelfde. Je maakt nog steeds deel uit van een community vol verbindingen.

Verbinding met je familie, je collega's, kennissen. Misschien heb je wel een partner en kinderen. En je bent verbonden met waar je woont, je auto, je vakanties, je 'status', je 'imago', je werk, je ritmes en routines.
Dat reptielenbrein wil deze verbindingen het liefst behouden.

En niet alleen jouw reptielenbrein, maar ook de breinen om jou heen willen dat dit alles blijft zoals het is.
Bekend en blijkbaar dus veilig.

Nou okay, kleine veranderingen kunnen nog en worden misschien zelfs wel aangemoedigd.

Maar ineens HELEMAAL plantaardig eten
Of ineens VOLLE BAK trainen.
Of ineens 0,0 alcohol meer.
Of iedere dag voor 21:00 uur in je bed liggen.

Dan slaat het reptielenbrein alarm! Niet alleen jouw eigen reptielenbrein. Maar ook de reptielenbreinen van iedereen in jouw community! En dat ga je voelen. Dit maakt veranderen dus super lastig.

Waarom? Wanneer jij verandert, komen sommige verbindingen onder druk. Sommige verbindingen worden zelfs misschien wel verbroken. En dat doet pijn. En bij pijn komt opnieuw je reptielenbrein in opstand. Opnieuw wordt dat deel in je hoofd wakker dat zegt: wow! Pijn, verdriet, onzekerheid... dat is ongemakkelijk! Dat wil ik niet voelen!

En vanuit je overlevingsreflex schiet je weer terug naar de bekende, vertrouwde, 'veilige' plek. Maar je bloedwaarden liegen niet. Het 'idee' dat je graag wil veranderen komt niet uit de lucht vallen.

Luister je naar de angst om bekende verbindingen te verliezen, dan verlies je misschien wel de belangrijkste verbinding.
De verbinding met jezelf.

Zonde, want alleen 100% verbonden met jezelf, kun je je verbinden met de wereld om je heen.

Meer hierover lees je in het nieuwste boek de Eiwitleugen.
Te bestellen via www.jannekevandermeulen.nl/boeken

Maak er een liefdevol en vrolijk jaar vol verbinding van!
Liefs, Janneke



PROMO
tot 31 december 2021

Koop Shangri-La en krijg Alana met 50% korting



SHANGRI-LA

Anti-aging serum voor gezicht en oogcontouren

- Actieve anti-veroudering elimineert fijne rimpels
 - Diepe hydratatie, doffe huid herleeft
- Werkt tegen bruine huidvlekken en depigmentatie
 - Rijk aan antioxidanten
 - Zonder water, zonder junk



ALANA

Make-up verwijderen zonder oog- en huidirritaties

- Met heerlijk zachte Romeinse kamille
- Verjongt de huid (door abrikozenvitten)
 - Rijk aan antioxidanten
 - Zuivere huid
- Detox je huid voor het slapen gaan



AMAN PRANA

SERENE LEVENSKRACHT

BIO

VEGAN

Meer info: www.amanprana.eu
Verkrijgbaar in je natuurwinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.eu

RECEPT VEGAN ROERBAKSCHOTEL



HOOFDGERECHT, 2-3 PERSONEN

INGREDIËNTEN

- ca. 150 g noedels naar keuze
- olie, om in te bakken
- 200 g vegan roerbakstukjes (Biovecci)
- 400-500 g roerbakgroenten naar keuze (bijv. broccoli-roosjes, preiringen, reepjes paprika, reepjes spitskool)
- 1 flinke teen knoflook, fijngehakt
- ½ el geroosterd sesamzaad
- handje korianderblaadjes

VOOR DE SAUS

- 1 el pindakaas
- 1½ el sojasaus
- 2 tl rijstazijn
- 1 tl sesamololie
- 1 tl honing
- 1 tl sambal of naar smaak
- 3-4 cm verse gember, geschild en fijngeraspt

BEREIDINGSWIJZE

1. Roer voor de saus in een kommetje de pindakaas met de rest van de ingrediënten door elkaar. Zet even apart.
2. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ze af en spoel ze onder koud stromend water. Zet even apart.
3. Verhit wat olie in een wok of grote koekenpan en bak de roerbakstukjes volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Schep ze op een bord.
4. Verhit weer wat olie in de pan en roerbak de groenten samen met de knoflook op matig tot hoog vuur enkele minuten tot ze beetbaar zijn. Meng er de noedels en vervolgens de roerbakstukjes door en bak kort mee tot alles warm is. Voeg de saus toe en meng door de noedels. Neem de pan meteen van het vuur. Bestrooi met sesamzaad en koriander. Serveer eventueel met ringetjes rode peper en partjes limoen. **Buon appetito!**

De vleesvervangers van Biovecci zijn verkrijgbaar bij de bio speciaalzaak. Meer info op: Biovecci.nl

NIEUW!



