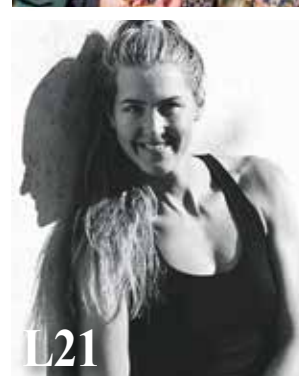
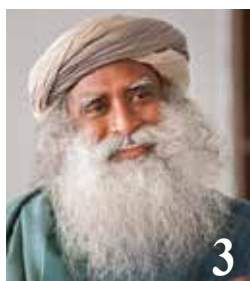


Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



"De solidariteit en wereldwijde verbinding die nu ontstaat is een teken van hoop"

"Voor medicinale honing moet de natuur overvloedig en onaangetast zijn"

"Ik zei: 'Bodem, bodem en nog eens bodem!' omdat het met alles verbonden is"

"Als je een uitdaging aangaat, ontstaat de openheid om nieuwe dingen te ontdekken"



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

INHOUD
Gastredactioneel 3 | Nieuws 4 | Natuur 6-9
Inspiratie 10-13 | Fotowedstrijd 14 | Cultuur 16
Ondernemen 19 | Dag van de Aarde 20 - 25
Boeken 26 | Colofon 27

JAARGANG 17, 2022-2, LENTE
Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeearde.nl

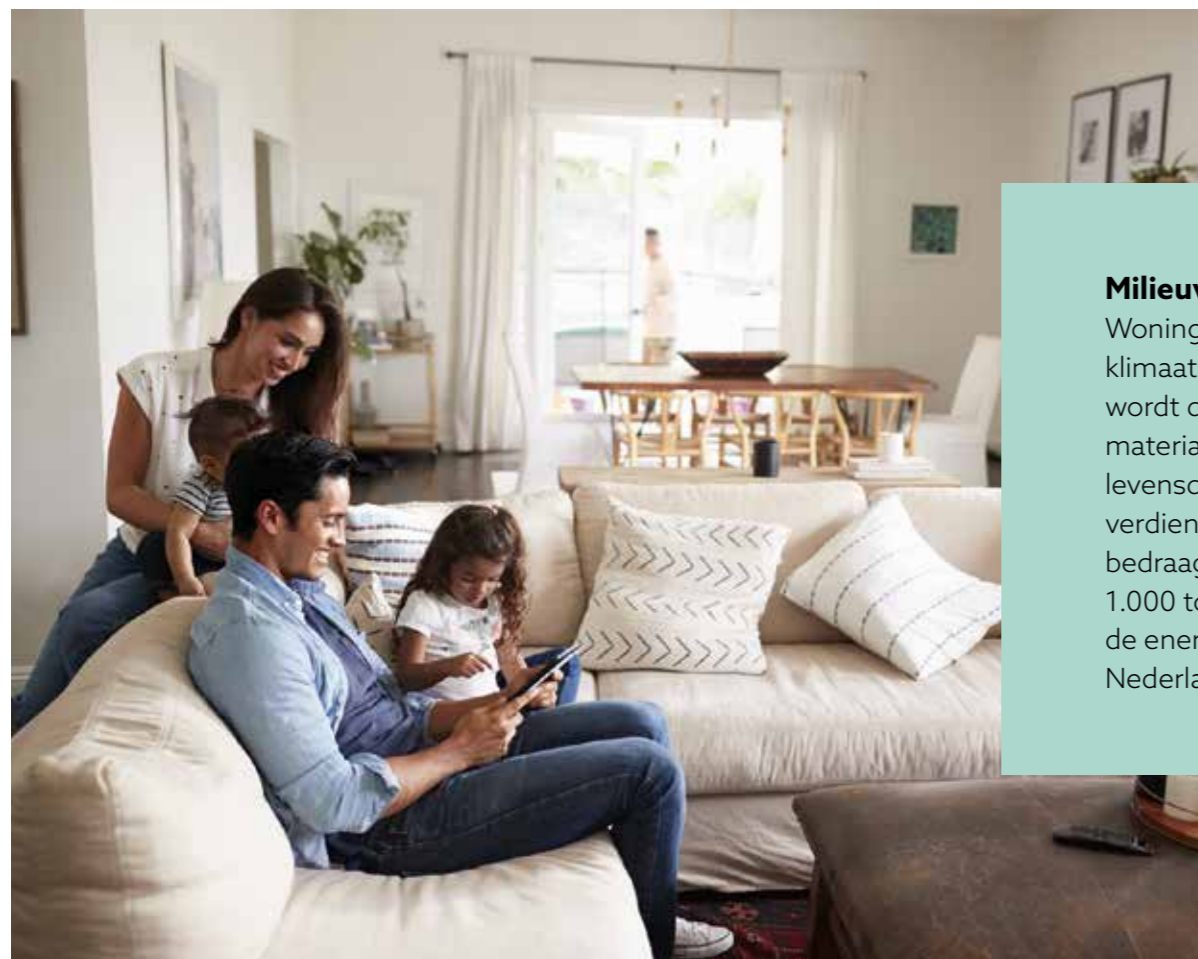


Subsidie op woningisolatie is vanaf 2022 met 50% verhoogd

TONZON

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 aangenaamere 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. Bij vloeren met vloerverwarming kan de besparing zelfs oplopen tot meer dan 40%. Goede vloerisolatie is dus de perfecte maatregel om mee te beginnen. Kijk op de website van de overheid (www.rvo.nl) wat je moet doen om in aanmerking te komen voor de verhoogde subsidie voor woningisolatie.



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 1.000 tot 2.000 keer. Zo gering is de energie-inhoud van deze Nederlandse uitvinding.



De vloer wordt met de Thermoskussens zelfs warmer dan de luchtlaag vlak boven de vloer. Het beter isolerend effect levert een veel hogere energiebesparing. 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. Scan de QR-code voor meer informatie over TONZON Vloerisolatie.



tonzon.nl

+31 (0)53-433 23 91

Jaargang 17 | nr. 2 | Lente 2022

IN DEZE KRANT

- 3 Redactioneel
- 4 Nieuws op z'n Frans
Natuur
- 6 De koala ploft brandend uit de boom
- 8 De voortplanting van kleine en grote vogels
Inspiratie
- 10 Bomen en mensen als gelijkwaardige wezens
- 14 Fotowedstrijd
Cultuur
- 16 Hoe een vergeten volk weer wortel schiet
Ondernemen
- 19 Twee bedrijven gaan voor de ware winst
Dag van de Aarde
- 20 Opinie en debat
- 21 Ode aan de Aarde
- 22 Start van de Krui-tocht naar Parijs
- 24 Bijzondere uitstapjes
- 26 Boeken
- 27 Colofon

L1-L28 Bijlage LEEF!

Earth Line Littekenolie

Deze Littekenolie is ideaal voor de verzorging van littekens en huidstriemen. Verrijkt met biologisch, ambachtelijk getrokken weegbree-extract en natuurlijke vitamine E. Biologische koudgeperste jojobaolie, arganolie en avocado-olie voeden de huid. De huid wordt zacht, soepel en veerkrachtig. Ook uitermate geschikt voor de gevoelige, verouderende en uitgedroogde huid.

Verkrijgbaar in: 30ml
Consumenten adviesprijs: € 16,95



Gastredactioneel Sadhguru



Mensen hebben gehoord over dinosaurussen en dodo's die uitgestorven zijn. Ze praten over hoe panda's en ijsberen zouden kunnen uitsterven. Maar op dit moment gebruik ik de term "Bodemuitsterving". Bodemuitsterving is een nieuwe term, maar het uitsterven van de bodem zelf is niet nieuw. De afgelopen 100-150 jaar hebben we dit proces in gang gezet en nu heeft het een keerpunt bereikt.

De agentschappen van de Verenigde Naties, die over voldoende wetenschappelijke gegevens beschikken, zeggen dat de planeet nog voor tachtig tot honderd oogsten aan landbouwgrond heeft. Dat betekent dat we binnen vijftienveertig tot zestig jaar geen landbouwgrond meer over hebben.

De mensen zien niet dat dit met de bodem gebeurt omdat we door kunstmest te strooien nog steeds gewassen krijgen. Maar in het meeste voedsel dat we eten zitten geen voedingsstoffen. Kijk maar naar het aantal apotheken dat vitaminen en supplementen met micronutriënten verkoopt in welvarende samenlevingen! Diegenen die het zich kunnen veroorloven, consumeren dit. Maar voor veel mensen in de wereld geldt dat, ook al consumeren ze een bepaalde hoeveelheid voedsel, ze niet de noodzakelijke hoeveelheid voedingsstoffen binnen krijgen, eenvoudigweg omdat de bodem niet rijk is, de bodem niet leeft.

In een tropisch woud zou het organisch gehalte in de bodem, afkomstig van plantenafval en dierlijke uitwerpselen, ongeveer zeventig procent of meer bedragen. In landbouwgrond moet het minimumgehalte aan organische content drie tot zes procent bedragen. Op dit moment is het organisch gehalte in bijna veertig procent van 's werelds landbouwgrond lager dan 0,5%.

Waarom eerst de bodem herstellen?

Toen ik bij een van de VN-organisaties was, vroegen ze me: "Sadhguru, wat zijn de drie belangrijkste dingen waar we aandacht aan moeten besteden?" Ik zei, "Bodem, bodem en nog eens bodem!" omdat het met alles verbonden is. Dertig tot tweëndertig procent van de opwarming van de aarde tot nu toe is veroorzaakt door landbouwgronden die 's zomers niet bedekt zijn. De hoeveelheid vocht die door het ploegen aan de bodem wordt onttrokken, de industriële schaal van de landbouw en de hoeveelheid stikstof en fosfor die we aan de grond toevoegen, veroorzaken nog meer schade.

De wereldbodem kan acht keer meer water vasthouden dan alle rivieren bij elkaar! Als de bodem rijk is aan organische stoffen, houdt deze het water vast. Op dit moment houdt de bodem twee maal zoveel water vast als wat de rivieren op aarde bevatten. Als het acht keer zoveel wordt in plaats van twee, geloof me, dan kun je overal verbouwen wat je wilt, zonder enige irrigatie. Dat is hoe de bodem vroeger was. Dat is hoe levende grond zou moeten zijn.

Er is nu een tijd aangebroken waar we ons op de bodem moeten richten en corrigerende maatregelen moeten nemen. Er zijn vele manieren om dat te doen. Maar wat je ook doet, er zijn slechts twee manieren om organisch materiaal in de bodem terug te brengen - groenafval van vegetatie en dierlijke uitwerpselen. Deze twee zaken moeten toenemen.

*Jagadish "Jaggi" Vasudev (Sadhguru)
spiritueel denker en milieuactivist*



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.

BLIKJES INZAMELEN

Er zit schot in het inzamelen van blikjes waardoor het zwerfafval met succes kan worden aangepakt. Supermarktketens Ekoplaza en Marqt willen vanaf volgend jaar in al hun vestigingen blikjes inzamelen. Dan wordt er statiegeld op blikjes ingevoerd. De Stichting Afvalfonds Verpakkingen wil liever inleverpunten buiten supermarkten plaatsen, omdat deze ruimte en geld kosten. Ook hygiëne is voor de branche een bezwaar, want blikjes zijn open; dit in tegenstelling tot statiegeldflessen. Supermarkten hebben aangegeven dat er in 1500 winkels blikjes kunnen worden ingeleverd, maar dat is slechts een kwart van het totaal dat nodig is. Supermarkten Ekoplaza en Marqt hebben samen zo'n negentig vestigingen. In de Tweede Kamer is gesproken over het statiegeldsysteem voor blikjes. Nu moet nog blijken wat het effect is.

NU NOG DAT PLASTIC

Om verdere vervuiling te voorkomen moet de hele keten van plastic onder controle staan, van bron tot oceaan. Dat is het uitgangspunt van het wereldwijde plasticverdrag van de Verenigde Naties, waartoe is besloten tijdens de bijeenkomst van het VN-Milieuprogramma. De deelnemende landen stemden unaniem in met het verdrag, dat bindende afspraken moet gaan bevatten. "Dit verdrag moet ervoor zorgen dat we minder plastic gaan gebruiken, dat recycling beter wordt en dat er meer alternatieven voor plastic komen," zegt Oskar de Roos, plasticexpert bij het Wereld Natuur Fonds in Nederland. Hij noemt het besluit net zo baanbrekend als het verdrag dat in 1989 is gesloten om de ozonlaag te beschermen.

Het plasticverdrag moet ook wereldwijd doelen stellen om de vervuiling tegen te gaan in zee en op het land, plus een methode bevatten om de voortgang te meten. Uiteindelijk zorgt dit verdrag voor schonere oceanen, waar we allemaal baat bij hebben. Veel plastic zwerfafval spoelt via rivieren uit in de wereldzeeën, waar het verpulvert tot minuscule kleine stukjes die worden opgenomen door plankton en gegeten door vissen en zo in de voedselketen terecht komen.

ZEEWIER OP HET MENU

Wetenschappers en bedrijven zien toekomst in zeewier. Het is 's werelds meest onbenutte middel, meent de voedselexpert voor de Verenigde Naties. De voedzame plant is in verschillende Aziatische landen al lang onderdeel van het dagelijkse dieet, maar de rest van de wereld moet er ook aan. Er is geen landbouwgrond voor nodig en ook geen mest of pesticiden - alleen zout water. Een van de grootste uitdagingen deze eeuw is de grens die we hebben bereikt wat betreft land dat we kunnen gebruiken voor de voedselindustrie. Zeewier is ook nog eens gezond: het zit vol met vitamines, vezels en proteïne. Zeewier wordt ook gezien als oplossing voor de miljoenen kilo's wegwerpplastic waarin etenswaar wordt verpakt. Startups zijn al druk bezig met die ontwikkeling. Er zijn al koffiezakjes van zeewier en eetbare zeewierrietjes op de markt. Tijdens de marathon van Londen in 2020 kregen sporters drankjes in zeewierverpakking. Dat scheelde duizenden plastic bekertjes.

FLOORTJE KLIMAATBURGEMEESTER?

Amsterdam moet een nieuw bos aanplanten en een 'klimaatburgemeester' aanstellen. Dat zijn voorstellen van het burgerberaad dat met honderd willekeurig uitgekozen inwoners nieuw klimaatbeleid bedacht. Ze bedachten het plan voor een nieuw 'klimaatbos' ter grootte van het huidige Amsterdamse Bos, maar dan aan de westkant van de stad. Een door de gemeenteraad gekozen 'klimaatburgemeester' moet optreden als ambassadeur van het klimaatbeleid. Daarbij wordt gedacht aan iemand als programmamaakster Floortje Dessing. Het stadsbestuur besloot tot het burgerberaad



omdat Amsterdam ver achterblijft bij zijn klimaatdoel om 55 procent minder broeikasgas uit te stoten in 2030. Eerder dit jaar bleek dat de stad niet verder komt dan 37 procent. De gekozen inwoners kregen de taak dat gat te dichten en wethouder Van Doorninck beloofde van tevoren al hun voorstellen over te nemen. Daarmee is het een primeur voor Amsterdam en een democratisch experiment, al houdt de gemeenteraad het laatste woord.

HEERLIJK HELDER GROEN

De flesjes van Heineken waren al groen, maar nu wil de bierbrouwer zelf groen worden en zal in 2030 wereldwijd CO₂-neutraal zijn in de eigen productie. Vanaf 2040 zal de volledige keten CO₂-neutraal zijn: van graan tot kraan. De brouwerij in Zoeterwoude is naast biogas al overgeschakeld op zon- en windenergie en gaat verder elektrificeren met een warmtepomp én een elektrodeboiler maakt zelfs het energie-intensieve brouwproces CO₂-neutraal. Achter de schermen werkt het bedrijf al jarenlang aan vergroening van het energieverbruik. Zo legde Heineken bij de brouwerijen onder meer 26.000 zonnepanelen aan en verrezen er windturbines. Nu nog overschakelen naar groene stroom en uiteindelijk de brouwerijen zo veel mogelijk elektrificeren. De uitdaging van volledige elektrificatie is het grootst in Zoeterwoude, de grootste brouwerij van de EU. Hier brouwt men 24/7 in 28 enorme brouwketels en 280 tanks vrijwel alle soorten bier en alle smaakvarianten. Gemiddeld 150 vrachtwagens per dag; meer dan tien miljoen hectoliter per jaar. Als je dit in flesjes op een lange rij naast elkaar zou zetten, ga je vijf keer de wereld rond - uit één vestiging.



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

ALARM!

Het recent verschenen IPCC-rapport over de klimaatcrisis luidt de noodklok over het klimaat luider dan ooit. Bij de vorige reeks IPCC-rapporten, uit 2013 en 2014, was de boodschap van deel twee dat sommige klimaatrampen al onafwendbaar waren. Ook bij een opwarming van 1,5 graad is het merendeel van de koraalriffen bijvoorbeeld eind deze eeuw ten dode opgeschreven. Dit rapport doet daar een schepje bovenop. De wereld zal de komende twee decennia al met complexe klimaatrampen worden geconfronteerd. En als de opwarming boven die anderhalve graad uitstijgt de meeste scenario's voorzien dat dat binnen tien jaar gaat gebeuren - zullen sommige gevolgen onomkeerbaar zijn. Ecosystemen die verdwijnen, soorten die uitsterven, delen van de wereld die voor de mens onbewoonbaar worden. "Dit rapport is een dringende waarschuwing voor de gevolgen van gebrek aan daadkracht," zei IPCC-voorzitter Hoesung Lee. "Het benadrukt de noodzaak van onmiddellijke en ambitieuze maatregelen om klimaatrisico's aan te pakken. Halve maatregelen zijn geen optie meer."

LAAT DE RIJKEN BETALEN

Bedrijfseconoom Atze Lourens stelt een 'vermogensklimaattaks' voor. Dit is een taks boven op de huidige vermogensbelasting, die de lasten van CO₂-uitstoot van vermogens eerlijker reflecteert in het belastingtarief. Hoe meer CO₂-uitstoot, hoe hoger de vermogensbelasting. Het is dus een soort energielabel op het vermogen. Zoals bij auto's, elektrische apparaten of gebouwen een energielabel wordt gebruikt als maatstaf voor milieuvriendelijkheid, zo kan dat ook bij het vermogen. Weinig vermogen? Label A en een lage belasting. Veel vermogen? Label F en een hoge belasting. Uit een rapport van Oxfam uit 2020 blijkt dat over de periode van 1990 tot 2015 de rijkste 1 procent globaal genomen meer dan twee keer zo veel CO₂ uitstoot als de drie miljard armste mensen bij elkaar. En hoe rijker, hoe relatief groter de CO₂-uitstoot. Zo stootte Chelsea-clubeigenaar en miljardair Roman Abramovich in 2018 bijna 6600 keer meer uit dan een gemiddelde mens. Wat die bij een levensverwachting van tachtig jaar in totaal aan CO₂ uitstoot, verslindt Abramovich iedere vier dagen met zijn villa's, superjachten en privéjets. Nu maar hopen dat Atze geen roepende in de woestijn is...



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



REGENWOUDEN STERVEN

Zo op het oog kan het tropisch regenwoud in Zuid-Amerika er nog gezond uitzien, maar de bossen naderen een kantelpunt. Als ze daar voorbijkomen zal de aftakeling versnellen en maakt het woud plaats voor een savanne. Die teloorgang van het grootste regenwoud op aarde is op zichzelf ook weer een kantelpunt, schrijven onderzoekers in het vakblad Nature Climate Change. "Als het woud verdwijnt, komt er 90 miljard ton CO₂ vrij," zeggen de wetenschappers. Dat is drie keer de hoeveelheid die de wetenschappers in een jaar uitstoot. Jaarlijks gaat er meer dan tienduizend vierkante kilometer bos verloren, veelal door houtkap of bosbranden. Maar hoe vitaal is het restant nog? Dat is moeilijk af te lezen aan de staat van het woud op een bepaald moment. De vraag is of het systeem klappen kan opvangen. En vooral: hoe snel is het regenwoud hersteld na een periode van droogte? De data wijzen erop dat we dat kantelpunt naderen. Misschien zijn veel gebieden daar al voorbij. En dan kan het regenwoud in een paar decennia veranderen in een kale savannevlakte.

CRYPTO VERSLINDT ENERGIE

Nu de energieprijzen tot waanzinnige hoogtes stijgen is het goed eens stil te staan bij de onverantwoorde wijze waarop cryptovaluta een bizarre aanslag doet op de energievoorraad. De energiebehoefte voor cryptovaluta is in de Verenigde Staten zo groot dat kolencentrales die al bijna afgeschreven waren nu een tweede leven krijgen.

Het minen van cryptomunten is er de laatste tijd uitgegroeid tot een flinke industrie. Minen, of 'opgraven' van cryptomunten, is een computerproces dat gigantische hoeveelheden energie vraagt. Naar

schatting wordt een half procent van alle elektriciteit wereldwijd gebruikt voor het laten 'draaien' van cryptomunten; alleen bitcoin slurpt jaarlijks al meer elektriciteit op dan alle burgers en bedrijven in heel Nederland bij elkaar. Naarmate er meer mensen in crypto stappen, zal die energiebehoefte alleen maar groter worden. Tegenwoordig is er voor het opgraven van zo'n bitcoin een enorm datacenter nodig en meer elektriciteit dan het gemiddelde huishouden in tien jaar verbruikt. Iets om over na te denken?

BERG ELEKTRA-AFVAL GROEIT

Vorig jaar belandde wereldwijd ruim vijftig miljoen ton aan elektronische apparaten bij het afval. Dat is bijna zeven kilo per persoon. In ons land is dat 21,7 kilo per jaar. Over acht jaar groeit die berg tot jaarlijks 74 miljoen ton. Slechts een zesde van het afval wordt gerecycled. Dat is doodzonde want de apparaten bevatten veel zeldzame en kostbare materialen, zoals goud en zilver met een gezamenlijke waarde van ruim vijftig miljard euro. Dat wordt verbrand of verdwijnt onder de grond. We hebben een goed georganiseerde en grootschalige inzamelingsstructuur nodig, want met recycleren alleen lossen we het probleem niet op. We zullen apparaten ook vaker moeten repareren in plaats van weggooien. Of refurbishen waarbij apparaten worden schoongemaakt en van een nieuw omhulsel worden voorzien waarna ze weer jaren meegaan. En delen en lenen natuurlijk, want zeg nou zelf: hoe vaak gebruikt u die boommachine?





De koala ploft brandend uit de boom

Australië wordt door moeder natuur geselsd met extreme bosbranden en heftige overstromingen. Dat heeft rampzalige gevolgen voor de dierenwereld. Volgens een schatting van het Wereld Natuur Fonds zijn door die branden zo'n drie miljard dieren gedood of op de vlucht geslagen. Op het continent leven unieke soorten zoals de wombat, de kangoeroe en de koala. De laatste heeft het zwaar te verduren.

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Pixabay

Bij bosbranden zijn ze kansloos. In tegenstelling tot vogels die kunnen wegvliegen en kangoeroes die snel kunnen weggelopen, is een koala langzaam. Daar komt bij dat het dier als primaire reactie op het vuur hoger in de eucalyptusbomen klimt, wat bij een brand desastreus is. Deze bomen bevatten een soort olie die bij brand ontploft. Dat levert spectaculaire explosies op waarbij de koala's brandend uit de bomen tuimelen. Naar schatting leven er tussen 15.000 en 28.000 koala's in het getroffen gebied. In 2016 werd door wetenschappers nog berekend dat er in heel Australië ruim 300.000 koala's waren. Het Australische Koala Fonds houdt het op 80.000 dieren. Door zijn teddybeer-achtige uiterlijk wordt hij vaak ten onrechte als een beer beschouwd. Koala komt uit het Dharuk, een uitgestorven taal van de Aboriginals. Het betekent zoiets als drinkt niet en verwijst naar het feit dat de koala zelden drinkt. In de bladeren zit genoeg vocht. Het mannetje weegt zo'n twaalf kilo, het vrouwtje acht kilo. Ze worden 65 tot 75 cm lang. In het noorden van Australië wegen koala's bijna de helft minder. Zuidelijke koala's hebben een dikkere vacht dan die in het warmere noorden. De kleuren van de vachten variëren sterk per individu en worden lichter naarmate koala's ouder worden, maar de meeste zijn grijs met wit op de kin, borst, voorpoten en romp.

Slaapkoppen

Koala's eten bijna uitsluitend bladeren van de eucalyptusboom. De bladeren zijn vezelrijk en bevatten gif dat voor de meeste andere dieren gevaarlijk is. Koala's hebben een langzame spijsvertering en slapen zo'n twintig uur per etmaal, vaak in een boom, waarmee ze de grootste slapers van het dierenrijk zijn. De rest van hun tijd besteden ze vooral aan eten en het zoeken naar eten en potentiële partners. Ze verplaatsen zich bij voorkeur in de uren na zonsondergang en kunnen ook zwemmen. Koala's zijn solitaire territoriumdieren en blaffen weleens agressief naar soortgenoten. Ze zien er schattig uit, maar kunnen venijnig krabben en bijten.

Geen andere man

Koala's zijn polygaam en paren doorgaans in de zomer, tussen oktober en februari. Het laatste spermavocht verhardt waardoor de man er indirect voor zorgt dat de vrouw de eerste dagen niet met een andere man kan paren. Het verharde sperma vormt een stop. Na een paar dagen verliest het vrouwtje de stop vanzelf. Het koalajong (de joey) wordt na vijf weken geboren, maar is dan nog kaal, blind en slechts zo'n twee cm lang. De vijf à zeven maanden daarop brengt het door in de buidel van de moeder, waar het melk drinkt uit een van de twee tepels. In de maanden daarna eet

het jong onder andere een speciaal aangemaakte darmbrij van de moeder, waar bacteriën in zitten die de vertering van eucalyptusbladeren verbeteren. Het jong is ongeveer na elf maanden onafhankelijk van zijn moeder.

Retrovirus

Deze wijsheid halen we uit de 'koe-dialogen'. Aan het begin van de 20e eeuw was de koala door de jacht bijna uitgeroeid, maar sindsdien zijn natuurbeschermers erin geslaagd hun aantal weer te doen toenemen. Dit succes heeft zeker te maken met het 'schattige' voorkomen van de koala, dat hem een voorsprong geeft ten opzichte van andere, minstens zo sterk bedreigde Australische vogel- en zoogdiersoorten. In geïsoleerde gebieden van waaruit migratie niet mogelijk is, werden de koala's soms weer zo talrijk dat ze verplaatst moesten worden of van de honger omkwamen. Ziektes, zoals chlamydia, hebben ook hun tol geëist. Wetenschappers onderzoeken een retrovirus dat de koala met uitsterven bedreigt. Het virus nestelt zich in het DNA waardoor het nageslacht van een geïnfecteerde koala het virus overerft.

Dingo's

Zolang er voldoende voedsel is, kunnen koala's prima samenleven met mensen, maar ze hebben veel ruimte nodig. Koala's verplaatsen zich via beboste corridors over grote afstanden op zoek naar nieuwe leefgebieden en partners. De aanleg van bijvoorbeeld wegen en woonwijken snijdt deze corridors af waardoor de koala in een kleiner gebied opgesloten zit. Ook wordt de koala bedreigd door dingo's en verwilderde honden. De oorspronkelijke populatie in Zuid-Australië was aan het begin van de twintigste eeuw vrijwel uitgeroeid, maar door het uitzetten van koala's uit Victoria in de deelstaat zijn er weer verschillende populaties in het zuidoosten van Zuid-Australië. Laten we hopen dat moeder natuur Australië in de toekomst minder hardvochtig behandelt, waardoor de koala en die andere bijzondere soorten een veiliger toekomst krijgen.

“Het schattige voorkomen van de koala geeft hem een voorsprong op andere diersoorten”



De voortplanting van kleine en grote vogels

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Shutterstock

De voortplantingsstrategie van vogels verschilt nogal tussen kleine en grote vogels:

Kleine vogels:

- zijn binnen een jaar geslachtsrijp
- hebben meerdere broedsels per jaar met veel eieren en jongen
- broeden en verzorgen hun jongen slechts enkele weken
- kennen het eerste jaar een hoog sterftecijfer en worden slechts enkele jaren oud

Grote vogels:

- zijn na twee tot zeven jaar geslachtsrijp.
- hebben slechts één broedsel per een of twee jaar met een à twee eieren
- broeden en verzorgen hun jongen enkele maanden
- kennen een laag sterftecijfer en kunnen tientallen jaren oud worden

Voor alle vogels is de hoeveelheid beschikbaar voedsel, nestgelegenheid en aantal grootgebrachte jongen, maar ook de predatiedruk bepalend voor populatiegroei of -instandhouding. Veel voedsel betekent: eerder geslachtsrijp en veel eieren en ook veel jongen.

Weinig beschikbaar voedsel betekent: geen of weinig eieren en jongen. Hoge predatie,

jachtdruk, verlies van eieren en jongen door extreem weer of menselijk ingrijpen (eierprikken) kan geslachtsrijpheid vervroegen en ook grotere broedsels tot gevolg hebben.

Als er geen broedgelegenheid is gaan veel vogels zelfs bij voldoende voedsel niet nestelen, bijvoorbeeld mussen in de Flevopolder. Uitzonderingen zijn slechtvalken en oehoes, die bij veel voedselaanbod in vlakke gebieden soms op de grond broeden. Evenals andere roofvogels en kraaien, die graag in hoge bomen broeden maar als er veel voedsel is ook genoeg nemen met kleine bomen en struiken.

Veel jongen: vermoeiend

Veel en grote broedsels in één seizoen vergen vaak zo veel van de oudervogels, dat die vaak de komende winter niet overleven. Een experiment met het toevoegen van extra eieren aan een torenvalkbroedsel had tot gevolg dat de oudervogels veel meer gingen jagen maar de winter erop niet overleefden. Kauwen met grote broedsels verouderen veel sneller dan kauwen met kleine broedsels. Het omgekeerde geldt ook. Vogels, die een jaar het broeden overslaan, slijten minder en worden ouder. Ooievaars, maar ook andere vogels zoals rallen passen bij te veel jongen of achterblijvers het aantal jongen aan door deze op te eten of over de nestrand

te kieperen. Meerkoetenouders verdelen dan vaak nog het aantal overgebleven jongen onder elkaar. Vandaar dat je een koet vaak met maar twee jongen ziet. Koolmezen die in de morgen het eerste actief worden brengen meer nageslacht groot dan late opstaanders. Seychellenzangers die hun territorium naast een familielid hadden, vochten niet met genetische verwanten en verjoegen gezamenlijk indringers. Hierdoor hadden ze meer tijd om voedsel te zoeken en hun jongen te verzorgen. Deze vogels hadden ook langere telomeren dan soortgenoten zonder verwante burens.

Vruchtbaarheid

Grote vogels zijn pas na vijf tot zeven jaar geslachtsrijp. Bijvoorbeeld arenden. Ze hebben vaak één partner voor het leven, slechts één broedsel per jaar met meestal maar een of twee jongen. De broedtijd duurt tot 45 dagen, het nestverblijf tot 60 dagen en nazorg 40 dagen en langer. Bij een slechte voedselsituatie slaan ze het broeden ook wel een jaar over. Langlevende vogels als scholeksters zijn pas na 5-6 jaar geslachtsrijp en hebben meestal maar twee jongen. Grote zeevogels als albatrossen broeden om de twee jaar en brengen dan slechts één jong groot. De Noordse Stormvogel kan wel 30 jaar oud worden, is pas na zeven jaar



geslachtsrijp en heeft slechts één jong per jaar. Bonte Sterns broeden elke negen maanden maar beginnen pas als ze tien jaar oud zijn. Sommige tropische vogels maar ook pinguïns broeden wanneer dat het beste uitkomt en zo kun je in een kolonie jongen van heel verschillende leeftijden aantreffen. Kwartels en Turkse tortels kunnen al in hun geboortjaar beginnen met broeden. De vruchtbaarheid van vogels neemt met het vorderen van de leeftijd af. De broedresultaten van een acht jaar oude Koolmees zijn lager dan van een mees van drie jaar oud. Maar er zijn uitzonderingen. Een in 1956 geringde laysanalbatros heeft op 64-jarige leeftijd nog haar zevenendertigste ei gelegd terwijl de gemiddelde leeftijd van een laysanalbatros 30 jaar is. Ook een noordelijke koningsalbatros heeft op 61-jarige leeftijd nog een ei gelegd en het jong met succes grootgebracht. Grote dieren leven volgens de bio-gerontoloog Steven Austad langer omdat hun verre voorouders minder gevaar te duchten hadden te worden opgegeten. En dan loont het, evolutionair gezien, om nog op hoge leeftijd nageslacht te krijgen.

Uit het boek 'Wat maakt vogels zo interessant' auteur: Marcel Boer, uitgave van KNNV 2020. ISBN 9789050117500 Verkrijgbaar bij uw boekhandel.

Sterven grutto en veldleeuwerik uit?

Het aantal overlevende Gruttojongen voor een stabiele populatie is ca. 0.6 jong per paar. De laatste decennia is dat slechts 0.2-0.3 jong per paar. In de negentiger jaren bedroeg het aantal broedparen ca. 100.000, in 2018 ca. 35.000. Grutto's hebben per broedseizoen slechts 1 broedsel met ca. 4 eieren. De Veldleeuwerik heeft per seizoen 2-3 broedsels met ca. 4 eieren. In de zeventiger jaren bedroeg het aantal broedparen ca. 600.000, in 1990 ca. 100.000 en in 2018 nog ca. 40.000. Als deze dalingen zich voortzetten dan zijn midden deze eeuw zowel de Grutto als de Veldleeuwerik in Nederland uitgestorven. Vogelbescherming Nederland ontwikkelt samen met de agrarische sector actieplannen om dat te voorkomen.

“Grote dieren leven langer omdat hun verre voorouders minder gevaar te duchten hadden te worden opgegeten”



"Wij zullen er als mensen niet in slagen om de grote ommekeer te maken door alleen te vertrouwen op onze eigen intelligentie"



Bomen en mensen als gelijkwaardige wezens

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

"We vergeten vaak dat we slechts één van de vele levende wezens op deze planeet zijn. Er is een fundamentele verandering nodig in de verhouding tussen de mens en alle andere levende wezens in de natuur," aldus de Canadese Judy McAllister die meer dan veertig jaar geleden als 'bomenmeisje' verzeild raakte in de Schotse gemeenschap van de Findhorn Foundation. Ze publiceerde in haar boek *Forest Voices – When Nature Speaks* markante momenten uit haar leven en een uitgebreide serie boodschappen van planten, bomen en (oer)bossen.

Steeds meer organisaties, waaronder banken en verzekeraars, planten bomen. Ze ondersteunen daarmee zowel het actieplan van de EU om klimaatopwarming tegen te gaan als 'the green deal' met het Europese doel om voor 2030 drie miljard bomen te planten. Politiek, bedrijfsleven en wetenschap krijgen steeds meer oog voor de natuur. We ontdekken hoe belangrijk en onmisbaar bomen zijn voor de mens en het leven op aarde. Bomen maken gezond, zuiveren de lucht en zijn steeds meer geld waard. Maar vragen we de bomen ook wat zij ervan vinden dat we hen volop inzetten om onze problemen op te lossen? Hebben zij ons net zo hard nodig als wij hen? Vragen waar McAllister raad mee weet.

BEWUSTZIJN

"Bomen weten wie ze zijn. Ze zijn zich bewust van hun functie op aarde. Ze kennen hun betekenis. Ze doen wat ze moeten doen. Ze zijn. Wij mensen zijn dat vaak vergeten. De blijdschap van bomen is zo aanstekelijk. Wij mensen worden vaak neerslachtig en depressief van wat er allemaal

in de wereld speelt. Bomen zijn niet blind voor wat er met deze planeet aan de hand is, maar het haalt hen niet uit hun natuurlijke evenwicht. Ze zijn zich er altijd van bewust dat ze onderdeel uitmaken van een levende eenheid. De liefde van mensen voor bomen is vaak beperkt tot alleen de zichtbare aspecten van het leven. We zien bomen als de oplossing voor het CO2-probleem. Bomen zorgen voor zuurstof. Bomen vangen water op. Bomen zorgen voor diversiteit. Bomen geven ons te eten. Bomen zijn voor ons van levensbelang. Allemaal waar, alleen vervullen bomen ook nog een energetische functie, een geestelijke of spirituele rol. Ze kunnen ons opnieuw laten ervaren dat de mens meer is dan alleen een lichaam. Bomen kunnen ons een dieper bewustzijn in ons hart en ziel laten ervaren. Als we de moeite nemen om bomen te zien in hun ware essentie, dan kan dat leiden tot een nieuwe verbinding met onze diepste bron, ons diepste zijn. Bomen zijn, net als alle andere levende wezens, een middel om bezieling door te geven. Het is aan jou en mij om daarvoor open te staan."

Je kijkt, maar je ziet niet. Je luistert, maar je hoort niet. Je raakt me aan, maar je voelt het niet. Je praat, maar niet met ons. Je komt en brengt tijd door in onze aanwezigheid om een relatie op te bouwen met een geliefde, een vriend, je familie, maar je bouwt geen relatie met ons op. Kom voor een paar uur of een paar dagen. Schakel je mobieltje uit. Maak foto's, met alleen je hart. Feest met je ogen en je oren. Ga dan naar huis en laat wat je hier over jezelf ontdekt tot vervulling groeien. Onze uitnodiging blijft altijd staan - onophoudelijk, eindeloos en tijdloos. Kom - ken ons, ken jezelf.

Tekstfragment uit *Forest Voices*

"Bomen vervullen ook nog een energetische functie, een spirituele rol"



“We zijn als westerse mensen zo rijk, en tegelijkertijd zo arm”

JUDY MCALLISTER

De Canadese Judy McAllister raakte veertig jaar geleden als ‘bomenmeisje’ verzeild bij de Findhorn Foundation in Schotland. In de pré-Covid periode verwelkomde de foundation jaarlijks duizenden mensen voor (online) workshops, conferenties en evenementen. Findhorn is een NGO die door de Verenigde Naties is erkend als “UN Habitat Best Practice”. De foundation is tevens mede-oprichter van het Global Ecovillage Network en Holistic Centers Network.

McAllister voelde zich op slag ‘thuis’ bij de Findhorn Foundation. Ze was onder meer vertrouwenspersoon van de foundation, bestuursvoorzitter van New Findhorn Directions (de commerciële tak van de foundation)



en directeur van Trees for Life, een NGO ter bescherming van het Caledonische Woud in de Schotse hooglanden. Tevens was ze de samensteller van Come Closer, een collectie van geïnspireerde boodschappen vanuit het werk van Dorothy MacClean. Samen met twee Nederlandse collega's – Erik van Praag en Jan Paul van Soest – was McAllister co-auteur van de door Nautilus bekroonde boekuitgave Earth Fever – Living Consciously with Climate Change. McAllister geeft lezingen en workshops over de communicatie met de natuur.

Meer informatie over workshops en trainingen: www.findhorn.org.
Meer weten over haar werk, stuur dan een mail naar: forestvoicesbook@gmail.com.

COMPASSIE

“Mensen zijn de enige levende wezens die doorlopend oordelen over zichzelf en de omgeving. We vinden licht beter dan donker. We ervaren liever iets ‘positiefs’ dan iets ‘negatiefs’. We streven naar ‘het goede’ en gaan daarvoor als het moet de strijd aan met ‘het kwade’. Bomen oordelen niet. Vanuit menselijk perspectief zouden ze daartoe echter alle reden hebben. Hoe de mens bomen, planten en dieren behandelt, is allesbehalve liefdevol. We vernietigen en martelen hen doorlopend voor ons eigenbelang. Toch verwijten bomen ons niets. Ze veroordelen niet. Als we iets van bomen kunnen leren, is het wel liefde en compassie.”
“Met een eindeloos geduld staat een boom altijd klaar om de mens met open armen te ontvangen. Ze zijn bereid om met ons samen te werken, ook als het gaat om de toekomst van de planeet. Maar dan zullen ook wij de bereidheid moeten hebben om naar bomen, planten en dieren te gaan luisteren. Zolang we onszelf als heer en meester van de natuur gedragen, komt daar weinig van terecht. Dan blijven we doormodderen en blijven we naar de afgrond rennen. Maar wat als we ook bomen als levende wezens zouden gaan zien?! Wat als we geen rangorde meer zouden toekennen en alle levende wezens als gelijkwaardig zouden gaan zien?! Het lijkt erop dat mensen elkaar steeds meer als gelijkwaardig gaan zien, ongeacht godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, etc. Wat als we ook de natuur zouden meenemen in deze ontwikkeling? Wat als we de LGBT-beweging uit zouden breiden met de ‘B’ van bomen, de ‘P’ van planten en de ‘N’ van natuur? Hoe meer de mens bomen, planten en dieren als gelijkwaardig beschouwt en hoe meer de mens zich opent voor de innerlijke natuur van planten, bomen en dieren, hoe

meer de mens zal ontdekken dat de wereld buiten hemzelf een afspiegeling is van de innerlijke wereld. Daarom zijn bomen, ongeacht de realiteit, in een staat van liefde en compassie. De mens spreekt vaak over een ‘geloof’ in ‘God’ of ‘het Goddelijke’, maar bomen ‘weten’. Dat ‘weten’ gaat veel verder dan het menselijke geloof.”