DE NIEUWE GENERATIE VLEESVERVANGERS

HET ASSORTIMENT VLEESVERVANGERS IS DE AFGELOPEN JAREN IN ALLE SUPERMARKTEN FLINK GEGROEID. MAAR EEN BIOLOGISCH HUISMERK VLEESVERVANGERS WAS ER NOG NIET. DAAR IS MET BIOVECCI VERANDERING IN GEKOMEN.



Echt lekker, biologisch en vega(n) zonder enige concessie te doen aan smaak of structuur.

De hoge kwaliteit weet Biovecci te bereiken door kleinschalig te werk te gaan.

De vleesvervangers worden gemaakt met de nieuwste technieken, en bevatten zo weinig mogelijk toevoegingen waardoor de producten sappig en mals zijn. We maken alleen gebruik van biologisch en duurzaam geteelde ingrediënten.

Zo komt de soja van Oostenrijkse bodem en komt de quinoa uit de Andes.

En onze producten zitten in een verantwoorde verpakking. Biovecci is de nieuwe standaard.

Goed voor jou, de mensen om je heen en de aarde waarop we leven.



90% minder plastic



BENIEUWD? MEER INFO OP [BIOVECCI.NL](https://biovecci.nl)

Het is inmiddels een traditie geworden om in de jaarlijkse feestdagesspecial van Krant van de Aarde uit te pakken met overheerlijke recepten voor een vegetarisch, veganistisch of plantaardig kerstmenu. Dit keer viel de keuze op drie recepten uit het net verschenen boek 'Elke dag feest' van Maartje Borst en Lisette Kreischer. Eenvoudig te maken met verbluffend resultaat. Perfect voor een stressvrije kerst.

'Goed' eten voegt voor mij enorm veel toe aan dat huiselijke wintercomfort, en helpt zo de donkerste en koudste tijd van het jaar plezierig door te komen. Deze drie recepten zijn daar absoluut een voorbeeld van. Met hun feestelijke uitbundigheid misstaan ze niet op tafel tijdens het kerstdiner. De saladecocktail is geïnspireerd op de klassieke krabcocktail die mijn ouders vroeger vaak serveerden als kerstig voorgerecht. De seitan-stoofpie zit vol rijke, warme smaken en is vrij eenvoudig te maken. Perfect voor een stressvrije kerst. De sticky toffee pudding is een rijk, winters dessert en smaakt heerlijk bij een kopje espresso of zwarte thee. Daar kun je je gasten echt mee verrassen!

VEGGIE SALADECOCKTAIL

Vroeger serveerden mijn ouders met kerst vaak een krabcocktail als voorgerecht, in mooie antieke coupe glazen. Vooral het maken van de saus vond ik intrigerend, omdat er wat geklopte slagroom doorging waardoor het heel zacht en zalvig werd. En wat een heerlijke smaak. Toen we overstapten op een vega versie, merkten we dat het helemaal niet zoveel uitmaakt wat je onder de saus verstopt, omdat deze bij zo veel verschillende smaken en texturen past! Voor het luxe feestgevoel heb ik gekozen voor de mooie smaken en texturen van gegrilde oesterzwammen, zeekraal, avocado en tomaat.

INGREDIËNTEN VOOR 4-6 PERSONEN

- 150 g oesterzwammen
- 3 el olijfolie
- 1 teen knoflook
- snufje paprikapoeder
- zout en peper naar smaak
- 75 g zeekraal
- 1 avocado, in reepjes
- 4 smaaktomaatjes, in partjes
- een paar druppels citroensap
- ca. 100 ml plantaardige opklopbare slagroom (Alpro)
- 2 el tomatenpuree
- 2 el vegan mayo
- een paar druppels vegan worcestersaus
- snufje chilipoeder
- een paar takjes bladpeterselie, fijngehakt