VERTRAGEN

“We zijn als westerse mensen zo rijk, en tegelijkertijd zo arm. We zijn zo bezig met onze gezondheid, het ‘controleren’ en ‘beheersen’ van het leven, zoals wij het willen. We zijn zo bang voor alles en nog wat. We zijn onderling zo verdeeld en verliezen ons in polariteit. Ondertussen wacht de natuur tot de mens tijd voor haar neemt. Het maakt niet uit hoe verdwaald of wanhopig de mens is, bomen, inclusief al het leven erin, staan dag en nacht voor ons klaar.”

De wereld staat voor grote uitdagingen, zoals de vervuiling van het land, de lucht en het water, de ontbossing, het verdwijnen en vernietigen van zoveel levende wezens, klimaatverandering, de groei van de bevolking. “We hebben te kampen met het gegeven dat de toekomst van het leven op aarde buitengewoon onzeker is. Volgens mij gaan wij als mensen er niet in slagen om de grote ommekeer te maken door alleen te vertrouwen op onze eigen intelligentie. Op eigen houtje zullen we niet tot een radicale verandering van ons gedrag kunnen komen. Laten we daarom ook gebruik maken van de intelligentie van de natuur. Door te kijken naar een bloem of een boom laten we onszelf op een nog onverklaarbare manier aanraken vanuit een onzichtbare dimensie. Onzichtbaar voor onze vijf zintuigen betekent niet dat het niet bestaat. In de natuurkunde wordt steeds meer onderzoek gedaan naar een realiteit die we niet met het blote oog kunnen zien. We nemen de onzichtbare straling van radio, televisie en mobiele telefoon in onze woonkamer toch ook serieus?”

Volgens McAllister is het vooral een kwestie van bereid willen zijn om je af te willen stemmen op de stem van het bos. “Niet met ons hoofd, maar met ons hart. Die afstemming vraagt vooral om te vertragen. Om langzamer te gaan. Wanneer bevrijden we ons van de drukte in ons leven? Wat is ervoor nodig om in alle rust en stilte wat meer tijd door te brengen in de natuur? En hebben we de rust om echt eens naast een boom te gaan zitten en innerlijk te verstillen?”
McAllister zegt dat het eenvoudig is om vriendschap te ontwikkelen met bomen, maar dat het – net als in de wereld van de mensen – om oprechte tijd en aandacht vraagt. “De bomen zijn er klaar voor, evenals de bloemen, planten en dieren. Het menselijke hart reageert altijd op de aanwezigheid van bomen en bossen. Als we ons hart openen voor het woordeloze gebed van de natuur, dan opent dat automatisch de herinnering binnen onszelf aan wie we zijn en hoe alles dat

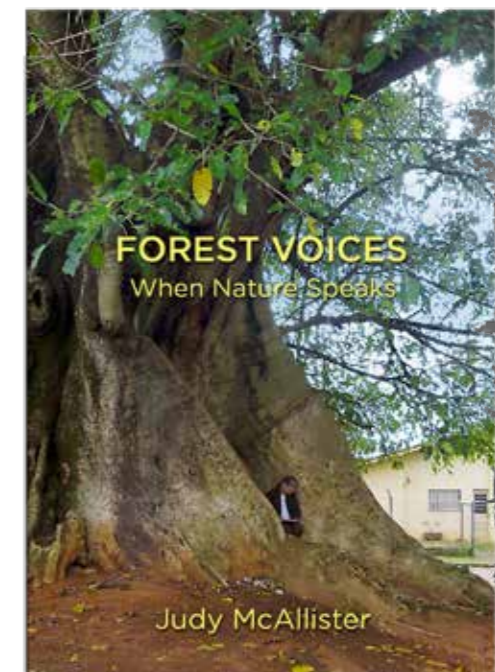
leeft bezielt is vanuit dezelfde bron. Eenheid is wie we met elkaar zijn en alles en iedereen heeft vanuit dat ‘interzijn’ een eigen rol of functie in het grote geheel. De communicatie met de ziel van bomen en bloemen kan ons helpen om onze eigen Goddelijke oorsprong opnieuw te voelen.”

Wij roepen je om jezelf te leren kennen. We spreken je innerlijke natuur aan. We kussen de herinnering aan je ware essentie wakker, de herinnering aan de kennis over dat we allemaal in eenheid met elkaar zijn verbonden. Je bent welkom! Hoor je dat? Kom naar ons om te wandelen, te luisteren naar de geluiden van het bos, en laat de geluiden van je stadse leven even achter je. Open je ogen en zie de schoonheid van alles wat is. Kom met een geopend hart en open de verwondering binnen jezelf. Kom met een lege denkkeest over wat je wil en wil ontdekken wat je wezenlijk nodig hebt. Kom je unieke plek onder ons innemen. Kom langs om je ware zelf te leren kennen, zodat we tegelijk ook elkaar leren kennen. Kom. Keer op keer verlengen we onze uitnodiging. Het ligt in onze aard om al het leven te verwelkomen. Kom, loop, kijk, zit, luister en voed jezelf. Ken ons en ken jezelf.

Tekstfragment uit Forest Voices

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

Meer informatie: <https://www.forestvoicesbook.com>



FOREST VOICES – WHEN NATURE SPEAKS

McAllister is verheugd over het toenemend aantal wetenschappelijke ontwikkelingen en bevindingen dat bomen sociale, communicatieve wezens zijn. Ook is ze blij dat steeds meer mensen het fysieke, ondergrondse netwerk ontdekken dat bomen en planten met elkaar verbindt.

In haar boek Forest Voices – When Nature Speaks laat ze zien dat de onderlinge communicatie tussen bomen, planten en dieren niet op zichzelf staat, maar dat de mens hier ook deel van kan uitmaken. De mens is net zozeer met de bomen en planten verbonden, als de bomen dat onderling zijn. Het boek geeft niet alleen inzicht in het persoonlijke leven van McAllister, maar biedt ook boodschappen van planten, bomen en bossen. Wat McAllister betreft, begint het echter allemaal bij jezelf. “Bomen nodigen ons doorlopend uit om in alle rust bewust met elkaar in verbinding te gaan. Dat opent ons hart voor een subtiele dimensie, een hogere orde, die ons vanuit liefde en compassie door het leven wil gidsen. Bomen brengen ons opnieuw terug bij de essentie van wie we zijn.”

Het boek is verkrijgbaar via haar website: www.forestvoicesbook.com



Winnaar: Hans Stam, Enter



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.



Winnende foto

Nederland wordt voor het gemak wel eens verdeeld in een nat en laag deel in het westen en noorden en een droog en hoog deel in het oosten en zuiden. Bij dat laatste denken we vaak aan de zandgebieden van de Veluwe, Twente, Salland en de Achterhoek. Deze prachtige foto is gemaakt in de omgeving van Enter en dus in het hogere zandgebied. Dat het daar niet altijd hoog en droog hoeft te zijn zien we hier. De zandgebieden worden gekenmerkt door laag gelegen beekdalsystemen, zoals dat van de Regge. Om wateroverlast te vermijden werden deze gebieden na de oorlog via ruilverkavelingen opnieuw ingericht, waarbij men het water zo snel mogelijk af wilde voeren. Het gevolg was dat fraai meanderende beken meedogenloos rechtgetrokken werden. Genormaliseerd was de term die men hiervoor gebruikte. Inmiddels weten we dat voor een goed waterbeheer rechtgetrokken waterlopen helemaal niet handig zijn. Het levert benedenstrooms wateroverlast op en bovenstrooms verdroging. Water bergen en vasthouden zijn daarom veel betere maatregelen. Gelukkig zien we dan ook op veel plaatsen projecten waarbij beken in hun natuurlijke staat worden hersteld, zoals langs de Regge door Landschap Overijssel. Dat draagt niet alleen bij aan goed waterbeheer, maar levert ook geweldige natuur op.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 12 provinciale organisaties, dat zich inzet voor het behoud en ontwikkeling van ons landschap waarin we wonen, werken en recreëren. Het landschap vraagt om duurzaam beheer, zodat we er nu en in de toekomst van kunnen genieten. LandschappenNL werkt samen met mensen, organisaties, bedrijven en overheden, via projecten en lobby.



Hoe een vergeten volk weer wortel schiet

Het Moriori-volk noemt dit eiland 'Rēkohu': mistige zon. De officiële naam is Chatham Island, zo bepaald door de Nieuw-Zeelandse autoriteiten 800 kilometer verderop. Hier woont Maui Solomon al voor het grootste deel van zijn leven. Hij herstelt de cultuur en identiteit van zijn stam, die in de negentiende eeuw een genocide onderging. "De eerste keer dat ik in Rēkohu aankwam en hier liep, voelde ik mijn voorvaderen tot me spreken."

Tekst: Gilles Havik | Beeld: Shutterstock

Maui Solomon is een nazaat van de laatst bekende volbloed Moriori. In de lokale taal heet zijn grootvader 'Tame Horomona Rehe', maar hij is bekend als Tommy Solomon. Sinds de jaren '80 zorgt Maui samen met andere nazaten voor een opleving van de Moriori identiteit en cultuur op het eiland Rēkohu (Chatham Island).

De Moriori, oorspronkelijk afkomstig uit Polynesië, bevolkten zo'n 800 jaar geleden de eilanden Rēkohu en 'Rangihau' (Pitt Island), waar ze voor eeuwen leefden volgens pacifistische principes. Maar rond 1835 werd de vrede verstoord door twee Maori-stammen, de 'Ngāti Tama' en de 'Ngāti Mutunga', die met een Engelse zeilboot naar het eiland waren gebracht. De Moriori boden ze vrede en gastvrijheid, maar werden geslacht en gekannibaliseerd. De overlevenden werden tot slaaf gemaakt. Van een Pre-Europese populatie van 2500, waren er rond het jaar 1900 nog maar twaalf mensen over van geheel Moriori-afkomst.

De bomen van de voorvaderen nieuw leven inblazen

Op zondagochtend staan Maui en zijn vrouw

Susan vroeg op. Met vrijwilligers planten zij voor de komende tien jaar jaarlijks 15.000 opgekweekte boompjes. Het zijn exemplaren van inheemse soorten die door de eeuwen heen in aantal zijn afgenomen. "We herstellen de ecologische integriteit van het land," legt hij uit. "Er zit meer leven in een theelepeltje aarde dan er mensen zijn op de hele wereld!"

Volgens de Moriori-overlevering kregen de aardemoeder en hemelvader samen een kind, de god van het bos, die later met zijn vrouw al het leven voortbracht. "Wij mensen zijn de kleinkinderen van het bos. We staan als jongelingen onderaan, niet als heersers aan de top," vindt Solomon.

De Moriori graveerden levende bomen, 'kopi', met mensachtige figuren. Dit fenomeen, genaamd 'Rakau Momori', of gedenkboom, is uniek voor Polynesië. Sommige exemplaren zijn meer dan 300 jaar oud. Het feit dat ze zo lang hebben overleefd is uitzonderlijk, want een boom sterft normaal langzaam af als er diepe krassen in de schors zijn gekomen. Met hulp van archeologen

onderzoekt Solomon hoe de bomen precies werden gegraveerd. Hij hoopt dat zijn volk ooit de kunst van het bomen graveren kan doen herleven. Tot nu toe zijn de pogingen mislukt. "Als het jaren of tientallen jaren duurt om de techniek opnieuw te ontwikkelen waarmee je respectvol, zonder schade een boom kunt graven, dan is dat de tijd die het nodig heeft. De natuur heeft geen haast. Het gebeurt wanneer het gebeurt," zegt Solomon.

Samenleven op Rēkohu

Het heeft er voor de Moriori lange tijd niet goed uitgezien. Nieuw-Zeelanders leren op school nog dat ze zijn verdwenen. "We waren niet uitgestorven. We zijn een levend volk met een levende cultuur. We zijn onze taal aan het herstellen. We hebben een mooie 'Marae' gebouwd, een traditioneel ontmoetingshuis, en een deel teruggekocht van ons traditionele land," zegt Solomon.

Het traditionele fonds, de Hokotehi Moriori Trust, heeft in de afgelopen twintig jaar visserijen,



"We zijn een levend volk met een levende cultuur"

landbouwbedrijven en een goed lopend toeristenbedrijf opgericht. Solomon schat dat er nu ongeveer zesduizend mensen zijn met een Moriori-afkomst. Het overgrote deel is zich daarvan niet bewust. De Moriori op Rēkohu zijn nu een van de vier grote belanghebbenden van het eiland. Er zijn nog wel Ngāti Mutunga met weerstand tegen de heropleving van de Moriori, maar dat houdt niemand tegen. "We laten ons niet meer pesten."

In een poging om de culturele identiteit van de Moriori in de medebewoners te doen herleven, zoekt de Hokotehi Moriori Trust ook manieren om de taal en de traditie van overlevering terug te brengen.

Er zijn veel Moriori met Ngāti Mutunga-afkomst. "Sommige Ngāti Mutunga begrijpen nog steeds niet wat er is gebeurd. Ze zien hun voorvaderen als de overwinnaars, en onze vredelievendheid als zwakte. Maar het was geen heldendom, het was genocide. Een grotere tegenstelling in wereldbeelden vind je bijna niet." Solomon

voegt daaraan toe dat Moriori en Ngāti Matunga vandaag de dag meer hebben dat ze verbindt in het kijken naar de toekomst, dan wat ze verdeelt door naar het verleden te blijven kijken

Geduldig werken aan een nieuwe identiteit

Solomon kijkt graag ver vooruit. "Het heeft meer dan honderd jaar geduurd om onze identiteit en cultuur te vernietigen, dus het kan ook weer honderd jaar duren om het opnieuw op te bouwen," zegt hij. "Het probleem waar wij mensen mee te maken hebben, is dat we allemaal haast hebben om dingen voor elkaar te krijgen. Ik spreek ook voor mezelf. We zijn uit de pas gaan lopen met de natuur. We moeten ons eigen ritme hervinden als we willen overleven op deze mooie planeet."

Een van Maui's favoriete woorden is 'Hokoreoro'. Dat is de naam van een eiland in de buurt. Er wonen daar miljoenen vogels. Het woord betekent: trilling van vlucht. "Dat woord moet iets beschrijven van hoe de voorvaderen

zich op dat eiland voelden. Want 's nachts, met het klapperen van al die vleugels, komt het land tot leven."

De Moriori zijn het inheemse volk van de Chatham archipel bij Nieuw-Zeeland. Zij sloten daar rond de 16e eeuw een vredesovereenkomst, de Nunuku wet, die leidend werd voor de cultuur. De populatie groeide tot zo'n 2.500 mensen. Tijdens een genocide werden in de 19e eeuw bijna alle Moriori vermoord of tot slaaf gemaakt. Lang werd verondersteld dat er geen Moriori meer bestaan, maar sinds de jaren '80 zet een groeiende groep Moriori-nakomelingen zich in om de cultuur te doen herleven.



Twee Brabantse bedrijven gaan voor de ware winst

Betekenis-economie, Circulaire economie, Donut-economie, Duurzame economie, Purpose-economie, Welzijns-economie, Zorg-economie: er circuleren nu vele namen, en gelukkig maar. Want het is een teken dat er duidelijk aan een nieuwe economie wordt gewerkt. En dat is hard nodig, om vele sociale en ecologische redenen. Economische groei maakt plaats voor andere waarden.

Tekst: Jan Juffermans

Inspirerend boek

Een van de manieren om de mooie ambities concreet te maken is de praktische methode van de Economy for the Common Good (ECG). In 2018 kwam daar in Nederland een inspirerend boek over uit met de titel 'Ware Winst', geschreven door Christian Felber, een Oostenrijkse politicoloog. Met zijn vernieuwende economische aanpak werkt Felber intussen met een paar duizend bedrijven en gemeenten in Europa en Zuid-Amerika. En er is ook in Nederland een landelijke ECG-organisatie. Meer informatie: www.ecogood.org/visie

Pioniersbedrijven

De werkgroep 'Ware Winst Brabant' ging van start met enkele pioniersbedrijven; samen om de tafel, wat de peer-methode wordt genoemd. Twee bedrijven zijn nu met die peer-begeleiding, als eerste in Nederland, ECG-gecertificeerd. Gewerkt werd met de zogeheten Common Good Matrix. Daarmee

meet je de bijdrage van het bedrijf aan het algemeen belang. Dit zijn de twee bedrijven die nu de eindstreep hebben gehaald: Baril Coatings, verf-fabrikant in Den Bosch en Etten-Leur en Snew, refurbish-bedrijf voor elektronische producten in Bostel.

Meer waarden creëren

De bedrijven bespraken dus hun activiteiten en resultaten onderling en met de werkgroep. Ze zijn nu officieel ECG-gecertificeerd en kregen in maart hun certificaat uitgereikt. Het gaat om het concreet werken aan een duurzame economie en het

creëren van meer waarden dan alleen maar geld. En dat streven wordt samengevat in de matrix. Het belangrijkste zijn daarbij de inspanningen op sociaal en ecologisch gebied, naast transparantie en ook democratisch functioneren.

Common Good Matrix 5.0

Waarde	Menselijke Waardigheid	Solidariteit & Sociale Rechtvaardigheid	Ecologische Duurzaamheid	Transparantie & Medezeggenschap
Stakeholder				
A: Leveranciers	A1 Menselijke waardigheid in de toeleveringsketen	A2 Solidariteit en sociale rechtvaardigheid in de keten	A3 Ecologische duurzaamheid in de keten	A4 Transparantie en medezeggenschap in de keten
B: Eigenaren & Financiële partners	B1 Ethische houding bij het omgaan met financiële middelen	B2 Sociale houding bij het omgaan met financiële middelen	B3 Sociaal-ecologische investeringen en beleggingen	B4 Eigendom en medezeggenschap
C: Medewerkers	C1 Menselijke waardigheid op het werk	C2 Invulling van arbeidsovereenkomsten	C3 Milieubewustzijn en milieuvriendelijk gedrag van medewerkers	C4 Medezeggenschap en transparantie in de organisatie
D: Klanten & mede-organisaties	D1 Ethische klantrelaties	D2 Samenwerking en solidariteit met medeorganisaties	D3 Milieu-impact door gebruik, verwerking en verwijdering van producten en diensten	D4 Klantenparticipatie en producttransparantie
E: Maatschappelijke Omgeving	E1 Nut en maatschappelijke impact van producten en diensten	E2 Bijdrage aan de gemeenschap	E3 Vermindering van de ecologische impact	E4 Maatschappelijke medezeggenschap en transparantie



SEA LINE

Droge, ruwe, rode & schrale huid?



Voor de huid die speciale aandacht nodig heeft

Omarm pure huidverzorging uit de Dode Zee. Sea Line is de eerste en enige gecertificeerd natuurlijke huidverzorgingsserie op basis van Dode Zeezout. De therapeutische werking van de Dode Zee is al duizenden jaren bekend. Het is niet voor niets dat de Dode Zee enorm veel bezocht wordt door mensen met huidproblemen. Onbewerkte Dode Zeezout bevat namelijk een uniek hoge concentratie mineralen zoals magnesium en natrium, die een positieve werking hebben op ons lichaam en onze huid. Verzacht, voedt en kalmeert. Vrij van paraffine en microplastics.



www.sea-line.nl





Hoe praat je met kinderen over klimaatverandering?

Op de Dag van de Aarde vinden dit jaar ook de Koningsspelen voor 1,2 miljoen basisschoolkinderen plaats. De Koningsspelen kozen als thema 'voel je fit'. In dit artikel willen we ouders handvatten geven om op de Dag van de Aarde, en alle dagen daarna, juist de geestelijke fitheid van kinderen te stimuleren. Het is belangrijk om in deze onzekere tijden van klimaat- en natuurcrisis je kinderen te helpen en hen te ondersteunen bij hun emoties.

Tekst: Mirjam Bemelmans | Beeld: Bigstock

Het is normaal dat ouders hun kinderen willen beschermen tegen bikkelharde waarheden zoals de klimaatcrisis. Het negeren van dit grote probleem zal er echter niet voor zorgen dat de crisis verdwijnt. De kinderen van vandaag zullen de dupe worden van de ernstige gevolgen van klimaatverandering, met of zonder gesprek. Er is onrust bij kinderen, die komt voort uit verwarring – waarom doen volwassenen niet meer voor klimaatverandering?

Door open en eerlijk over het probleem te praten, kunnen (groot)ouders – juist de informatiebron die kinderen het meest vertrouwen – hun kinderen helpen om veerkrachtig te worden om in deze crisis door te gaan.

1. Zijn je kinderen nog erg jong? begin dan met het (bewust) verbinden met de natuur én met het voorleven. Gewoontes van jou, worden ook gewoontes van je kind. Sommige experts raden aan om zo jong mogelijk over klimaatverandering te praten. Dus zodra ze leren praten en relationeel met de wereld omgaan moet klimaatverandering in hun wereld worden verweven. Klimaatverandering heeft al dag in dag uit invloed op je kind, dus begin nu met gesprekken.

2. Zoek uit wat je kind al weet. Waarschijnlijk is het al meer dan je denkt. Ongeacht hoeveel je kind weet, het heeft blijvende waarde als je een doelgericht gesprek voert over klimaatverandering. Zelfs als je kind meer weet dan jezelf, is het een onderwerp dat je samen moet bespreken. Zorg er anderzijds voor dat je niet meer vragen beantwoordt dan je er krijgt. Laat je kind kiezen wanneer jullie erover spreken en vertrouw erop dat dat het juiste moment is.
3. Ga in gesprek over wat ze al weten én focus op klimaatgevoelens. 'Hoe voel je je ten opzichte van de klimaatcrisis? Is er verdriet of angst? Ga die gevoelens vooral niet bagatelliseren. Troost je kind bij verdriet. En bij angst, erken dat dit reëel is. Het is helpend om je kind voor te laten stellen wat hij of zij zou doen als het de baas van jullie straat is. Wees niet verrast door een enorme woede bijvoorbeeld door het verlies aan biodiversiteit of een grote frustratie omdat we onder de zeespiegel leven. Vaak kom je ook een berg liefde tegen want kinderen voelen mee met de wezens waarmee ze de wereld delen. Last but not least: parkeer vooral je eigen emoties!
4. Kinderen groeien op in een wereld waar geen ijsberen zullen zijn. Zo is het voor hen. Onze

landschapspijn is niet hun landschapspijn. Realiseer je dat er per generatie een nieuwe werkelijkheid ontstaat.

5. Geef kinderen hoop en manieren om actie te ondernemen. Weersta wel de verleiding om een te rooskleurig beeld te schetsen. Vertel waarom je je huis isoleert, waarom je geen voedsel wil verspillen of waarom de verlichting en apparaten uit moeten. Verwijs ook naar inspirerende voorbeelden bij jullie in de buurt zoals boomplantacties of afval opruimen. Kinderen tussen 4 en 7 jaar zien hun huis centraal staan (zonnepanelen en isolatie), kinderen van 8 tot 11 jaar zien een landschap van bossen, buurten en andere ruimtes ontstaan. Denk aan zonne- en windparken.
6. Zorg dat je het onderwerp regelmatig bespreekt.

Praten met je kinderen geeft overigens een frisse kijk op de absurditeit van zo weinig doen tegen klimaatverandering. Het legt ook de verontrustende discrepantie bloot tussen wat we zeggen en wat we doen. Kinderen zien hoe irrationeel onze beslissingen zijn. Misschien is luisteren naar je kinderen het meest leerzaam. Je voelt hoe we verantwoordelijkheid voor de rotzooi moeten nemen, vervolgens zeg je 'sorry' en dan ga je aanpakken!

Krant  Aarde



Ode aan de Aarde

'Tamar, kun je wat aarde voor me meenemen uit het Hoge Noorden?' Pardon? Het is even stil aan mijn kant van de lijn. Wat zou Frans-Willem met deze vreemde vraag bedoelen? Hij hoort kennelijk de radertjes in mijn brein op volle toeren draaien en schiet in de lach. "Ik verzamel eetlepels aarde van over de hele wereld die Henry Mentink vervolgens met een kruiwagen naar Parijs brengt om daar de hele Aarde aan te bieden aan UNESCO. De hele Aarde op de Werelderfgoedlijst!" Opnieuw een gniffel, omdat hij zich kennelijk zelf ook realiseert hoe absurd het klinkt, maar het lukt hem om tegelijkertijd vasthoudend en bloedserius te zijn. Dus ben ik dat ook maar: "Ja natuurlijk, ik hoop alleen dat je even kunt wachten. Er ligt nog een dikke laag sneeuw over de aarde heen."

Tekst: Tamar Valkenier en Frans-Willem Deliën

Ik ben op het moment namelijk in Lapland waar ik een ode breng aan de pracht en praal van een winters wonderland. Ik ski door eeuwenoude bossen, schaats op een bevroren zee en geniet van het magische spektakel dat het Noorderlicht is. Steeds vaker begeleid ik anderen in hun ervaringen en geniet van de wereld die ik ze kan laten zien.

"Ja, precies!" roept Frans-Willem enthousiast als ik hem uitleg hoe ik diep onder de indruk kan zijn van een prachtige oude boom, bevroren in de tijd, geduldig wachtend tot de lentezon hem komt ontgooien. Welke verhalen zou deze oude rakker ons wel niet te vertellen hebben? Wie heeft hij allemaal ontmoet? Onwillekeurig begin ik het lied "Tree, tree" van Nynke Laverman te neurien en ik hoor Frans-Willem knikken door de telefoon. Hij begrijpt me volledig, maar hoeft er niet helemaal voor richting Noordpool.

"Hier bij het Veerhuis van Varik proberen we precies dát te laten ontwaken, die nieuwsgierigheid, dat gevoel van verbondenheid,

die diepgang in het leven en de wereld. Daartoe heb ik de Pilgrimage in a Day ontwikkeld. Door het lopen in de Uiterwaarden kun je weer dieper naar je eigen Innerwaarden lopen." De natuur is zo krachtig, helend, mooi en puur! "De natuur is gewoon zoals ze is. Zonder oordeel. Als je daar maar genoeg tijd doorbrengt, zie je vanzelf de schoonheid in alles om je heen." Hij weet er prachtig over te vertellen en wijdt uit over de rivier die in de bergen van Zwitserland ontspringt uit een bron die terugstroomt naar de zee en voor hem de River of Life vertegenwoordigt. Over de bomen, gegrond en verbonden. Over de vogels, die als een soort spirituele bodes berichten doorgeven. "En zelfs de schepen, Tamar, die dragen namen die je toevallen op precies het juiste moment!"

Ik ben er even stil van, want ik geloof dat - ondanks de grote fysieke afstand en het feit dat we elkaar nog nooit hebben ontmoet - onze zielen zijn verbonden. We delen een diepgeworteld besef dat alles een Samenhangend Geheel is. Creatief schrijven we beide ons eigen verhaal en proberen

daarin onze liefde en verbinding met de Aarde zichtbaar te maken.

"Ik zal het overwegen," besluit ik uiteindelijk ons telefoongesprek en ik meen het. "Misschien kan mijn kameel jullie kruiwagen wel trekken, als we de Aarde naar Parijs brengen!" Nu is het mijn beurt om te gniffelen. Het is fijn als mensen geen 'box' hebben om buiten te denken, maar volledig onafhankelijk én in verbinding een creatieve beweging voorwaarts zijn.

Bij deze: onze Ode aan de Aarde & Verbondenheid.

"Als je genoeg tijd in de natuur doorbrengt, zie je vanzelf de schoonheid in alles om je heen"



Dag van de Aarde 2022; start van de Krui-tocht naar Parijs

Dit jaar vieren we de Dag van de Aarde groots. Een actie die op 22 april 2022 begint. Gewoon met een kruiwagen aarde naar het hoofdkantoor van de UNESCO lopen om de hele Aarde op de Werelderfgoedlijst te zetten.

Tekst: Henry Mentink

Vorige zomer ontstond de gedachte om met een Krui-tocht kracht bij te zetten aan het idee om de hele Aarde op de Werelderfgoedlijst te plaatsen. Vanuit het Veerhuis in het Betuwse dorpje Varik ga ik op 22 april in 45 dagen met een kruiwagen lopen naar Parijs. In de kruiwagen honderden buideltjes aarde van donateurs die een eetlepel aarde uit hun tuin naar het Veerhuis stuurden. Een eetlepel die symboliseert dat we eten van de Aarde en dat we voor de Aarde dienen te zorgen.

Organiseren zoals de natuur

Het idee was eerst nog een soort kwajongensgedachte. "Moet je doen," werd al gauw geroepen. Binnenkort is het zover. Met steun van vele kanten en met plezier werken we er nu aan. In het begin dacht ik: "Ik ga gewoon lopen en maak er een avontuur van door bijvoorbeeld ook geen geld mee te nemen." Ondertussen komt er veel op gang en vraagt dat om goede organisatie. Wat mij daarbij helpt is door steeds maar naar de natuur te kijken hoe die zich 'organiseert'. Een zaadje van een boom ontkiemt en begint met twee blaadjes. Dit project lijkt wel een snelgroeiende boom te zijn. Hoe doe je het dan met een storm? Want daar zijn die bomen gevoelig voor. Veel

en snel aanpassen is het motto. Er is inmiddels een team van bijna 30 mensen die kleine en grote taken vervullen. Een team in het Veerhuis, coördinatoren per regio en ook per locatie onderweg.

Ook synchroniciteit helpt ons met filmpret, bijzondere lokale initiatieven die op ons pad komen en de soepel lopende contacten met UNESCO en EU in Brussel.

Opnieuw leren lopen

Over natuur gesproken. Zoals je een tuin onderhoudt, moet ook ik mijn lichaam onderhouden om die hele tocht aan te kunnen gaan. Daarbij kwam blote voeten-trainer Rob Salomonson op mijn pad. Nee hoor. Ik ga niet op blote voeten naar Parijs. Maar hij gaf mij wel waardevolle looptips.

Als je jezelf een doel stelt en een uitdaging aangaat dan ontstaat er openheid om nieuwe dingen te ontdekken. Voor mij was dat zijn kruiwagetraining die hij voor mij ontwikkelde. We zijn door het dragen van schoenen met hakken verleerd hoe we als mens van origine

lopen. Een eyeopener voor mij. Voor het eerst in mijn leven ontdek ik hoe ik makkelijker kan hardlopen met deze nieuwe looptechniek. Op naar Parijs!

Verrassingen en successen

Vanaf het eerste idee tot nu stapelen de verrassingen zich op. Mensen die aanhaken om te willen meelopen, die een donatie doen en buideltjes met een eetlepel aarde naar ons sturen. En op de route? Vele mooie initiatieven. Van Voedselbos tot biologische boerderijen, en ook een boerderij die tot mijn verrassing al op de Werelderfgoedlijst staat, omdat deze onderdeel is van de Kolonie van Weldadigheid. Een Kasteelheer nabij Parijs die alle buideltjes wil bewaren voor de volgende generaties door deze te verwerken in een kunstwerk.

We werden ook verrast door Urgenda die hun wandelwebsite (gebruikt voor Parijs 2015 en Glasgow 2021) aan ons schonken en ons daarnaast van advies voorzien. Een mooi voorbeeld van samenwerking zoeken en vinden. Door verder te kijken dan je eigenbelang. Door je te verbinden met anderen die hetzelfde verlangen



"Kinderen voelen nog de sterke verbinding met de Aarde"

en doel hebben als jij.

Groot was de verrassing bij het recente bezoek aan kunstenaarsduo Huub en Adelheid Kortekaas. Zij schonken een stuk van 2 are van hun buitenplaats terug aan de Aarde en deden dat met een kleine ceremonie, compleet met een getekend manifest en een kadastrale kaart.

Kinderen aan zet

Graag willen we kinderen betrekken bij de nieuwe inzichten over zorg voor de Aarde. We merken dat zij erop aanhaken dat je beter kunt kruien met aarde dan erin te handelen. Als jonge mensen voelen zij nog de sterke verbinding met de Aarde. Zij zien hoe gaandeweg het bij de Aarde voornamelijk draait om een economisch spel. En spelen kunnen kinderen als geen ander. We stappen in een nieuw spel. Zo gaan we in Brussel bij het Kennedy Monument een vredesceremonie doen met zand en kinderen. Ook loopt een school uit Frankrijk mee en meer zullen er volgen. En op 1 juni is het wereldkinderdag waar we met zang de verbinding met de Aarde en de bomen zullen aangaan.

De rechte lijn-ontdekking

Toen het idee ontstond typte ik Varik in Google Maps, vervolgens het loop-icoontje en dan Parijs. En wat zag ik? Een rechte lijn. En wat vond ik op die lijn? Tientallen mooie initiatieven voor de Aarde. Daar ga ik langlopen om te laten zien hoeveel moois er gaande is op de wereld. Het kan niet anders dan dat op elke rechte lijn over de Aarde er veel meer moois gaande is. Ga het maar eens onderzoeken: vanuit je eigen woonplaats in een rechte lijn naar een willekeurige plaats op de wereldkaart.

Wat kun jij doen?

Naast dit 'rechte lijnen'-onderzoek zijn er nog meer dingen die je kunt doen. Vooral in deze tijd is het van belang veel positiviteit te zien en te stimuleren.

Wat de Aarde vraagt is dit:

- Roep een school op om een sponsoractie voor de Krui-tocht te organiseren en vraag info aan via contact op www.veerhuis.nl. Scholen die meedoen maken kans op een bezoek van Henry mét kruiwagen, op sterke verhalen van de Krui-tocht naar Parijs en op een les over zorg voor de

Aarde.

- Steun de Krui-tocht en stuur een eetlepel aarde op naar het Veerhuis via krui-tocht op www.veerhuis.nl
- Die aarde neem ik helemaal mee naar Parijs als je deze vóór 20 april opstuurt.
- Start een actie in het klein in je eigen tuin. Laat één m2 van je tuin verwilderen (idee van de NRC) of vervang een stoeptegels door natuur.
- Je mag natuurlijk ook – net zoals bij het Veerhuis en kunstenaarsduo Kortekaas - grond weggeschenken. Vraag het Veerhuis hoe dat werkt.
- Ga wandelen/pelgrimeren en luister naar de Aarde en haar mooie natuur.

Ik heb er zin in. Een mooie toekomst wacht ons. Met z'n allen aan de slag en de Aarde ligt aan onze voeten, letterlijk.

www.wheelbarrow-walk.com



BIJzondere uitstapjes Dag van de Aarde

Wist je dat een honingbij wel 40.000 kilometer moet vliegen (dat is helemaal de Aarde rond!) voordat hij genoeg honing heeft verzameld om er een pot mee te vullen? En dat Arnhem onlangs is uitgeroepen tot de bijenvriendelijkste gemeente van Nederland? Er valt nog zoveel te ontdekken over de bij, hoogste tijd om er een thema-uitstapje aan te wijden. Bijzonder: in iedere provincie gebeurt er wel iets BIJzonders op dit gebied. Leuk idee voor de Dag van de Aarde?

Tekst: Yvonne Koop

Waddeneilanden Bijenraadsel

Op Texel woont Jacco met zijn bijenvolken. Deze gepassioneerde imker kan geweldig vertellen over zijn zwermen, hoe ze leven en zichzelf als bijenvolk in stand houden. Op Texel is onder meer nog de zwarte bij te vinden, dit is een oorspronkelijke oerbij die met uitsterven wordt bedreigd. De bijen van Jacco maken natuurlijke honing, maar ook andere producten zoals Texelse propolis tinctuur: een natuurlijk antibioticum. Jacco geeft excursies maar op verzoek ook privé-workshops | www.bijenraadsel.nl

Bijenpark

In de royale bijenstal in het Bijenpark in Midsland kun je terecht voor diverse workshops en cursussen. Er wordt geïmkerd met bijen die publieksvriendelijk zijn. De 33 zonnepanelen op het dak geven voldoende energie om het binnen aangenaam op temperatuur te houden. De bloemenweide is belangrijk voor de honingbijen en wilde bijen, die het moeilijk hebben door het vele kale grasland op het eiland. Twee vijvers zorgen voor voldoende drinkwater voor weidevogels, vlinders en bijen. | www.bijenparkerschelling

Friesland Bijenbaas

Een van de mooiste natuurgebieden in Friesland is het Nationaal Park de Alde Faenen. Dit is een ruim 4000 hectare groot laagveenmoeras waar

wel 450 soorten planten voorkomen en meer dan honderd soorten vogels broeden, waaronder de zeearend. Op een klein eilandje staan de bijen van Bijenbaas. Deze landelijke organisatie wil er zeker van zijn dat er voldoende ruimte en natuur blijft voor haar bijen – en voor andere dieren, planten en bomen. Daarom wordt voor elke verkochte pot honing één vierkante meter natuur aangeschaft. | www.bijenbaas.nl

Groningen Stadsimker Groningen

Ga mee op bijensafari in de bijenstal van Stadsimker Groningen. Hij laat zien hoe je honing kan oogsten en wat je moet doen om niet gestoken te worden. Er is ook een kijkkast met een levend bijenvolk. Daarin kun je veilig van heel dichtbij naar de bijen kijken en zoeken naar de koningin. De bijenstal staat in de bloemrijke tuinen van Stadsboerderij de Wiershoek. Hier kun je vrij rondwandelen. Er is ook een labyrint en een heel groot bijenhotel. | www.stadsimker.nl

Drenthe

Imkerij Rolde

Wie zich een hele dag lang een echte imker wil wanen, kan regelmatig terecht bij deze imkerij. Na een presentatie en een uitleg van een bijenkast volgt er een geheel verzorgde lunch. Dan wordt het tijd om richting de velden te gaan om in de bijenkast te werken. Bij terugkomst gaan de deelnemers de honing ontzegelen, slingeren en oppotten. Aan het einde van de dag is de pot

zelfgemaakte honing klaar! Deze dagcursus is ook voor kinderen vanaf 12 jaar geschikt. | www.imkerijrolde.nl

De Bijenhoff

Midden in hartje Frederiksoord vind je De Bijenhoff, een prachtig natuurpark met uniek doolhof. Hier kun je heerlijk (ver)dwalen in de natuur. Lopend langs het Natuurpad ontdek je hoe belangrijk de bij is voor ons eco-systeem. Op het terrein bevindt zich een bijencentrum met imkerij. Deze is alleen op afspraak te bezoeken voor groepen en educatieve doeleinden. De bijenkasten staan daarom op het speciale bijen-erf (niet toegankelijk voor publiek) en achter in het park. | www.bijenhoff.nl

Overijssel

Dorpsboomgaard Heino

Deze Dorpsboomgaard is vrij toegankelijk en er staan een groot aantal oude fruitrassen (hoogstam). Er zijn appels, peren, notenbomen, kwee, mispel en diverse bessen. Verder heeft de bijenvereniging er een bijenstal. Het gras wordt beheerd als bloemenweide met oog voor biodiversiteit. De gemeente maait het gras tweemaal per jaar en het gemaaid gras wordt afgevoerd om de grond te versralen. Een wisselend deel van het gras blijft staan om een grotere diversiteit in bloemen en insecten te krijgen. | www.dorpsboomgaardheino

Imkerij De Zwerm

Een kleinschalig en ambachtelijk bedrijf gelegen in het middelpunt van de 'Groene Driehoek': de plek waar de drie groene provincies Overijssel, Drenthe en Friesland aan elkaar grenzen. Het hele jaar door reist de imker de bijenvolken achterna. In het voorjaar worden de bijenvolken naar de Weerribben gebracht voor de wilgenkatjes en de Noord-Oost Polder voor de bestuiving van kers, peer en appel. In het najaar eindigt de reis op de prachtige Havelterheide. Elke zaterdag is de imkerij van 10.00 tot 17.00 uur geopend. | www.imkerijdezwerf.nl

Gelderland

Het Bijenhuis

In Wageningen staat het grootste bijenbelevingscentrum van Nederland. Hier maakt de bezoeker kennis met de wereld van de honingbij. Loop mee met de imker door het bijenpark met diverse kleurrijke bijenkasten, geniet van de geurende bloemen en rondzoemende bijen. Trek een imkerpak aan en maak een bijenkast open om te zien hoe de bijen samenwerken. Loop mee in een rondleiding door de honingproductieruimte en bijenwasruimte. | www.bijenhuis.nl

Utrecht

Bloeyendaal

Dit natuurpark ligt aan de oostkant van de stad en wordt begrensd door Fort De Bilt-Zuid, het riviertje de Biltse Grift, kantorenpark Rijnsweerd-Noord en het Provinciehuis. Het circa 8 hectare grote park heeft zich ontwikkeld tot een fraai natuurgebied met een interessante flora en fauna. Geen gladgeschoren gazonnen en picknickplaatsen, wel prachtige wandelpaden, bloemenweiden, een heemtuin, een wildakker, een waterlelievijver en een imkerij. | www.bloeyendaal.nl