EXTRA BENODIGDHEDEN

- grillpan
- coupe glazen

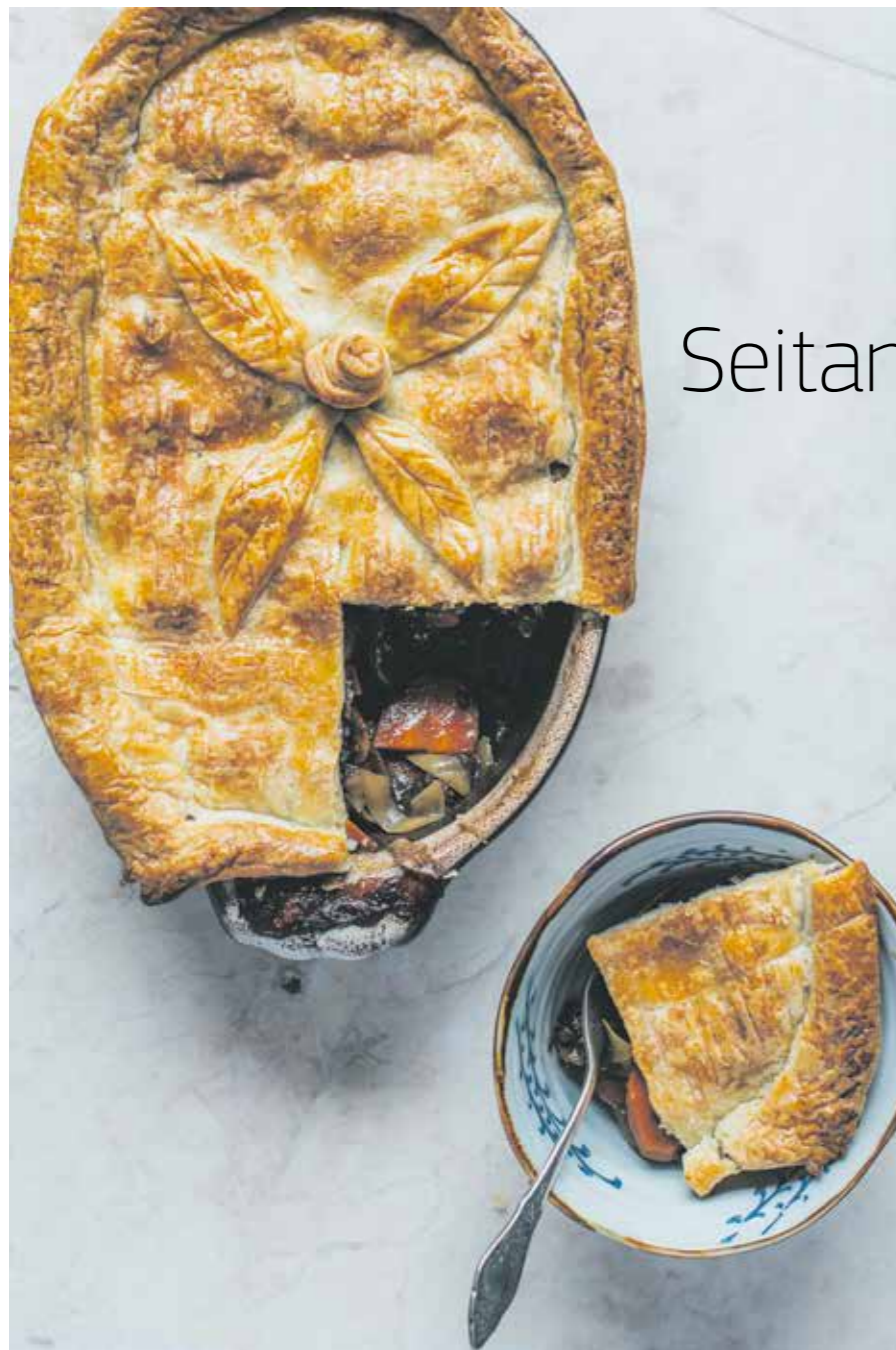
Recepten voor het kerstdiner: Elke dag feest