Bijentuin

In Driebergen is een bijentuin gemaakt op een prachtige plek op landgoed Kraaybeekerhof in Driebergen. In 2011 mochten vrijwilligers hier een bijenstal bouwen en een drachtplantentuin aanleggen met speciale, voor de bijen aantrekkelijke, planten, struiken en bomen. De aanleiding was de dramatische sterfte van volken en de achteruitgang van de vitaliteit van de bijen. Inmiddels huizen er twaalf bijenvolken waarvan de meesten in de bijenstal zelf staan, de anderen verspreid in de tuin, gehuisvest in verschillende typen bijenwoningen. | www.debijentuin.nl

Flevoland

Imkerij Kirstenbosch

Hier worden de bijen gehouden op een natuurlijke manier, met zo min mogelijk beïnvloeding van de mens. Rondom het huis is een siertuin aangelegd naar het voorbeeld van Piet Oudolf: met siergrassen en weelderige planten die goed zijn voor alle soorten bijen (wilde bijen, hommels

en honingbijen), maar ook voor vlinders en zweefvliegen. Ingebed in het 1500 m2 grote kruidenrijk grasland met boomgaard – zeer waardevol voor bijen en zweefvliegen – is nog een zone met vruchtstruiken. Tussen al dat moois ligt het grote terras, waar je kunt genieten van een kop thee met lekkers. | www.imkerijkirstenbosch.nl

Noord-Holland

Het Nieuwe Bijenpark

Dit complex bestaande uit twee tuinparken ligt in het groengebied De Tuinen van West en het Oude Bijenpark aan de Sloterweg in Amsterdam. Beide parken zijn aangelegd in Engelse landschapsstijl en ruim van opzet. Ze omvatten zowel siertuinen als imkertuinen voor bijenhouders. Bij het tuinieren wordt rekening gehouden met de bijen door te zorgen voor voldoende bloeiende planten en geen bestrijdingsmiddelen te gebruiken. De parken bieden ook onderdak aan de Amsterdamse Vereniging tot Bevordering van de Bijenteelt (AVBB). Deze heeft op het Nieuwe Bijenpark een imkermuseum dat op afspraak te bezoeken is. | www.bijenpark.nl

Imkerij Regina

Deze imkerij verkoopt verschillende soorten honing. De meest bekende is de bloemenhoning uit Schagen en omstreken. Dit is lokale honing uit de kasten die de imkerij onder meer in Callantsoog, 't Zand, Waarland, Dirksborn en Schagerbrug heeft staan. Tevens worden aanverwante honingproducten verkocht zoals honingwijn, honingkoek, honingsnoep, kaarsen, en propolis producten. | www.imkerijregina.nl

Zuid-Holland

Ambrosiusgilde

De naam van de plaatselijke vereniging van imkers voor de regio Rotterdam komt van de Heilige Ambrosius. Op een dag toen hij als baby in zijn wieg lag te slapen, vlogen bijen zijn mond binnen. Toen ze weer naar buiten kwamen, vlogen ze omhoog naar de hemel. Het was een voorspelling van zijn grote gave van het woord, en dit feit maakte hem tot patroonheilige van de bijenhouders. De vereniging leidt onder meer nieuwe imkers op en geeft cursussen. | www.ambrosiusgilde.nl

Avonturenboerderij Molenwaard

Fien & Teun, twee vrolijke boerenkinderen, ontdekken al spelenderwijs het Hollandse landleven op de boerderij in het dorpje Molenwaard. Hier beleven ze de leukste avonturen met hun vriendjes Sebastiaan het varken, Rosa de koe en Pim de hond en leren ze van alles over het verzorgen van dieren, de natuur en de herkomst van voedsel. Ook het leven van de bijen komt aan bod. Een leuk, educatief uitje voor families met kinderen in de leeftijd van 2 tot 8 jaar. | www.avonturenboerderij.nl

Zeeland

Imkerij Poppendamme

Al 25 jaar een begrip op Walcheren. Aan een mooie binnenweg ligt de imkerijwinkel met expositieruimte. Op het terras kan genoten worden van koffie met gebak, een kopje honingthee of een heerlijk honingijsje. In de expositieruimte zijn de bijen veilig achter glas aan het werk te zien. Ook is er een kleine tentoonstelling over de bijenhouderij en draait er een leuke en informatieve film over de wonderse wereld van de honingbij. | www.imkerijpoppendamme.nl

Brabant

Bijenteeltmuseum

Door de overname van oude imkergereedschappen, honingpersen en waspersen en een grote hoeveelheid oude korven en bijenkasten kon imkerij Ecopoll een prachtig museum inrichten. De collectie bestaat onder meer uit een oude boomper uit 1781 en diverse honingpersen en waspersen uit de periode van 1840 tot medio 1900. Daarnaast zijn er vele oude imkergereedschappen te zien zoals bijvoorbeeld oude korfmessen en gereedschappen om bijenkorven te vlechten. Ook is er een grote collectie honingpotten, pijpen en berokers, ontzegelmessen, oude imkerkappen, voederbakken en honingslingers. Een bijzonder onderdeel vormen de Perzische Vliegtegels die dateren van omstreeks 1600. | www.ecopoll.nl

Limburg

Imkerij Immenhof

Natuurlijk genieten op de imkerij: wandel door de tuinen langs een 70 meter groene verticale wand. Geniet van een biologische kop koffie vanuit schommelbanken, hangstoelen, een 100 procent gerecycled gemaakt houten huisje, terrassen tussen de planten en wilde bloemen. Neem een kijkje in de hangmattentuin, omringd door allerlei verschillende kleuren rozen en wilde bloemen. Kijk vanuit de schommelbanken en schommels naar de mooi gemetselde solitaire bijen- en insectenhôtels rondom de hangmatten. Imkerij Immenhof gaat biologisch en ecologisch te werk. Bij de aanleg is zoveel mogelijk gebruik gemaakt van gerecyclede materialen. Zo wordt ook het regenwater opgevangen ter bevloeiing van planten en het spoelen van de toiletten in het bezoekerscentrum. | www.imkerij-immenhof.nl

BEEing Pure

Neem een kijkje in de (bij)keuken van imkerij BEEing Pure. Tijdens het bezoek neemt imker Kenny de bezoekers mee naar zijn bijen. Hij vertelt over het mysterieuze gedrag van de bijen, geeft een veilige blik in de bijenraten, verkapt wat eenimker precies moet doen voor lekkere honing en natuurlijk mogen bezoekers ook van het resultaat proeven: de heerlijke honing van BEEing Pure! Tijdens de proeverij staat er koffie en thee klaar. | www.beeingpure.nl

Boeken

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.



Voedselbosrand

Boslandbouw, eetbare bomen en planten in rijen en randen

In voedselbosranden kun je een natuurlijke omgeving combineren met het telen van eetbare gewassen. 'Voedselbosrand' is een inspirerend boek voor iedereen met interesse in permacultuur en duurzaam voedsel.

Voedselbosrand | Madelon Oostwoud | KNNV Uitgeverij | € 27,95



Radicale transformatie

Radicale transformatie is de weg naar spirituele volwassenheid en een radicaal nieuw verhaal over wie wij ten diepste zijn. Neem je ingesleten patronen onder de loep om jezelf stap voor stap te transformeren: en daarmee de wereld. Het Deep Liberation Process pakt het lijden bij de wortels aan, zodat niet alleen jij, maar de hele planeet er voorgoed van verlost is!

Radicale Transformatie | Langston Kahn | Uitgeverij AnkhHermes | € 25,00



Over moestuinieren en voedsel

Inspiratie voor elke dag van het jaar

Onderwerpen als wisselteelt, nachtvorst, ijskruid, woelvork, herborist, F1-hybride, tuinbutler, broedknolletjes, robotmoestuin, zadotheek en koolwitje komen voorbij. 'Over moestuinieren en voedsel' is een informatief, praktisch en ludiek boek voor kenners en liefhebbers.

Over moestuinieren en voedsel | Hans van Eekelen | KNNV Uitgeverij | € 24,95



Starseed

We zijn allemaal gemaakt van sterrenstof en velen van ons zijn als sterrenkinderen naar de aarde gekomen om hun zielsmissie te vervullen. Met de inzichten en ervaringen uit dit boek kom je erachter of jij ook een sterrenkind bent. Je begrijpt eindelijk waar je vandaan komt en waar je in deze roerige tijd naar toe gaat.

Starseed | Rebecca Campbell | Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50



Het vooroudermedicijn

Het leven van onze voorouders werkt door in ons eigen leven. Herstel met behulp van de oefeningen en rituelen in dit boek het contact met je voorouders, maak hen een levende aanwezigheid, en los samen oude pijn en trauma op in de familiej. Voor onze persoonlijke ontwikkeling en onze gevoelens van heilheid en verbondenheid, is het belangrijk om te weten waar we vandaan komen.

Het vooroudermedicijn | Daniel Foor | Uitgeverij AnkhHermes | € 25,00



Migraine en andere hoofdpijn

Hoofdpijn is een lastig fenomeen. Er bestaan veel soorten en er zijn ook veel oorzaken aan te wijzen. Het komt vrij veel voor en wat bij de een wel helpt, helpt niet bij iemand anders. Hoofdpijn kan ook een psychosomatische aandoening zijn. In deze brochure gaat Jaap van de Weg (antroposofisch arts) in op alle aspecten die met hoofdpijn samen kunnen hangen. Op een begrijpelijke manier worden

ingewikkelde zaken behandeld, waarbij ook veel aandacht wordt besteed aan mogelijkheden om zelf iets te kunnen doen. Ook interessant voor mensen met andere psychosomatische klachten.

Migraine en andere hoofdpijn | Centrum Sociale Gezondheidszorg | www.gezichtspunten.nl | € 5,00



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.



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

Bestuur

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

Redactie

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

Aan dit nummer werkten mee:

Ivo Valkenburg, Jan Juffermans, Gilles Havik, Tamar Valkenier, Henry Mentink, Mirjam Bemelmans, Lisette Kreischer, Maartje Borst, Geraldina Metselaar, Ine van Staveren, Henriëtte Bokslag, Esther Jacobs, Bert van Ruitenbeek, Marcel Boer, Gerrit-Jan van Herwaarden, Sadhguru.

Advertenties en samenwerkingen

Albert Poutsma
Vormgeving & Opmaak & Social Media
Celina Koekenbier, Putri Reeb en Gerda Peters

Web- en eindredactie: Kees Slagter

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

Genoten van deze krant uit de winkel?

Doneer € 3,95 via www.krantvandeearde.nl

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

www.krantvandeearde.nl

Abonnementenadministratie:

FBW Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl / 0348-431393

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

© 2022 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

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



Dermagiq®



Voor de natuurlijke verzorging
van uw kwetsbare huid

Dermagiq Skin, Hand en Body Wash

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

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

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

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

www.dermagiq.nl

www.emonta.nl/dermagiq



Verzorging met de kracht van de natuur.

www.dermagiq.nl

LEEF!

Ondernemen

Ondernemers:

ROOSMARIJN SAAT

ESTHER JACOBS

WILLEM JAN BOSMA



BE NICE AND LET'S GO NUTS!

Nice & Nuts

Nice & Nuts biedt een grote variatie aan noten, zuidvruchten, zaden, pitten, mixen en notenpasta's. Daar voegen wij graag nog eens drie soorten notenmeel aan toe in de smaken cashewnoot, walnoot en hazelnoot. Notenmeel is ideaal als je minder gluten wil eten, het is namelijk van nature glutenvrij. Ook is het erg veelzijdig in gebruik; het kan namelijk toegepast worden in zowel zoete als hartige gerechten. Voeg het eens toe aan jouw gerecht en GO NUTS. Wat ga jij maken?
Verkrijgbaar bij de bio speciaalzaak.

LEEF!

Ondernemen



6



8



16



24

- 4 | *Andijvie met tofu*
Recept
- 5 | *Liefdevolle verbinding*
als antwoord op geweld en ontbinding
- 6 | *Groene Passage Rotterdam*
Interview met Roosmarijn Saat
- 8 | *Dichter bij natuur*
Esther Jacobs
- 10 | *Medicinale honing*
Interview met Willem Jan Bosma
- 12 | *Vrouwenkracht*
De nieuwe geschiedenis
- 16 | *Wellness*
Leven met aandacht voor het mooie
- 19 | *De Aarde reageert*
Column Ingrid Jansen
- 24 | *Op reis*
Gezellig groen in de kop van Duitsland
- 26 | *Agenda*
Lente



Recept Andijviestamppot met kerrietofu

Stamppot rauwe andijvie is een van de meest geliefde stamppotten. En wij snappen helemaal waarom. De knapperige, frisse andijvie gaat heerlijk samen met een romige aardappelpuree. Met de kerrietofustukjes erbij wordt het helemaal een feest

VOOR CA. 4 PERSONEN

- 1 blok tofu (500 g), in blokjes
- 1 tl + een snufje kerriepoeder
- snufje knoflookpoeder
- zout en peper naar smaak
- 3 el olie

- 1 kg kruimige aardappels (vuil gewicht), geschild en in stukken
- 50 g plantaardige boter
- 100 ml ongezoete haver- of sojamelk
- 1 kleine rode ui, zeer fijngesnipperd
- 400 g fijngesneden andijvie

Verwarm de oven voor tot 200°C. Meng de tofu met het kerriepoeder, knoflookpoeder, zout en de peper naar smaak en de olie. Schep de tofu op een met bakpapier beklede bakplaat en bak de blokjes in ca. 25 minuten goudgeel en krokant.

Maak de stamppot. Begin met de aardappels: zet ze half onder water en voeg een snuf zout toe. Breng aan de kook met het deksel op de pan en zet het vuur laag zodra de aardappels koken. Kook ze in ca. 10 tot 15 minuten gaar. Prik de aardappels in met een vork om te controleren of ze gaar zijn. Giet de aardappels af, bewaar een kopje van het kookvocht. Stamp de aardappels fijn. Roer de boter erdoor. Voeg de haver- of sojamelk toe en meng door de puree. Als hij nog heel stevig is, voeg dan nog een scheutje van het achtergehouden kookvocht toe. Breng de puree goed op smaak met zout, peper en een snufje kerriepoeder.

Zet de pan weer op het vuur (middelhoog tot laag vuur). Voeg de gesnipperde rode ui en andijvie toe en roer ze door de puree. Dit gaat het makkelijkst met een zeer stevige (houten) lepel. Meng even door, zodat de stamppot een beetje warm kan worden, maar verhit niet zo lang dat de andijvie gaat slinken. Serveer de stamppot met de kerrietofu.



ZIN IN MEER

In navolging op het succes van het stoere vegan kookboek MAN.EAT.PLANT. maakten chef **Maartje Borst** en fotograaf **Lisette Kreischer** in 2021 het familie-kookboek FAMILY.EAT.PLANT.. Met dit boek ontdek je de allerlekkerste en leukste vegan recepten voor de hele familie en allerlei soorten familie. Van classic family diners, gerechten uit de oven, ontbijt, lunch en snacks tot salades, groenteschotels en zoetigheden.

www.maneatplant.com/family-eat-plant



Het antwoord op geweld en ontbinding is

liefdevolle verbinding

Nu de naoorlogse orde trilt op haar grondvesten en miljoenen mensen met geweld worden verdreven, is het voor ieder van ons de vraag hoe wij deze situatie kunnen duiden en hierop reageren.

De biologische en biodynamische landbouw is ten diepste een vredesbeweging. De industriële landbouw en voedingsindustrie is deels voortgekomen uit de Tweede Wereldoorlog. Het onderzoeksprogramma naar zenuwgas werd omgezet in de productie van pesticiden en de munitieoverschotten werden omgezet naar kunstmest. Gebruikmakend van steeds meer fossiele brandstoffen. Zo verplaatste de oorlog tegen mensen zich de facto in een oorlog met de natuur.

Controle en macht

Voor sommigen gaat deze vergelijking wellicht wat ver, maar het gaat niet over een aanklacht tegen personen die in dit systeem terecht zijn gekomen, maar tegen diegenen die het systeem voeden en in stand houden en daarmee bijdragen aan een voortdurende verdergaande ontbinding van onze koppeling met het levende, de bodem, de dieren, het landschap, de mensen in onze directe omgeving. Vanuit een visie en verdienmodel dat uitgaat van controle en macht. Niet verzorgend en dienend aan mens en natuur, maar gebaseerd op exploitatie.

Failliet systeem

De machthebbers in Rusland drijven op exploitatie van olie en gas, wat ten goede komt aan enkelen en zoeken de vlucht naar voren nu we de transitie naar hernieuwbare energiebronnen gaan maken. Daarmee is het een wanhopige stuiptrekking van een gewelddadig en failliet systeem. Poetin zie je alleen op grote afstand van anderen, totaal **ontbonden** van zijn eigen volk. Verstrikt in het eigen ego, met een onverzadigbare behoefte aan macht en geld, losgezongen van de realiteit. Maar ook in onze westerse samenleving is de samenklontering van geld en macht een gevaar voor de mensheid. De lobby voor pesticiden en kunstmest draait op volle toeren terwijl juist NU de omslag gemaakt moet worden om los te komen van energie-intensieve inputs.

Solidariteit

De enige respons op de meervoudige crisis waarin we zijn terechtgekomen is om overal waar we kunnen **verbindingen** te herstellen, vanaf het kleinste niveau. De solidariteit en wereldwijde verbinding die nu ontstaat tegen het geweld in de Oekraïne is – hoe dit conflict ook zal aflopen – een teken van hoop. Laten we zorgzaam blijven voor elkaar en kijken hoe we reacties kunnen vormgeven vanuit verbinding en solidariteit. Elk gebaar, elke stap, elke liefdevolle daad telt. En voedsel telen of kopen dat voortkomt uit een liefdevolle verzorging voor de bodem.

Lviv, Oekraïne - 26 februari 2022. Burgers verbergen zich in een schuilkelder tijdens het luchtalarm. Deze roodharige kat gluurt onder de jas van een vrouw vandaan.



Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding



25 jaar De Groene Passage Rotterdam

Samen bijdragen aan de wereld van morgen

Als dochter van pioniers in de natuurvoedingsbranche, wil ze het liefst iedereen de kracht van biologisch voedsel laten voelen. “De energie van de plantenwereld, geeft ook energie aan jou,” zegt Roosmarijn Saat. “Biologisch eten betekent bijdragen aan een gezonde planeet met schonere lucht, minder vervuiling, meer biodiversiteit en schoner water. Met dezelfde spirit wil ik iedereen enthousiast maken voor puur en eerlijk eten.” Dit jaar viert De Groene Passage het 25-jarig bestaan.

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Jan Bijl en Machteld Bunschoek

“Gelukkig gaan we steeds (milieu)bewuster leven,” meent de fiere veertiger Roosmarijn Saat, getrouwd – ook haar echtgenoot zit in het bedrijf – en moeder van drie kinderen. Voor het interview zitten we in het modern vormgegeven kantoor boven het familiebedrijf Gimsel in de Groene Passage in Rotterdam. “We kiezen vaker voor een gezondere levensstijl,” vervolgt Roosmarijn, “en we realiseren ons dat het anders moet. Zeker als je kijkt naar de recente coronacrisis.” Al vanaf haar twaalfde werkt de dochter van pioniers in de natuurvoedingsbranche mee in de winkel. Sinds 2004 is ze mede-eigenaar van het familiebedrijf Gimsel, Gimsel Academy en vegetarisch restaurant Spirit. Toen haar ouders in 1988 de deuren openden van natuurvoedingswinkel Gimsel aan de Botersloot in Rotterdam, waren ze een van de eersten. Haar moeder had kennisgemaakt met de macrobiotiek. “Die voedingsleer is echt verhuisd, terwijl het vooral te maken heeft met in balans zijn.” Iets waar we tegenwoordig allemaal naar op zoek zijn, denkt Roosmarijn. “Om dat beter te begrijpen, is mijn moeder vrij snel gestart met het geven van verrijkende cursussen over natuurvoeding, zoals je ze nu nog bij ons vindt. Aangevuld met yoga en meditatie om lichaam en geest in balans te houden.”

Puur en eerlijk eten

Roosmarijn vindt haar balans vooral in dagelijks verse seizoensgebonden biologische maaltijden. Ze combineert ze het liefst met het rijke aanbod aan producten dat de natuur

ons nog meer biedt. Zoals noten, zaden, granen en oliën. “Als je bewuster met voedsel omgaat, merk je dat je je gezonder voelt. De energie van de plantenwereld geeft ook energie aan jou! Met dezelfde spirit wil ik ook anderen enthousiast maken voor puur en eerlijk eten. Biologische voeding kan het verschil maken hoe jij je voelt,” gaat Roosmarijn verder. “Bij De Groene Passage vind je overigens ook een biologische slager, mocht je er graag een stukje verantwoord vlees bij serveren.” Veelal kookt Roosmarijn 's ochtends voor haar drie kinderen. “Dan heb ik dat alvast gedaan. Doorgaans ben ik later thuis, zeker als het druk is in de zaak. Gisteren at ik een geroosterde ovenschotel met bloemkool en wortelen, een met zeezout ‘gepickelde’ salade van ijsbergsla, radijsjes en zeegroente. Plus een seitanburger. Eet gevarieerd en kleurrijk, zeg ik altijd.”

Kennis van zaken

Biologisch is het antwoord en biedt de oplossing voor de toekomst van onze planeet, leerde Roosmarijn van haar ouders. “Of je nu biologische boodschappen doet bij de gewone supermarkt of de natuurvoedingswinkel – het draagt bij aan de groei van biologisch. Het onderscheidend vermogen van de natuurvoedingswinkel zit, naast het volledig biologische aanbod, ook op kennis. Roosmarijn: “Als klant kun je bij ons terecht met vragen en je krijgt advies. Het assortiment wordt kritisch samengesteld, waarbij gezondheid en kwaliteit belangrijke factoren zijn. Biologische specialiteiten dragen bovendien via hun lidmaatschap van de Biowinkelvereniging bij aan het versterken van de sector, samen met ketenorganisatie Bionext. Mensen denken dat biologisch te duur is maar eigenlijk betaal je voor niet-biologisch voedsel doorgaans geen eerlijke prijs. Onze biologische producten worden vaak ook lokaal ingekocht en we werken met zogenoemde korte ketens. We weten waar de producten vandaan komen. Ook de relatie met onze leveranciers is duurzaam. Twee keer per week halen we bijvoorbeeld zelf groente bij een biologisch-dynamische boer in Oostvoorne. Zo zorgen we ook dat er continuïteit is voor de boer en zijn afzet.” Uniek aan biologische supermarkt Gimsel vindt Roosmarijn de bulkafdeling met zo'n 150 biologische producten. Van noten tot granen, muesli's, kruiden en zelfs gevriesdroogd fruit in de mooiste kleuren. “Je kunt zelf zo veel of weinig ‘tappen’ als je wilt. Ook kun je je eigen voorraadpotten meenemen. Zo bespaar je weer verpakkingsmateriaal.” Lopend door de helder verlichte biologische supermarkt Gimsel, waar een gemêleerd publiek pure gezondheid in hun winkelmandjes stopt, durft Roosmarijn te zien dat het normale leven weer zijn aanvang neemt. “We realiseren ons te weinig dat we verandering zelf in de hand hebben. Met elke euro die we uitgeven aan biologische producten kunnen we een bijdrage leveren aan de wereld die we morgen willen zien. Ook al lijken die stapjes klein. Doen we dat met z'n allen, dan ontstaat er een beweging die krachtig is en veel betekent voor de toekomst van onze planeet.”

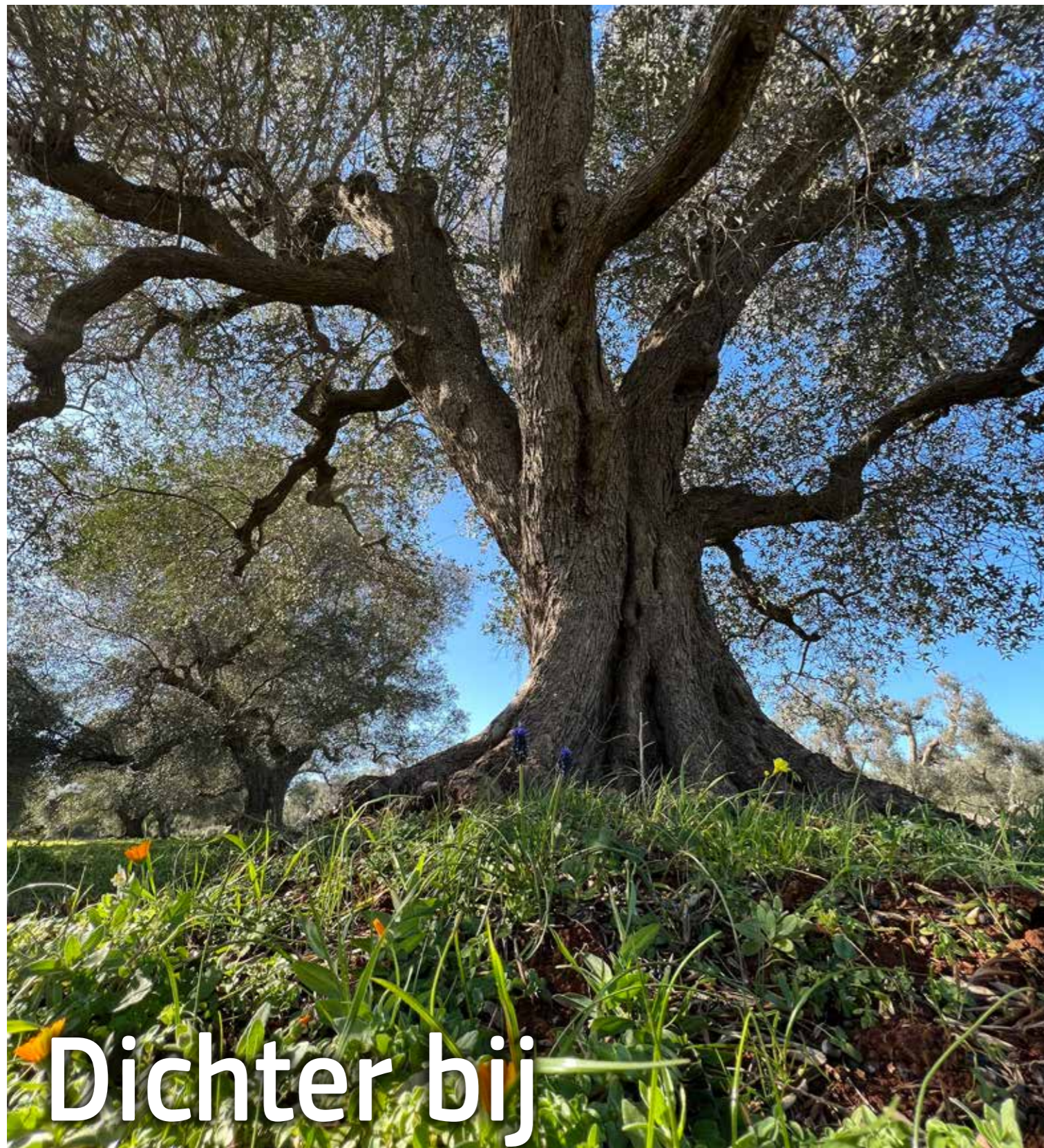
Jubileummarkt

De komst van de Groene Passage werd, 25 jaar geleden, met argusogen gevolgd, herinnert Roosmarijn zich. Want was er wel zo'n grote markt voor bio? Vandaag de dag wordt met maar liefst 175 medewerkers samengewerkt aan het creëren van een meerwaarde van biologische en fairtrade producten. Evenals het promoten van een duurzame lifestyle. De markt voor bio is er, zegt Roosmarijn met een grote lach op het gezicht. “In het begin ontvingen we vooral gerichte bezoekers, maar dat aantal groeide rap. Nu bedienen we wekelijks ruim 12.000 klanten van jong tot oud – van veganist tot omnivoor! Stuk voor stuk mensen die zich steeds bewuster worden van de noodzaak om voor biologisch voedsel te kiezen.” Met de dreigende klimaatveranderingen in het achterhoofd, dragen ze met hun aankopen bij aan het



mogelijke herstel van onze planeet. “Bij De Groene Passage aan de Mariniersweg in Rotterdam, het enige duurzame winkelcentrum in Europa, vind je winkels en activiteiten die goed zijn voor jezelf, voor anderen én voor onze planeet,” aldus Roosmarijn Saat. Aan het begin van de zomer op zaterdag 25 juni is er een feestelijke buitenmarkt, ter ere van het 25-jarig bestaan. Van 10:00 tot 17:00 uur zijn er ruim 50 kramen met de mooiste bio en fairtrade producten, workshops, proeverijen en live music.

degroenepassage.nl



Dichter bij natuur zijn

Tekst en beeld:
Esther Jacobs

Omdat ik zoveel reis, heb ik geen vaste woon- of verblijfplaats. Ik leef in ultieme vrijheid en logeer afwisselend in Airbnb's, in hotels en bij vrienden. Gek genoeg levert dit een constante 'interne strijd' op: na een paar jaar uit mijn koffer leven, heb ik soms ineens de behoefte aan een eigen plekje. Maar zodra ik daaraan toegeef en ergens neerstrijk, word ik weer onrustig en wil ik weer verder reizen.

Puglia

Een aantal jaren geleden had ik - samen met mijn ex-vriend - een klein boerderijtje in het binnenland van Mallorca. Een heerlijke 'aardse' plek, waar ik me thuis voelde. Als ik met

de katten en kippen speelde, ging er soms zomaar een dag voorbij waarin ik niet 'druk' was, niet 'in mijn hoofd leefde', niet aan mijn 'to-do-list' dacht en gewoon helemaal in het moment was. Toen die relatie uit ging en dat huis werd verkocht, miste ik iets. Ik wilde die connectie met de aarde houden, me ergens veilig kunnen voelen. Kortom; een stukje land, helemaal voor mezelf. Maar op Mallorca bleek dat helaas onbetaalbaar geworden.

Tijdens een korte vakantie met vriendinnen in Puglia, voelde ik iets bijzonders. Het viel het me op dat het land daar in Zuid-Italië hetzelfde is als in Mallorca: rode aarde, gestapelde stenen muurtjes, amandel-, olijf- en vijgenbomen. Ik voelde mijn hart opengaan. En werd helemaal enthousiast toen ik er achter kwam dat je in Puglia al voor rond de 20.000 euro een stukje grond met een oud huisje erop kon kopen!

Boomgaard

Ik volgde mijn hart en ging een paar maanden later terug naar Puglia. Ik werd verliefd op een stukje olijfboomgaard met eeuwenoude bomen en een tweehonderd jaar oud traditioneel 'trullo' huisje erop. In een opwelling kocht ik het! Ik had geen idee waar ik aan begon: ik sprak geen Italiaans, kende niemand in Puglia en had eigenlijk ook geen budget. Maar het voelde zo goed dat ik besloot alle maffia-verhalen, doemscenario's en waarschuwingen over bureaucratie te negeren.

Dat is achteraf gezien misschien wel de beste beslissing geweest. Want als je bureaucratie verwacht, denk je bij alles: "oh nee, daar gaan we weer!" en zakt de moed je in de schoenen. Uiteraard werd ik met diverse uitdagingen geconfronteerd. Vergunningen die aangevraagd moesten worden, mensen die speciaal daarvoor ingehuurd moesten worden, allerlei onverwachte kosten, vertragingen en Kafka-achtige situaties. Ik besloot zoveel mogelijk zonder verwachtingen te opereren en alles als een avontuur te zien. Goh, duurt het twee jaar voordat de elektriciteit is aangesloten? Wat 'interessant'! Achtentwintig formulieren invullen? Goed voor mijn Italiaans! :)

Stap voor stap

Uiteindelijk komt alles stapje voor stapje voor elkaar. Ondertussen is het 'trullo' huisje gerestaureerd en heb ik een vergunning aangevraagd (en gekregen!) om er een 'tiny house' van 30m² bij te bouwen. Het klopt dat Italië enorm bureaucratisch is. Het duurt allemaal veel langer dan ik had gedacht, kost meer dan ik me eigenlijk kan veroorloven, en pakt allemaal anders uit dan verwacht. Wat ik heb geleerd is geen haast hebben, geen krap budget hebben (dan freak je out), alles stap voor stap. Vind locals die je kunt vertrouwen en laat het dan los. Wees blij met wat er wel is/gebeurt en fixeer je niet op hoe (snel of anders) je het had willen hebben. Geniet van het proces. Ondertussen heb ik Italiaans geleerd, vrienden gemaakt en ik word nog steeds heel blij van mijn stukje land en dit project; wat voor mij een teken is 'dat het goed zit'. Per ongeluk blij ik ook nog anderen te inspireren met mijn avontuur.

Olijven

In november beseftte ik ineens dat mijn olijfbomen vol gingen met olijven en dat er geoogst zou moeten worden. Mijn

lokale buurman wilde wel helpen. Ineens had ik een vrachtwagen vol olijven! Ik volgde de buurman naar de lokale 'frantoio' (oliepers) waar er maar liefst 230 liter extra virgin olijfolie van werd geperst! Oeps, wat moest ik met zoveel olijfolie? Snel bedacht ik een naam, ontwierp ik een logo, draaide een website in elkaar en informeerde vrienden en bekenden. Binnen drie weken was mijn 'Tiny Trullo' olijfolie uitverkocht. De locals waren verbaasd, want daar heeft iedereen van die heerlijke olijfolie, maar ze kunnen het aan de straatstenen niet kwijt. Omdat mijn 'publiek' in Nederland is, kon ik dat wel. Een belangrijke les: de waarde van iets hangt niet alleen van de kwaliteit af, maar ook van waar je het aanbiedt, aan wie, door wie en uiteraard met branding en storytelling. Mensen werden enthousiast door mijn passie & avontuur en wilden daar letterlijk graag van 'mee-proeven'.

Adoptie

Het onderhoud van die bomen en het land is best kostbaar. Bomen moeten gesnoeid worden en het gras moet laag gehouden worden, zodat die beruchte Xylella-bacterie die olijfbomen 'vermoord' zich niet verder kan verspreiden. Ik merkte hoe de eeuwenoude olijfbomen iedereen fascineerden en besloot ze ter adoptie aan te bieden. Mensen adopteren tenslotte ook sterren, maar daar krijg je alleen een certificaat van. Adopteer je een van mijn olijfbomen, dan ben jij voor een kleine jaarlijkse bijdrage eigenaar van een echte olijfboom, die je kunt noemen naar jezelf, je bedrijf of een dierbaar persoon, die je ook kunt bezoeken en waar je jaarlijks de olijfolie van ontvangt. De locals verklaren me voor gek, maar mijn halve boomgaard is al geadopteerd, wat de meest prachtige verhalen oplevert. Adoptie-ouders komen zelfs op bezoek!



Vrijheid

In deze tijd van onzekerheid (Covid, oorlog, energieprijzen, crisis, inflatie) is het fijn om te weten dat er ergens in de natuur een stukje land is waar ik naartoe kan, waar ik alleen kan zijn, vrij kan zijn. En dat ik anderen dat ook kan bieden, ofwel door mijn verhalen, ofwel door de olijfolie of boomadoptie, ofwel door mijn mooie plekje met anderen te delen, zoals in de Puglia-inspiratietrips die ik regelmatig organiseer. Want ik blijf niet de enige te zijn die dichterbij de natuur wil zijn. 'Back to our roots' blijkt een populair thema te zijn, waar ieder op 'eigen wijze' invulling aan geeft.

www.tinytrullo.com
www.estherjacobs.info



Interview met Willem Jan Bosma

Het geheim

In de serie **Groene Ondernemers** reist het team van de **Krant van de Aarde**, Frans van der Beek en Albert Poutsma, dit keer af naar Rhenen en de Bfactory. Directeur Willem Jan Bosma vertelt enthousiast over zijn bedrijf dat medicinale honing verwerkt om dierenleed te verzachten.

Tekst: Frans van der Beek
Beeld: Shutterstock

In 2014 spoelde er een toonhaai aan die op sterven na dood was. Het dier werd overgebracht naar het Dolfinarium in Harderwijk waar het met moeite werd opgelapt. Hongerige meeuwen hadden wonden geprikt in de huid van het arme dier. De medicinale honing van Bfactory bracht uitkomst. De wonden heelden. Het is slechts een van de vele voorbeelden waar de veterinaire geneeswijze op biologisch verantwoorde wijze werd toegepast. Het werd het unieke verkoopverhaal van Bfactory.

Willem Jan Bosma was wetenschapper. Hij studeerde bodemfysica aan de Universiteit van Wageningen maar gaf na zijn promotie een wending aan zijn carrière als

strategisch adviseur. Hij specialiseerde zich in het naar de markt brengen van kennis. De strategieconsulent bedacht dat hij die vaardigheid ook in een eigen onderneming kon gebruiken. Dat gebeurde 21 jaar geleden dankzij het contact met Tineke Creemers. Zij promoveerde ook in Wageningen en deed als bioloog onderzoek naar het effect van de nectar in de honing. Zij besloten hun kennis en kunde te bundelen en Bfactory was een feit.

De gezondheidseffecten van honing verdienden een plek in de veterinaire geneeskunde. Het bedrijf is afhankelijk van de juiste bij en de passende honing. Maar waar vind je die?

Bestuiving

"In Nederland zijn er geen professionele imkers die de honing produceren die wij nodig hebben," zegt Willem Jan Bosma. "Zij verhuren hun bijenvolken meestal voor bestuiving van gewassen. Wij hebben een goede locatie gevonden in Oost-Europa waar een familie honderden bijenvolken houdt volgens onze voorschriften. Die samenwerking bestaat al tien jaar en tot volle tevredenheid. Er mogen bijvoorbeeld geen pesticiden worden gebruikt en de natuur moet overvloedig en onaangestast zijn. Daar zijn optimale omstandigheden voor nodig."

Maakt het uit welke honing wordt gebruikt?

"Dat maakt zeker uit. De samenstelling van honing varieert sterk. Honing die je in de supermarkt kunt kopen om op je brood te smeren of om je thee mee te zoeten, bevat vaak veel te weinig enzymen om medicinaal toepasbaar te zijn. Dat komt onder andere doordat consumenten honing vaak verhit wordt. Dat doodt enzymen en dat vermindert de antibacteriële en ontstekingsremmende werking. Als je gewoon gezond bent en je loopt een wond op, dan reageert je huid met een ontsteking om het afweermechanisme ter plekke te activeren. Daarna komt de wond tot rust en begint het genezingsproces. Maar bij chronische wonden verdwijnt deze ontstekingsreactie niet. Er worden dan voortdurend zuurstofradicalen gevormd. Honing is rijk aan flavonoiden en polyfenolen; dit zijn antioxidanten die de zuurstofradicalen wegvangen, zodat de wond alsnog tot rust kan komen."

Geen patent

Bfactory exporteert naar meer dan 25 landen maar kan en wil geen patent aanvragen op hun producten. "Ik kan je wel vertellen wat de componenten van de honing zijn, maar hoe de bijen die verzamelen is ons geheim. Als je patent aanvraagt moeten al die gegevens openbaar zijn en dat willen we niet."

Het is een genoegen om te ontdekken dat er in de medische wetenschap nu eens geen chemische bestanddelen worden gebruikt, maar dat een beroep wordt gedaan op Moeder Natuur. Zij weet het beste wat we nodig hebben om te herstellen. En Bfactory schuilt daarom graag onder deze paraplu...

Helende honing

Het gebruik van honing heeft een zeer lange geschiedenis. Honing wordt al sinds de oudheid gebruikt vanwege de voedingswaarde en therapeutische waarde. Er waren verschillende manieren om honing te consumeren, inclusief het gebruik ervan als zoetstof en smaakstof. Honing wordt over de hele wereld geproduceerd. De belangrijkste voedingsstof van honing zijn koolhydraten in de vorm van monosachariden, fructose en glucose. Honing speelt een belangrijke rol als antioxidant, ontstekingsremmend, antibacterieel middel en bevordert de hechting van huidtransplantaten en het wondgenezingsproces. De rol van honing is erkend in de wetenschappelijke literatuur en er is overtuigend bewijs ter ondersteuning van de antioxiderende en antibacteriële aard, hoestpreventie, vruchtbaarheid en wondgenezende eigenschappen.

van medicinale honing





Vrouwenkracht: de nieuwe geschiedenis

Tekst: Ine van Stavereen |
Beeld:
Annie Spratt / Unsplash

In de populaire westerse opmars van permacultuur tuinderijen, stadslandbouw, voedselbossen en buurtmoestuinen, zijn er veel krachtige en deskundige vrouwen, die op gelijke basis samenwerken met mannen. Toch is die gelijkwaardigheid niet nieuw in de geschiedenis. In de jager-verzamelaartijd bepaalde de belangrijke rol van de vrouw in de voedselvoorziening al het evenwicht tussen man en vrouw.

Wereldwijd leeft deze harmonie nog altijd voort in kleinschalige tuinbouwsamenlevingen zoals van Ladakh, een Noord-Indiase deelstaat (zie KvDA 2-2020). Door hun stabiele bevolking met vrouwen en hun huishouden in het centrum, kun je spreken van een ultra duurzame cultuur. In de gebruikelijke historische beschrijving van onze mensheid,

wat betreft de overgang van jagen-verzamelen naar landbouw, ontbreekt echter die belangrijke schakel van bestendige, handmatige tuinbouw met veeteelt. De gelijkwaardigheid van man en vrouw uit de jager-verzamelaartijd zette zich namelijk voort in deze kleinschalige samenlevingen.