BEREIDINGSWIJZE

Scheur de oesterzwammen in reepjes. Meng deze met de olijfolie, geplette knoflookteen, het paprikapoeder en zout en peper naar smaak. Verhit de grillpan op hoog vuur. Grill de reepjes kort aan twee kanten aan, tot er een mooi grillstreepje ontstaat. Breng wat water aan de kook in een klein pannetje. Blancheer de zeekraal ca. 10 seconden in het kokende water. Giet af in een zeef of vergiet en spoel meteen af met koud water om het garingsproces te stoppen. Verdeel de oesterzwamreepjes, avocado en tomaat over de coupe glazen en maal er wat zout en peper over. Knijp er een klein beetje citroensap over. Leg de zeekraal erop. Klop de slagroom zo stijf mogelijk met een kneepje citroensap. Je hebt niet alles van de slagroom nodig, maar minder dan een derde pakje kun je bijna niet kloppen. Je kunt er ook voor kiezen het hele pakje op te kloppen en de rest te verwerken in een toetje. Meng de tomatenpuree met de vegan mayo, wat worcestersaus en chilipoeder. Spatel drie eetlepels van de opgeklopte slagroom door de saus, zodat deze prachtig zalvig en luchtig wordt. Schep een mooie toef saus op elk coupe glas en strooi er een snufje paprika- of chilipoeder en de bladpeterselie over.

Tekst: Maartje Borst
Beeld: Lisette Kreischer



Seitan-stoofpie

Op gure dagen kun je het verlangen voelen naar voedzaam en rijk eten, dat je hart verwarmt. Deze rijkgevulde pie is dan perfect. De vulling is een heerlijke gekruide stoof met seitan en allerlei groenten die je lijf in de winter voorzien van hoognodige vitamines en energie. Het bladerdeegdakje maakt het tot een waar feest om te eten. Bij het eten van deze pie dwalen mijn gedachten altijd een beetje af naar vroegere tijden en waan ik me in een oude burcht aan een feestelijk banket.

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 75 g plantaardige boter, om in te bakken en wat extra om mee in te vetten
- 350 g seitan in grove stukken gesneden of gescheurd, vocht opgevangen
- 250 g kastanjechampignons, schoongeborsteld en in kwarten
- 2 winterpenen, geschild en in schuine stukken
- 1 grote rode ui, gepeld en verticaal in partjes
- 1 prei, gewassen en in schuine ringen
- 1/4 knolselderij, geschild en in blokjes
- 3 el bloem
- 150 ml wijn (droge witte of rode, net wat je nog open hebt staan)
- 200 ml groentebouillon of seitanbouillon
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 3 laurierblaadjes
- 1 kaneelstokje
- 7 plakjes bladerdeeg, ontdooid

EXTRA BENODIGDHEDEN

- ovenschaal, ca. 18 x 26 cm

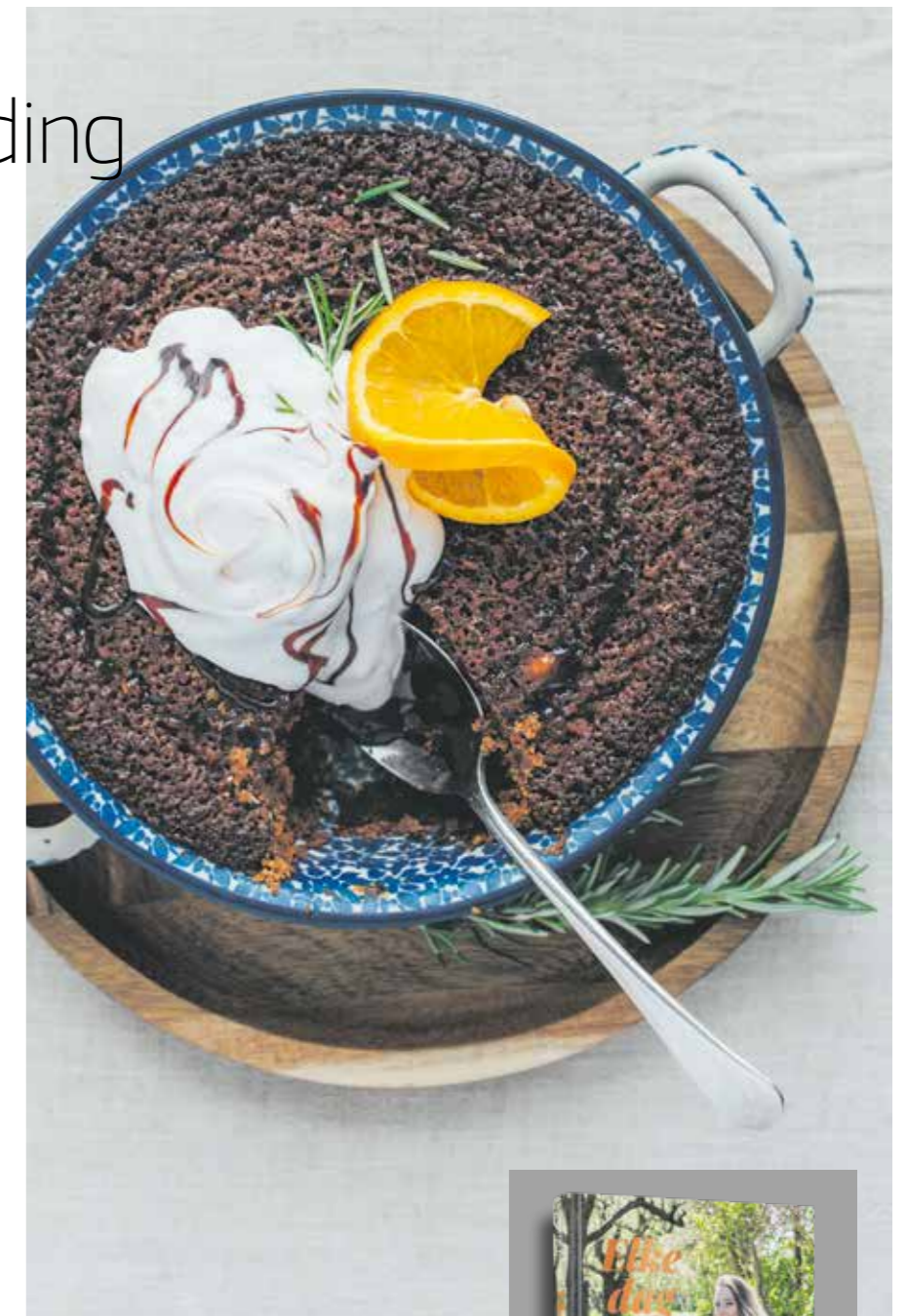
BEREIDINGSWIJZE

Verhit de boter in een grote braadpan en bak de seitanstukjes aan. Voeg de kastanjechampignons toe en bak deze even mee op hoog vuur, tot ze mooi bruine gebakken zijn. Voeg de wortel, rode ui, prei en knolselderij toe en bak alles mee. Strooi de bloem over de groenten en bak ook deze even mee. Blus af met de wijn en voeg vervolgens de het opgevangen seitanvocht, knoflook, laurierblaadjes en het kaneelstokje toe. Schep alles goed om zodat er een mooie gebonden stoof kan ontstaan. Leg het deksel op de pan en laat ca. 20 minuten zachtjes stoven. Verwijder daarna het kaneelstokje en de laurier. Verwarm intussen de oven voor tot 200 °C (heteluchtfunctie met onder- en bovenwarmte). Schep de stoofpot in een ruime ovenschaal. Vet de randen eerst een beetje in met wat plantaardige bakboter. Maak een lap van zes bladerdeegplakjes en leg dit als een dakje over de stoofpot. Maak een gaatje in het midden zodat eventuele lucht kan ontsnappen. Gebruik het overgebleven plakje bladerdeeg om versiering uit de snijden, bijvoorbeeld blaadjes, bloemetjes of sterren. Plak deze op het bladerdeeg. Zet de pie in de oven en bak in ca. 25 tot 30 minuten goudbruin en gaar.

Tip: lekker met aardappelpuree.

Sticky toffee pudding

Sticky toffee pudding is een heerlijk smeùige en rijke dessertcake met donkere smaken. Echt een winters toetje. De rozemarijn geeft dit dessert een aromatische toets waardoor het iets lichter aanvoelt. Lekker met zelfgemaakt ijs erbij.



INGREDIËNTEN VOOR 4-8 PERSONEN

VOOR DE PUDDING:

- 75 g gemalen havermout of havermeel
- 75 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 1 zakje vanillesuiker
- snuf zout
- 100 g keukenstroop
- 100 g dadelstroop en wat extra om erbij te serveren
- 60 g echte bruine basterdsuiker of oerzoet
- 75 g plantaardige bakboter en extra om mee in te vetten
- 75 g dadels, ontpit en in stukjes
- 125 ml havermelk
- een paar schijfjes sinaasappel

VOOR HET IJS:

- 250 ml plantaardige opklopbare slagroom (Alpro)
- kneepje citroensap
- 325 g gecondenseerde kokosmelk
- merg uit 1 vanillestokje

EXTRA BENODIGDHEDEN

- handmixer of staande mixer
- diepvriesbakje
- ovenschaal, Ø ca. 20 cm

BEREIDINGSWIJZE

Begin een dag van tevoren met het maken van het ijs voor bij de pudding. Doe de slagroom in een mengkom van een mixer en voeg een kneepje citroensap toe. Mix tot zo stijf mogelijke pieken. Spatel de gecondenseerde kokosmelk en het vanillemerg zo luchtig mogelijk erdoor. Schep het mengsel in een diepvriesbakje en laat helemaal bevroren. Door de vetten, suikers en luchtigheid in het ijsmengsel krijg je geen harde kristallen, dus je hoeft dit ijs niet tussentijds door te roeren.