De overgang

Millennia lang floreerden vrouwen én mannen in de historische jager-verzamelaars- en kleinschalige tuinbouwculturen. Langzaam of schoksgewijs veranderden deze sociaal gelijkwaardige culturen plaatselijk door bevolkingsgroei, schaarste van vruchtbaar land en klimaatschommelingen. Vanaf 4300 v.C., tijdens diverse perioden van klimaatverslechtering, vallen nomadische en dominante ruitervolken uit de steppen van Centraal-Azië, het vreedzame Oud-Europa binnen, en later ook de landen van het Midden-Oosten. Daar ontstonden, als de bakermat van onze westerse land-

bouwcultuur, vanaf de Bronstijd rond 3500 v.C., oorlogen en machtsstrijd om voedsel en landbezit. In afgelegen Europese gebieden en op eilanden als Kreta, Cyprus en Malta blijven de vrouwvriendelijke culturen tot circa 1000 v.C. bestaan.

Door de voortdurende vraag naar meer productie in het Midden-Oosten, ging de meeste handmatige tuinbouw vanaf 3500 v.C. over in grootschalige landbouw met bemesting, ploeg en irrigatie. Daarmee kenterde niet alleen het vrouwelijke aandeel in de voedselvoorziening, ook nam de mannelijke overheersing met privébezit en mannelijke erfopvolging toe.

In de loop der eeuwen vaardigde deze hiërarchische overmacht ook vele wetten uit, die de vrouw op alle mogelijke manieren beperkten en steeds meer onderdrukten. De patriarchale heersers ontwikkelden het schrift en schreven vervolgens de geschiedenis als overwinnaars, waarin de vrouw een marginale of zelfs demonische rol kreeg toebedeeld. Na millennia van onderdrukking is het nu de hoogste tijd voor her-story.

De geschiedenis herzien

De traditionele historie beschrijft dus vooral de grote rol van de man als jager. Volgens de geschiedenisboeken zet hij dit werk, als creator van de eerste landbouwnederzettingen, in stijgende lijn voort naar tempelsteden en wereldsteden. Ook is hij, als schepper van de vroegste werktuigen uit steen, koper, brons en ijzer, de aanjager van onze huidige technische en kapitalistische samenleving.

Maar juist die ontwikkeling blijkt de grootste nachtmerrie voor ons ecosysteem, zo betoogt de befaamde historicus Yuval Noah Harari. Daarbij claimen evolutiebiologen als Jared Diamond, dat het hiërarchische systeem met sociale ongelijkheid en onderdrukking van vrouw en natuur is ontstaan door de landbouw. In al deze betogen ontbreekt echter de bijzondere rol van vrouwen in de prehistorische en hedendaagse jager-verzamelaarsvolken, en in de kleinschalige, inheemse tuinbouwsamenlevingen.

Verzamelen als zekerheid

Toch lijkt er een kentering gaande. Tot hun verbazing ontdekten vele onderzoekers namelijk het relatieve gemak van het jager-verzamelaarsbestaan én het belang van vrouwenwerk. Want niet de jacht, maar de zekerheid van het voedsel verzamelen, blijkt het voornaamste middel van bestaan. Hun studie van negentig hedendaagse verzamelaarsgemeenschappen in Afrika, Azië, Amerika en Australië, onderbouwt dat vrouwen zelfs nagenoeg geheel verantwoordelijk zijn voor het verzamelen van voedsel.

Moeder Aarde staat centraal

Daarbij claimen een toenemend aantal onderzoekers vanuit gecombineerde vakgebieden zoals archeologie, sacrale landschapskunde, volkenkunde, sjamanisme en mythologie, dat het vrouwelijke principe met haar scheppende én cyclische wetmatigheid al vanaf de prehistorie centraal stond.

In deze zogenoemde matriarchale culturen zijn vrouwen de bewakers van de schepping en heiligen zij de cyclus van geboorte, leven en dood. De mannen bekrachtigen deze oerverbinding tussen vrouwen en Moeder Aarde.

In die matriarchale cultuur geschiedt de overerving van land – waar een volksstam zijn bestaan heeft opgebouwd – in vrouwelijke lijn; zoals bij de Gitksan in Canada of de Irokezen in Noord-Amerika. (Foto 3) Dit is geen samenleving waarin vrouwen de mannen domineren, zoals vaak uitgelegd wordt, maar het betekent dat het moederlijke natuurprincipe met haar scheppende én cyclische wetmatigheid centraal staat.

Zaaien, pottenbakken en weven

De rol van de vrouw in de jager-verzamelaarscultuur blijkt dus essentieel. Door haar kennis van wilde eetbare gewassen stond zij tevens aan de wieg van de tuinbouw. Bovendien ontwikkelden deze vrouwen met vaardigheid en intellect het pottenbakken en de draadrevolutie, zoals spinnen en weven, welke altijd verbonden is met de heilige cyclus van de natuur, van geboorte, sterven en regeneratie.

Ook vlechten, weven en vruchtbaarheid zijn nauw met elkaar verbonden. Het vlechten van smalle draden uit natuurlijk materiaal, tot touwen voor vislijnen en vangnetten en tot manden voor fruit en noten, vormde niet alleen een belangrijke vooruitgang bij het jagen-verzamelen. Prehistorische vrouwen gebruikten ook geboortetouwen voor bevallingen en vruchtbaarheidsrituelen. En volgens vele volksverhalen schiepen moedergodinnen de wereld met spinnen en weven.



Ine van Stavereen is ex-boerin, onafhankelijk onderzoeker en auteur van *Tussen aardappels en aardolie* (roman 2014) en van *Het oerparadijs van de jager-verzamelaar*. Over de gevolgen van grootschalige landbouw voor man, vrouw en milieu (2019) www.eko-azakh.nl

watMooi 

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl

ZILCH

Print-op-print, colour blocking, ton sur ton
en natuurlijke materialen kenmerken

de zomer van ZILCH

ZILCH verrast het komende seizoen met onverwachte combinaties, uitgesproken motieven en levendige kleuren voor gewaagde outfits. Colour block met felle effen kleuren of combineer ton sur ton met verschillende natuurlijke materialen. Must haves voor dit seizoen zijn de geblokte motieven en de zweele bloemenprints.

Ook in het lente- en zomerseizoen van 2022 valt er weer genoeg opvallends te beleven, zoals de geblokte 'Checkers Disco' jas en de viscose 'Hawaii Disco' jurk met zomers bloemenmotief. Bij ZILCH is ieder seizoen een feest van motieven en kleuren. Neem bijvoorbeeld de krachtige kleur 'Disco', gecombineerd met een neutraliserend 'Vanilla' – dit kleurentema speelt een grote rol in de nieuwe collectie. Of combineer verschillende stijlvolle prints en de grote bloemmotieven voor een straatje zonnenschijn waar je maar komt.

Over ZILCH

ZILCH is een familiebedrijf met het hoofdkantoor in Amsterdam. Het merk is ruim 30 jaar geleden begonnen in een klein vintagewinkelje in het centrum van Amsterdam. In 1989 startte ZILCH met de productie van oversized blouses in pure zijde en door de jaren heen groeide het bedrijf. Met een team van nichtjes, een neef en andere enthousiastelingen maken zij nu twee complete collecties per jaar. De betekenis van het woord 'ZILCH' mag dan wel nada of noppes zijn, het is inmiddels uitgegroeid tot een solide en divers merk met eigen brandstores en verkooppunten door heel Europa.



CLOUD9, het broekenmerk uit de studio's van Zilch

Onverwachte
combinaties voor
kleurrijke outfits
in de collectie van
ZILCH



Het Nederlandse broekenmerk CLOUD9 introduceert een kleurrijke nieuwe collectie damesbroeken voor de lente en zomer van 2022. Tijdloze denim, comfortabele katoenen jumpsuits, gekleurde twills, linnen shorts en limited editions – allemaal uitgevoerd in hoogwaardige kwaliteit stoffen.

De collectie sluit qua kleur en modellen naadloos aan op de collectie van grote zus ZILCH. Door CLOUD9 te combineren met de uitgesproken prints en kleuren van ZILCH, creëer je moeiteloos je eigen, unieke zomer-look!

Meer informatie op
www.cloud9fashion.com

Duurzaam & toekomstbestendig

ZILCH streeft naar collecties die tijdloos, van hoge kwaliteit en dus duurzaam zijn. Er worden alleen stoffen van natuurlijke oorsprong gebruikt, zoals Bamboe, Linnen, Viscose, Lenzing™, Ecovero™, en organisch katoen. Deze stoffen worden geproduceerd in fabrieken die milieuvriendelijke kleurstoffen gebruiken. Alle fabrieken waarmee ze werken, produceren volgens de International Labour Standards. Elk seizoen bezoeken ze hun fabrieken in Turkije, Portugal, Azië en Griekenland en hebben ze nauw contact met hen tijdens het productieproces.

Kijk voor meer informatie op
www.zilch.nl



Wellness

Terwijl jullie dit lezen heeft de lente net zijn intrede gedaan. De bomen kleuren groen, de krokussen poppen weer uit de grond en straks kunnen we allemaal genieten van de bloesembomen en de tulpenvelden die weer mooi in bloei staan. Lammetjes en veulentjes worden geboren en langzaam komen we onze knusse huizen weer uit om te genieten van het buitenzijn in het lentezonnetje. Leef met aandacht voor de mooie wereld om je heen. De lente is een heerlijke tijd om weer fris te starten en mooie plannen te maken. Wij delen graag weer fijne tips met jullie voor een me-time moment, genieten van het goede leven en ontspanning in de natuur.

In januari verbleven wij een aantal weken in Finland. Verblijf je in hét land van de sauna's en toen waren de publieke sauna's dicht in een groot deel van Finland... Gelukkig hadden wij daar iets op gevonden. Het mooie Lapland Hotels Bulevardi had een privésauna op de kamer, wat een luxe is dat. Voor ons vertrek hadden wij contact opgenomen met de organisatie Sauna from Finland. Wij weten inmiddels al aardig wat over de Finse sauna- lifestyle, maar die is nog groter dan wij dachten. In een latere editie zullen wij daar meer over vertellen.

Vanuit Helsinki reisden wij naar het zuidoosten van Finland met de trein. Een duurzaam alternatief in plaats van een

binnenlandse vlucht naar het Finse merengebied. Onze winterse tips houden jullie tegoed. Graag vertel ik je nu wel over het Lake Saimaa gebied. In het Nederlands bekend als het Saimaameer, het grootste meer van Finland. In de zomer is het een populaire vakantiebestemming voor de Finnen die hier graag gaan wandelen, kanoën en fietsen en suppen. Wil je SUP-yoga eens proberen dan kan dat via Yoga Saimaa van de Finse Tanja. Voor de avonturiers die op zoek zijn naar een ontspannende activiteit, denk eens aan floaten. Je kent floaten waarschijnlijk vooral van de floatcabines bij wellnessresorts of van het drijven in de Dode Zee in Eilat aan de Israëlische kant of juist in Jordanië. Wij zijn gaan ijsfloaten en dat is een bijzonder ontspannen belevenis. Dat kan je ook in de zomer beleven, maar dan zonder ijs om je heen natuurlijk. Je trekt een waterdicht pak aan en vervolgens kan je minutenlang in de rivier drijven. Het enige wat je hoeft te doen is de schone lucht inademen, je armen te spreiden en te staren naar de hemel en misschien even je ogen te sluiten.

Vind je het iets te avontuurlijk? Kies dan voor de belevenis "Relax and sleep like a Saimaa Ringed Seal"! Bij Hotel Kruunupuisto lagen ze in 1910 al op advies van de dokter op het terras van het kuuroord in slaapzakken. Nu kan jij ook ervaren wat het is om bewust zo'n 45 minuten in een

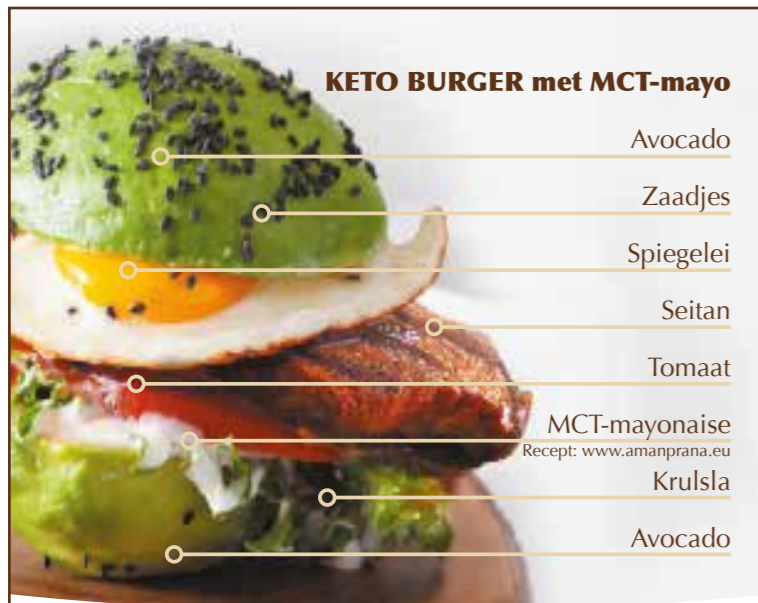
slaapzak te kruipen en even te rusten met je ogen dicht. Wie weet voel jij je herboren daarna. Deze wellnesservaring in de Punkaharjustreek, dat in de Savonlinna regio ligt is niet voor niets naar de Saimaa Ringed Seal vernoemd. De ringelrob is de enige populatie zeehonden in Lake Saimaa en in de zomermaanden heb je de meeste kans om deze dieren in hun natuurlijke omgeving te spotten. Meer tips voor jouw Wellness Wishlist voor de lente zijn:

1. De restaurants zijn weer open en hopelijk blijven ze dat! Onze hoofdstad is een hotspot rijker nu zich daar het populaire foodconcept uit Parijs heeft gevestigd. Bij Wild & The Moon kunnen liefhebbers van gezond en lekker eten kiezen uit vegan en glutenvrije gerechten. Inmiddels is Wild & The Moon uitgegroeid tot een lifestyle movement, opgezet en gesteund door een Wild Tribe van food lovers, chefs, voedingsdeskundigen en natuurgeneeskundigen. 'Allemaal geloven we er heilig in dat we de wereld maaltijd voor maaltijd een beetje kunnen veranderen en mooier kunnen maken', aldus Nick Peperkamp.
2. Vind jij het ook zo heerlijk om weg te dromen of nieuwe ideeën op te doen met een goed boek dat je inspireert? Margo Marrone van *The Organic Pharmacy* uit Londen heeft door de jaren heen zoveel kennis opgedaan over alles wat met natuurlijke gezondheid te maken heeft, dat het is gebundeld in een handige gids, *The Organic Pharmacy Complete Guide to Natural Health and Beauty*. Wat je ook kan doen, is je huid goed verzorgen van binnenuit met gezond eten aan de hand van de tips uit het Collageenkookboek. Wegdromen kan met het koffietafelboek *Wellness Escapes* en nieuwe inspiratie voor fijne wandelingen opdoen kan het met *Lifestyle wandelboek* van Claudia. Ben je een wijnliefhebber? Ken je het boek *De mooiste wijnwandelingen* in Nederland al van Mariëlle en Wanda?
3. Een schoon en opgeruimd huis betekent een fris hoofd, zodat je lekker thuis kan ontspannen. De grote lenteschoonmaak is dé start van het voorjaar. Misschien ken je het merk HappySoaps wel van de handgemaakte plasticvrije verzorgingsproducten? Ze gaan nu ook de strijd aan met de gevestigde schoonmaakmerken. Het proberen waard, want die flessen zien eruit om direct je huis te gaan poetsen en het is nog duurzaam ook. Dubbelop een goed well-being gevoel. Een schoon huis zorgt voor een voldaan gevoel, waarna je jezelf kan belonen en je jezelf rustiger voelt, omdat alles aan kant is. Je huis is onderdeel van wie je bent en daarom mag je daar best een fijne Home Spa van maken. Wie weet een nieuw zen kleurtje op de muren? Creëer je eigen sfeer, gebruik mooie grafische toepassingen zoals frames, ervaar meer geborgenheid met ronde vormen en zachte stoffen. Kies voor comfort met meubilair waar je je de hele dag fijn bij voelt en lekker op zit. Die fijne pure uitstraling met natuurlijke materialen creëer je met de Nordic Lifestyle. Een paar schapenwollen slippers of pantoffels aan je voeten en genieten maar.



4. Bij Beautysalon MJ in Amsterdam heb je een speciaal *Spring Proof* arrangement. Je huid wordt na de winter weer opgefrist, zodat je fris en fruitig de lente in kan. In Bussum kan je bij La Mysore Cosmetics terecht voor een uitgebreide privé hammam- behandeling. Even de poriën open stomen, zodat het vuil je lichaam kan verlaten. Daarna een lekkere scrubbehandeling en zeepzakmassage en je voelt je opgefrist. Laat dat lentezonnetje je huid maar een lekker kleurtje geven. Vergeet geen 'worry free' zonnebrandcrème op te smeren ter bescherming tegen de zon.
5. Lekker ontspannen aan het water! Dat is waar wij weer zin in hebben zodra de lente zijn intrede doet. Bij Sauna Drôme in Putten is er een saunaboort die heen en weer vaart tijdens een saunaronde. In de Oude Rijn in Bodegraven ligt een fijne wellnessboot aan de kade waar je na een goede zweetsessie zo de natuur in kan duiken. In Friesland kan je in een van de mooiste panoramasauna's van Nederland ontspannen met uitzicht op de Blauhúster Puollen.
6. Gun jezelf de gezonde frisse berglucht! Wandel met aandacht voor de natuur door de bergen. Snuif die frisse lucht goed in je op, laat je gedachten waaien en kom tot rust in een heerlijk wellnesshotel. Denk eens aan een reis naar Zuid-Tirol, wat ons betreft zeker een wellness-walhalla, want er zijn zoveel wellness vakantie-mogelijkheden in deze regio. De laatste hot spot die wij hebben ontdekt is de berghut Rossalm. Een Wellness Spot op 2200 meter hoogte met panoramasauna en bubbelbad. Dolce Vita met de Alpine Wellness Lifestyle!
7. Tijdens onze wellnessreis naar Slovenië hebben wij weer iets bijzonders ontdekt. Slovenië heeft vele natuurlijke thermale bronnen en een van de warmwaterbaden is gevuld met zwart thermaal water dat in 1964 werd uitgeroepen tot natuurlijk geneesmiddel. De enige andere locatie ter wereld waar je kan baden in zwart thermaal water is in Azerbeidzjan. Deze wellnesservaring kan je beleven bij Terme 3000 - Moravske Toplice. Kies voor een luxe hotelkamer en je kan thermaal water in je bad laten stromen. Over krachtig water in Slovenië gesproken, als je bij Grand Hotel Rogaška naar binnen stapt, ga je terug in de tijd van Sissi. Het op het terrein van het kuuroord gelegen Rogaška Slatina Medisch centrum is de enige Sloveense spa die gespecialiseerd is in de preventie van spijsverteringsziekten. Je vindt er een thermale bron, Donat Mg, die de hoogste concentratie magnesium bevat van alle mineraalwaters ter wereld. Mensen reizen jaarlijks naar deze medische spa in Slovenië om onder begeleiding van artsen een maand lang water uit de bron te drinken om zo hun medische klachten te verlichten of juist als preventieve wellness.

Droom weg en laat je nóg meer inspireren op [WellnessSpots.nl](https://www.wellnessspots.nl)



KETO BURGER met MCT-mayo

- Avocado
- Zaadjes
- Spiegelei
- Seitan
- Tomaat
- MCT-mayonaise
- Recept: www.amanprana.eu
- Krulsla
- Avocado

Keto-fans en sporters, ontdek de 2 specifieke MCT-olies van Amanprana

MCT duo-power op zijn best. Dag en nacht kunnen niet zonder elkaar. In MCT-olie kunnen C-8 en C-10 niet zonder elkaar. Ze zijn als Yin en Yang en versterken elkaar. Amanprana heeft dit begrepen. MCT's van Amanprana zijn de middellange vetzuurketens van biologische kokosolie.

De PREMIUM versie bestaat uit 100% MCT. Meer bepaald C-8 (caprylzuur) en C-10 (caprinezuur). C-8 en C-10 hebben elk hun specifieke eigenschappen.