Verwarm voor de pudding de oven voor tot 170 °C. Vet een ovenschaal in met wat plantaardige bakboter.

Meng het havermeel met de bloem, het bakpoeder, de rozemarijn, vanillesuiker en het zout in een grote kom. Verwarm

de keukenstroop, dadelstroop, basterdsuiker en plantaardige bakboter zachtjes in een pan tot de boter en suiker wegsmelten. Voeg de dadels toe en verwarm kort even mee, tot ze zacht worden. Draai het vuur uit en voeg de havermelk toe. Meng het natte mengsel door het droge mengsel en schenk meteen over in de ovenschaal. Zet de schaal in de oven en bak in ca. 40 minuten gaar. Serveer elke portie sticky toffee pudding met een bolletje ijs, een schijfje sinaasappel en een scheutje dadelstroop.



Maartje Borst is vegan chef in hart en nieren. Sinds een aantal jaar runt zij in Amsterdam haar zaak Koffie ende Koek waar allerlei bijzondere plantaardige lekkernijen worden geserveerd. Van haar hand verscheen al eerder *Taart ende Koek* en onlangs verraste zij de wereld met het bijzondere kookboek *Elke Dag Feest*. Botanische geuren en smaken verrijken haar creaties en haar bijzondere visie op de wereld en het leven zie je terug in haar overheerlijke recepten. www.koffieendekoek.nl



Volg het Okinawa dieet met omega 3 & 6

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

Okinawa is een eilandengroep ten zuiden van Japan met 1,2 miljoen inwoners en een Amerikaanse legerbasis. Er is in de Tweede Wereldoorlog door de Amerikanen hevig gevochten. Maar toch leven er de meeste, actiefste en gelukkigste 100-jarigen. Omdat gezond ouder worden de mens meer en meer fascineert, hebben Amerikaanse en Japanse wetenschappers gedurende 25 jaar (van 1975 tot 2000) dit fenomeen grondig bestudeerd in de bekende 'Okinawa 100-jarigen studie'. Uit hun boek 'Het Okinawa Programma' bleek dat de 100-jarige Okinawa's een slank en lenig lichaam hadden en sterke beenderen. Ze hadden soepele, jonge slagaders, een laag cholesterol-

en homocysteïnegehalte en weinig kans op hart- en vaatziekten. Ze hadden ook weinig kans op hormoonafhankelijke kankers zoals borst-, prostaat- en darmkanker. Ze hadden een scherpe geest en kenden nauwelijks dementie (3 keer minder op 85-90 jaar). Ze hadden een gezonde geslachtshormoonspiegel en doorstonden de menopauze zonder problemen. Ze zagen er 'jeugdig' uit, waren energiek en hadden heldere ogen.

Okinawa dieet: stressbestendig en omega 3 + omega 6

Genetische studies tonen aan dat genetische factoren wel enige bescherming kunnen bieden maar dat de belangrijkste reden van 'succesvol 100 jaar worden' ligt bij hun leefwijze. De Japanse en Amerikaanse wetenschappers screenden intensief zeshonderd van deze jeugdige 100-jarige Okinawa's en ontdekten de 5 pijlers die volgens hen de basis vormden waarom de 100-jarige Okinawa's blijikbaar de sleutel hadden gevonden voor de 100-jarige jeugd:

- Ze hadden een sterk sociaal netwerk

en stevige familiale banden

- Ze waren stressbestendig en konden beter tegen tijdsdruk door meditatie
- Ze raadpleegden Oosterse (traditionele) en Westerse (moderne) geneeswijzen
- Ze namen voldoende lichaamsbeweging
- Ze aten weinig en gezond (volkoren granen, veel en gevarieerde groenten, voldoende fruit, weinig vis en nauwelijks zuivel)

Uit het vergelijkend bloedonderzoek bleek o.a.:

- dat de Okinawa's 3 maal meer omega-3 in hun bloed hadden dan westerlingen
- dat de vetzuurspiegel van deze 100-jarigen 3 à 4 maal meer omega-6 dan omega-3 vertoonde
- dat ze beduidend meer vitamine E 'anti-verouderingsvitamine' in hun bloed hadden

Shangri-la van James Hilton en Okinawa: eeuwige jeugd en gezond oud worden

Onsterfelijkheid zoals de eeuwige jeugd en gezondheid van de Okinawa's is een

onderwerp dat de mens reeds jaren doet fantaseren. James Hilton schreef in zijn fictie 'Lost Horizon' zijn voorstelling van 'Shangri-La'. In de jaren '30 werd zijn boek verfilmd en was meteen een klassieker. Hilton's Shangri-La is een vredig en wonderbaarlijk paradijs, toegankelijk via een poort, in het hoogland van Tibet. Shangri-La was het land van de onsterfelijken, het vredig paradijs. De gemiddelde levensverwachting wordt er uitgedrukt in eeuwen en niet in decennia. Maar de bewoners die er weggaan, verschrompelen en verouderen in enkele minuten. De Okinawa's hebben misschien niet het eeuwige leven maar ze slagen er in hun kans op 100-jarige gezondheid te vergroten. De Okinawa's lijken de sleutel tot het 100-jarige geluk gevonden te hebben. 'In vroegere tijden werden de mensen meer dan 100 jaar oud, bleven actief en werden niet gebrekig in hun activiteiten.' (Uit Nei Tjing Su Wen, het klassieke boek van de Gele Keizer over inwendige geneeskunde, circa 2600 voor Christus geschreven)

risico van hart- en vaatziekten. Daarvoor is meer omega-6 dan omega-3 nodig. Laat daar geen twijfel over bestaan.

Johanna Budwig over het opladen van onze batterijen. Wat iedereen moet weten die niet moe wil zijn!

'Omega-3/6 vetzuren zijn gemakkelijk in staat zich te binden met eiwitten waardoor nieuw materiaal naar de cellen wordt gevoerd. De tweepoligheid tussen vet (celomhulsel) en eiwit (celkern) is van fundamenteel belang voor het behoud en de structuur van alle levende cellen. Deze tweepoligheid hangt grotendeels af van de aanwezigheid van voldoende omega-3/6. Het gebrek aan omega-3/6 verlamt vele vitale functies. Wanneer de tweepoligheid tussen de celkern en het celomhulsel wordt vernietigd, door bijvoorbeeld een tekort aan omega-3/6, betekent dit dat de batterij van de cel leeg raakt. De mogelijkheid om de batterij van onze cellen te herladen hangt af van de elektronen in omega-3/6. De elektronen van plantaardige ome-

Conclusie: zonder omega-3 en omega-6 is er voor de mens geen leven. Onvoldoende omega-3/6 vermindert onze vitaliteit.

Okinawa's: omega-3 samen met omega-6, het geheel is meer dan de delen apart. Een gezond en holistisch leven

Net zoals bij de Okinawa's werkt een gezond lichaam holistisch. Ook het onze. Dat betekent dat het lichaam als een geheel functioneert en zichzelf kan reguleren op voorwaarde dat we het de nodige basisvoedingsstoffen en beschermstoffen aanreiken. Die voorwaarde is heel erg belangrijk en daarvoor zijn omega-3 en omega-6 noodzakelijk.

De elektrische geleiding voor meer energie door omega-olie rijk aan omega-3 en omega-6

Doordat omega-3/6 onverzadigde vetzuren zijn, zorgen zij ervoor dat de batterijen van onze cellen opgeladen kunnen worden. Zij zorgen voor de geleiding en opwekking van elektrische impulsen. Te weinig omega-3/6 maakt ons moe. Volgens de onderzoekers van de universiteit van Minnesota is het ECG (elektrocardiogram), de grafische weergave van elektrische activiteit van het hart, een goede indicator op het

ga-3/6 zijn in staat om zonne-energie op te nemen, op te slaan en wanneer nodig vrij te geven om vitale lichaamsfuncties te kunnen vervullen.' Aldus de legendarische Johanna Budwig in haar revolutionaire boek uit 1959: 'Lijnzaadolie als een echte hulp tegen artritis, hartziekte, kanker en andere ziekten'. Johanna Budwig zweert bij een combinatie van cottage cheese en omega-3/6.

Omega-3/6/9 olie en vitamine E zijn gezond voor hart en bloedvaten

De combinatie linolzuur (omega-6) en alfa-linoleenzuur (omega-3) is sterker dan het individuele resultaat. Een hogere inname van omega-3/6 vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Omega-3 vermindert de vorming van bloedstolsels door de bloedplaatjes minder kleverig te maken en door de aanmaak van fibrinogeen (stollingseiwit) af te remmen. Bij mensen die beginnen met omega-3 olie, kan het cholesterolgehalte dalen met 25%. Omega-6 'Hartweefsel heeft linolzuur (omega 6)

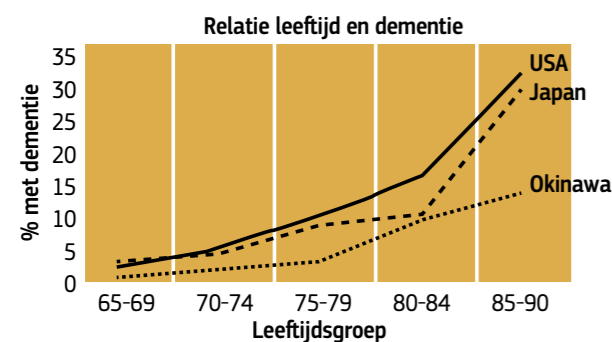
Tekort aan omega-3 kan zich uiten in:

Tintelend gevoel in de armen en benen, verminderd gezichtsvermogen, hoge bloeddruk, gedragsstoornissen, leerproblemen, ADHD, te "dik" bloed..

Tekort aan omega-6 kan zich uiten in:

Haarverlies, droge huid en haren, groeistoornissen, droge ogen, eczeem of huiduitslag, leververvetting, uitdroging, miskramen, artritis, verhoogde cholesterol, PMS (Pré-Menstrueel Syndroom)

nodig om goed te functioneren. Van de ongeveer 45 bekende essentiële nutriënten die we dagelijks nodig hebben, is linolzuur degene die we het meest nodig hebben,' schrijft Udo Erasmus. Omega-9 verlaagt het cholesterolgehalte in het bloed (verhoogt licht de HDL en verlaagt merkbaar de LDL). Meer vitamine E in ons bloed, betekent een verminderde kans dat de vetzuren worden aangetast door vrije radicalen. Vitamine E verhindert dat vet in het bloed en cholesterol oxideert waardoor vet aan de bloedvaten zou vastkleven.



Okinawa olie: Happy Perilla Special

De Okinawa Happy Perilla Special omega olie heeft een 3+6+6+9+7 samenstelling.

De enige omega-3 en omega-6 rijke olie met veel vitamine E en carotenen, waarvan de vitamine E maar liefst 8 soorten vitamine E telt.

500ml / € 55,-
voor 100 porties van 5 gram

De beste vloerisolatie met de hoogste besparing



Aangenamere temperatuur thuis

Ben je op zoek naar een uiterst effectieve manier van energie besparen en heb je wooncomfort hoog op je wensenlijst staan? Kies dan voor comfortverbetering en een aangename temperatuur thuis met TONZON Vloerisolatie. Veel begane grondvloeren in Nederland zijn niet of slecht geïsoleerd. De warmte die de vloer aan de onderkant uitstraalt, zorgt voor een koude zone onderin de woning. De koude vloer genereert in de winter een gevoel van optrekkende kou waardoor mensen ongemerkt de thermostaat hoger zetten. TONZON Vloerisolatie met Thermoskussens is gebaseerd op andere natuurkundige principes en isoleert daardoor effectiever dan andere vloerisolaties.

TONZON



Milieuvriendelijk

Woningisolatie is goed voor het klimaat. Volgens Milieu Centraal wordt de energie om isolatiemateriaal te maken, tijdens de levensduur 40 tot 400 keer terugverdiend. Bij de Thermoskussens bedraagt deze factor maar liefst 6.500. Zo gering is de energie-inhoud van deze Nederlandse uitvinding.

Duurzaam cadeau

TONZON HR-Radiatorfolie, een leuk duurzaam cadeau voor de feestdagen. Scan de QR-code.



tonzon.nl
+31 (0)53-433 23 91



De vloer wordt met Thermoskussens zelfs warmer dan de luchtlaag vlak boven de vloer. Het beter isolerend effect levert een veel hogere energiebesparing en bij vloeren met vloerverwarming kan nog meer worden bespaard. Meneer Veerkamp uit Geeste merkte al gauw verschil na het aanbrengen van TONZON. Niet alleen hij, maar ook zijn zachte huisgenoot geniet van het verbeterde wooncomfort in huis. De vloerisolatie bevalt zelfs zo goed dat de kat des huizes zijn favoriete plek heeft verruild voor de comfortabele warmte van de geïsoleerde vloer.

IEDEREEN DOET WAT.