✓ Geschikt voor salades, koffie, shakes, smoothies, bulletproof koffie, sauzen enz. ✓ Geur- en smaakneutraal ✓ Ideaal voor Keto, paleo en koolhydraatarme of eiwitrijke diëten ✓ Ideaal tijdens vasten met tussenpauzes (intermittent fasting) ✓ Ideaal bij detoxkuren en voor lichaamsverzorging ✓ Ideaal voor sporters zoals bodybuilders, zwemmers, lopers en fietsers

DELUXE: MCT duo-power + extra vierge kokosolie. Deze Amanprana Deluxe bevat 83% MCT. Normale kokosolie bevat tot 65% MCT. Voordeel? Keto op zijn best. Bevat alle MCT's (C-6, C-8, C-10, C-12). Ideaal om te bakken en voor alle andere bereidingen met olie. Vloeibaar op kamertemperatuur. Gemakkelijk doseren en gieten. Ook te gebruiken als lichaamsverzorging.



Premium
MCT duo-power
53% C-8 & 45% C-10

Deluxe
MCT duo-power +
Extra vierge kokosolie

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

Cadeau tip!

Verpakkingsvrije verzorging

Ben jij fan van shampoo- of bodybars, maar weet je niet hoe je deze handig in de douche kan opbergen? Daar is dit **zeepbakje** de ideale oplossing voor! Gemaakt van bamboe en door de openingen kan het water gemakkelijk weglopen. Handig en mooi in iedere badkamer! Ook leuk om te geven in combinatie met één van de heerlijke bars van Botanique. Botanique is verkrijgbaar bij de bio speciaalzaak. Meer info: botanique-cosmetics.nl

Verpakkingsvrij

De Aarde reageert

Het contact wat ik heb met de Krant van de Aarde over het schrijven van een column raakt mij. Ik deel het met het universum en vraag wat ik mag delen met de lezers van de Krant van de Aarde. Twee dagen voor mijn afspraak stromen onderstaande woorden als vanzelf binnen.

De krachtige verbinding die ik voel met onze Aarde wakert van alles aan bij mij. Ik blijf mij verbazen dat hoezeer ik mijn best ook doe om zo min mogelijk plastic en verpakkingsmaterialen te kopen, mijn afvalbak steeds sneller gevuld is met al het plastic wat om onze etenswaren zit. Al jaren hoor ik allerlei signalen van onze regering en vanuit Brussel en waarom merk ik daar dan nog steeds niets van in mijn afvalbak. Ik koop mijn groenten, fruit en zuivel bij de boer, neem het mee in zelf meegebrachte tassen en nog kom ik om in het afval. Waarom vind ik na jaren debatteren, de klimaattop etc. etc. nog steeds komkommers in de supermarkt die in plastic zijn verpakt. AH die stellig belooft minder plastic te gaan gebruiken en nog zie ik het terug op de groenteafdeling.

Waarom is het verpakt in plastic? Om het langer houdbaar te maken? Om in het plastic een stofje te kunnen spuiten tegen bederf?

Als ik bij de boer mijn groenten en fruit haal en ze koel bewaar dan hou ik ze twee weken goed. Gaat dit alles over gezondheid, over onze aarde of over geld? Ik geloof en voel dat het over het laatste gaat. Als dat niet zo zou zijn dan zou al het plastic allang weg zijn op de groenteafdeling van de supermarkt. Dan zou er veel minder plastic gebruikt worden. We kunnen met veel minder

en ongetwijfeld zal dit ten koste gaan van de leveranciers van de verpakkingsmaterialen maar kiezen we voor geld of kiezen we voor gezondheid en onze Aarde.

Onze Nederlandse producten worden uitgevoerd en tegen goede prijs verkocht aan het buitenland en soortgelijke goedkopere producten komen weer deze kant op en die mogen wij consumeren. Het gaat alleen maar over geld. Niemand heeft het over de vervoerskosten, tijdverlies en vervuiling van het milieu die de gevolgen zijn van dit gedrag.

Onze Aarde reageert hierop. Wij nemen alleen maar van de Aarde en geven niets terug. Ik wil geen bonen eten uit Egypte, ik wil onze eigen bonen eten. Ik hoef geen aardbeien uit Marokko maar onze eigen zomerbonen. En ja, dan kan ik ze niet het hele jaar eten, wat geeft dat. We mogen weer gaan eten wat de Aarde ons geeft op het moment dat het rijp is.

Als we willen kiezen voor onze gezondheid, de Aarde en het milieu dan is dat de weg. Dit houdt helaas in dat veel bedrijven kunnen omvallen. Maar we hebben geen andere keus. De Aarde reageert en geeft duidelijk aan dat we deze keuzes mogen gaan maken.

Helaas moet ik steeds weer constateren dat onze regering en Brussel kiezen voor geld en dat wij, willen wij voor onze gezondheid en die van de Aarde gaan, de keuze mogen maken om deze producten niet langer meer te kopen. Deze omslag, deze bewustwording begint in onszelf en wij mogen hem uit gaan dragen.

Iedere verandering die je wilt zien in de wereld begint in jou



Tekst: Ingrid Jansen | Beeld: Shutterstock



EARTH
LINE

huid vrij van poespas

Dat klinkt als normaal.
Maar zonder dat we het weten smeren we onze huid vol met paraffine, microplastics en andere synthetische ingrediënten. Onze huid is ijzersterk en voelt zich het best als het zelf zijn werk kan doen. Ga voor een huid vrij van poespas. We hebben het niet nodig. En onze aarde trouwens ook niet. Dus bevrijd je huid! Kies voor huidverzorging uitsluitend gemaakt van natuurlijke en biologische ingrediënten.

your skin cares.



natuurcosmetica



Verkrijgbaar bij: Etos, G&W Gezondheidswinkel, Ekoplaza, Holland & Barrett, Care & Beauty, de betere drogist en reformwinkel.

meer weten?



Subsidiëren we ziekte?

Tekst: Janneke
van der Meulen



Uit een Nederlands onderzoek komt naar voren dat Nederlanders hun maag voor meer dan de helft vullen met producten die met de meeste overheids subsidie worden geproduceerd: vlees, zuivel, eieren en geraffineerde graanproducten.

Op fruit en groente zit nauwelijks subsidie.

Raar, want de zuivel- en veehouderij heeft een onevenredig grote impact op de natuur, biodiversiteit én onze gezondheid.

Zo is de melkveehouderij waarschijnlijk de belangrijkste oorzaak van het verlies van de biodiversiteit in Nederland.

Toch ontvangen ze jaarlijks 350 miljoen euro belastinggeld aan inkomenssteun waarvan er miljoenen naar marketingcampagnes gaan.

Het is dus niet gek dat je maar blijft horen dat het natuurlijk, normaal en zelfs noodzakelijk is om voor optimale gezondheid dierlijke producten te eten.

Een ander onderzoek laat zien dat mensen die relatief veel van die gesubsidieerde producten eten, relatief vaker last hebben van leefstijlziekten obesitas en diabetes type 2, plus een hoger risico hebben op hart- en vaatziekten.

Zouden we hieruit kunnen concluderen dat onze overheid met ons belastinggeld indirect een afname van onze volksgezondheid subsidieert?

Gaat dit om onze gezondheid?
Gaat dit om winstgevendheid?

Zieke mensen leveren een stuk meer geld op dan gezonde mensen.

But keep in mind: Het best bewaarde geheim in de medische wetenschap is dat onder de juiste omstandigheden het lichaam zichzelf heelt.

Zodra jij je lichaam gaat voeden met dat waar het voor is ontworpen: veel liefde, veel slaap, veel beweging, weinig stress, de juiste voeding (fruit en planten) en veel zonlicht zal het zichzelf herstellen.

Meer hierover in het boek de Eiwitleugen, te bestellen via: www.jannekevandermeulen.nl/boeken

DE WIN-WIN METHODE | VOOR WINNAARS | ZONDER VERLIEZERS



Fit blijven?

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 hevige gevechten. 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 screeenden 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 blijkbaar 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

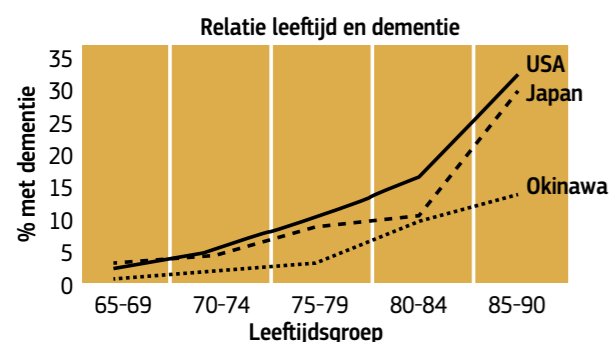
De combinatie linolzuur (omega-6) en alfa-linoleenzuur (omega-3) is sterker dan het individuele resultaat. Een hogere inname van omega-3/6 vermindert het risico op hart- en vaatziekten. Omega-3 vermindert de vorming van bloedstolsels door de bloedplaatjes minder kleverig te maken en door de aanmaak van 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, gedragstoornissen, 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



Verre reizen en vliegen zijn niet meer van deze tijd, dus dan maar liever naar de burens. Duitsland is een groot land, daarom: eerst kiezen welke regio. Mijn tip: Noord-Duitsland met Hamburg, Bremen en Bremerhaven als reisdoel waar historie, gemütlichkeit en toerisme met een groen stempel een voortreffelijke combinatie vormen.

Gezellig groen in de kop van Duitsland

Tekst: Frans van der Beek
Beeld: ©GNTB/ Francesco Carovillano

Duitsland vergroent. Dat blijkt bijvoorbeeld uit de recente landelijke verkiezingen waarbij de politieke partij De Groenen haar positie in het parlement verdubbelde en nu de op een na grootste is. Ook het toerisme kleurt groen en dat op een aangename, zelfs avontuurlijke manier. We beginnen daarom in Bremerhaven waar een maritieme wind waait, zo vlak bij de Noordzee. Havenwelten is *the place to be* voor originele uitstapjes en activiteiten. Een aantal jaren geleden bouwden ze hier rondom de oude en de nieuwe haven een compleet nieuw centrum met unieke attracties en bezienswaardigheden zoals Klimahaus Bremerhaven 8° Ost (waar je een rondje over de wereld doet aan de hand van het klimaat), Deutsches Auswandererhaus, een panoramaplatform, de dierentuin aan zee, het Duitse Maritiem Museum en de onderzeeër 'Wilhelm Bauer'. Om maar een paar voorbeelden te noemen. In Havenwelten kun je je alleen al een heel weekend vermaken. In het Duitse emigratiemuseum maakt de bezoeker een spannende reis door 300 jaar emigratie- en immigratiegeschiedenis. Aan de kade waar vroeger de schepen vroeger vertrokken, staat nu dit bekoonde themamuseum waar het persoonlijke verhaal van emigranten is te volgen tot aan de aankomst in de Nieuwe Wereld. Maar je volgt hier ook het verhaal van mensen die juist naar Duitsland zijn gekomen, zoals gastarbeiders en Syrische vluchtelingen. Een bezoek aan dit museum doet wat met je als het gaat om medemenselijkheid.

Luxe restaurants en havencafés wisselen elkaar af in de voormalige Packhalle IV. Hier wordt vis wordt gerookt en een grote variëteit aan zeevruchten verkocht en gegeten. De Zeevis Kookstudio geeft tips hoe je het thuis als een pro klaarmaakt. In de 'Expeditie Noordzee' in het Fischbahnhof ervaar je de onderwaterwereld van de Noordzee. Of ga aan boord van het authentieke aardappelschip 'Hansa', maak een rondje met de havenrondvaart of neem een gratis fietsroute. In Schaufenster Fischereihafen is altijd wel iets te beleven. Van jazzoptredens tot visfeestjes en drakenboottraces.

Klimahaus: belevenis!

Het Klimahaus Bremerhaven 8° Ost is een *must see*. Hier maak je een reis rond de wereld aan de hand van verschillende klimaatzones, langs de achtste lengtegraad oostwaarts. Van de koele Zwitserse Alpen, door de hitte van de Afrikaanse Sahel tot het ijs van Antarctische wateren, het heerlijke klimaat van de Zuiderzee en het onrustige weer in Noord-Duitsland. Hier ervaar je hoe het is om in andere klimaatzones te leven. Leuk om te weten: de King of Rock, Elvis Presley, ging hier in 1958 aan land om zijn dienstplicht te vervullen. Logeren in het Atlantic Hotel is ook kennismaking met het groene karakter van het toerisme hier. Er wordt geen voedsel verspild, op het dak van het Conference Centre zorgen 240.000 bijen voor honing en doet men er verder alles aan om de ecologische footprint te reduceren.

Bremen, het sprookje beleven

Door naar Bremen, een stad waar iedereen zich meteen op z'n gemak voelt. Dat de Altstadt aan de rivier Weser met 1200 jaar historie tot het werelderfgoed van de Unesco behoort zegt al genoeg. Het imposante gotische raadhuis aan het riante marktplein (Am Markt) is een lust voor het oog. In de Ratskeller kan de wijnliefhebber z'n hart ophalen. Hier bevindt zich de grootste collectie wijnen van het land. Men beweert dat zelfs de wijn uit Rudesheim uit de 18e eeuw nog steeds smaakt alsof engeltjes over je tong walsen. Aan de westkant van het raadhuis staat een beeld dat het symbool van de stad is: de Bremer Stadtmusikanten. De moraal van het sprookje is dat je als je samenwerkt veel sterker bent dan alleen en zelfs de engste dingen kunt overwinnen. Het is ontleend aan een sprookje van de gebroeders Grimm. Een ezel, hond, kat en haan, vier verweesde dieren, ontmoeten elkaar en weten een roversbende te weerstaan. Het is wel de bedoeling dat je even met beide handen de poten van de ezel omklemt en een wens doet. Die komt vast en zeker uit!

3000 flessen per minuut: prosit!

Wat is dit een heerlijke stad om te wandelen. Te voet kom je overal. Twee straten die niemand overslaat: de smalle 110 meter lange Bötcherstrasse in art deco-stijl is een aanschakeling van museums en leuke winkels. Vroeger het centrum van de kuipers (vaten- en

tonnenmakers), nu een straatje dat zowel hip als authentiek is. Dan het Schnoor Kwartier, een labyrint met klassieke houten huisjes met winkels vol snuisterijen en cafeetjes waar het Beck's bier de dorst lest. Dit bier komt uit Bremen en de brouwerij gaat er prat op dat wereldwijd iedere minuut van de dag drieduizend flesjes worden geconsumeerd.

Dit is een stad waar ze de handen uit de mouwen steken. De auto-industrie is er prominent. De op een na grootste Mercedes Benz-fabriek in de wereld laat jaarlijks 420.000 auto's van de band rollen, waar 12.500 werknemers aan hebben gewerkt. De fabriek kan worden bezocht en zelfs een proefrit is mogelijk. Wel na afspraak natuurlijk.

Bremen is de geboortestad van de sympathieke componist en orkestleider James Last (1929-2015) en onze eigen Rudi Carrell (1934-2006) begon hier bij Radio Bremen aan zijn opmars in de Duitse showbizz.

Dertig gekken

En dat groene van de stad dan? Welnu, van de vijftien meest populaire Duitse steden staat Bremen op de derde plaats met een weldaad

aan parken (met een schitterend rododendronpark en een botanische tuin) en recreatiemogelijkheden. Dat ze hier al 25 jaar geleden het initiatief namen voor *car sharing* zegt voldoende. Het ultieme groene bewijs vinden we bij Werkstatt Bremen. Daar ontmoet ik de laconieke beheerder die sinds 2014 deze groene oase met 350 houten kweekbakken mensen met een beperking aan het werk zet. Het is een soort vrijstaat met tien betaalde krachten en dertig 'gekken' (aldus de baas) die zelf mogen bepalen wanneer en hoe lang ze er werken. Dat is gemiddeld drie maanden. Het gesprek met de baas is verhelderend en kritisch als het gaat over de voedingsindustrie en de economie. Zijn conclusie: voedsel is veel te goedkoop.

Na een broodje dat royaal is belegd met garnalen aan de Schlachte, de promenade langs de haven, is het tijd om te kiezen uit het scala aan musea (kunst, maritiem of historisch). Om vervolgens neer te ploffen in een van de talrijke restaurants of cafeetjes. Te veel om te beschrijven maar www.bestofbremen.de wijst je de weg wel.



Elbphilharmonie, Hamburg



Bremen

Hamburg toont de toekomst

Ik rond het bezoek aan noordelijk Duitsland af in Hamburg, een van mijn favoriete Duitse steden. Op een mooie zondagmorgen eerst maar eens een rondvaart over de Elbe. Langs de statige huizen aan de kade is dit een uurtje mediteren. Terug aan de kade begint de ontdekkingstocht in Altstadt en Hafencity. De Altstadt, die geleidelijk overgaat in de eigenlijke stad met zijn kantoren en winkelstraten, strekt zich uit van de historische Speicherstadt en de smalle grachten met de laatst overgebleven middeleeuwse kantoorgebouwen tot aan het Rathaus. Tussendoor vind je ook sporen van een groene, duurzame manier van leven. Het is maar een korte wandeling van een van de oudste wijken van Hamburg naar de nieuwste: Hafencity in Hamburg is een testlaboratorium voor stedelijke modellen van de toekomst. Het wil een voorbeeld stellen voor stadsplanning. Die geeft ook prioriteit aan sociale integratie en ecologische duurzaamheid. In wezen is van het

gebied zelf een gigantisch recyclingproduct gemaakt van voormalige haven- en industriegebieden. Openheid voor toekomstgerichte ideeën staat hier voorop, weerspiegeld door de winkels en bedrijven die zich hier hebben gevestigd. Mijn mond valt open bij zoveel architectonische durf en esthetiek. Tijdens deze wandeling ontdek ik duurzame cafés, restaurants, winkels en spannende tentoonstellingen. In het Osaka 9 Sustainability Pavilion leer je over een duurzame stadsontwikkeling. Op de interactieve multi-mediatentoonstelling op het hoofdkantoor van Greenpeace ervaar je hoe consumentengedrag en bescherming van het milieu met elkaar samenhangen. Een kleine snack onderweg? Green Lovers serveert vegetarische en veganistische lunchmenu's. Originale gerechten uit Hamburg proeven kan in de Oberhafen-Kantine.

In Hamburg vind ik mijn engel...

Hoogtepunt is wel de Elbphilharmonie, in de volksmond Elphie, een prachtige concertzaal en architectonisch wonder in de Hafencity. Het is een van de grootste ter wereld. De nieuwe glazige constructie lijkt op een gehesen zeil, wa-

tergolf, ijsberg of kwartskristal dat op een oud bakstenen pakhuis rust. Adres: Platz der Deutschen Einheit. De akoestiek is er ongeëvenaard dankzij de Japanse specialist Yasuhisa Toyota. Voor de muziekiefhebber is dit een walhalla. Tenslotte natuurlijk nog even naar de Reeperbahn, de erotische avenue van de stad met die Grosse Freiheit als losbandig centrum. Veel lallende zuipschuiten en vrijgezellenparty's. En in een enkel portiek een zwerver. Maar ook een zaak met louter ecomode: Bidges & Son op nummer 7. Excentriek en onweerstaanbaar. Op weg naar mijn hotel Wälderhaus waar iedere charmante kamer de naam van een boom heeft, passeer ik de antiek- en vlooiemarkt Grössneumarkt. Daar glimlacht een klein engeltje als beeldje naar me. *Wass kostet diese Engel?* De verkoopster kijkt me aan en zegt: "Niets, neem maar mee." Op vleugels verlaat ik met een dankbare glimlach deze veelzijdige stad. En denk meteen weer aan een retourtje!

Foto boven: Bremerhaven, het Klimahaus en het Atlantic Hotel en het panoramaplatform Sail City



Fries Museum t/m 17 juli

Een expositie waarmee je de lente inhuppelt: dat is de sfeer van 'A la campagne' in het Fries Museum in Leeuwarden. Getoond wordt een unieke schilderijencollectie van Franse en Nederlandse impressionisten uit het Rotterdamse Museum Boymans van Beuningen: van Monet naar Maris. De tentoonstelling laat zien hoe het licht een belangrijke rol speelt in deze 19e-eeuwse kunst; de zonnestralen schitteren op het water en vallen door de bladeren, en de wind danst op het doek. De schilderijen en tekeningen van onder meer Cézanne, Monet, Pissarro, Gauguin, Maris, Van Gogh, Sisley, Boudin en Weissenbruch tonen de ontwikkeling van deze 'Franse blik', van de school van Barbizon tot het (post)impressionisme. Toepasselijke activiteiten versterken de lentebeleving nog. Iedere

zondag worden in een zintuiglijke rondleiding aan de hand van tast, reuk en geluid de kunstwerken tot leven gewekt. Verplaatst je voor even in Monet, schilderend middenin een veld met klaprozen, beleef een dreigende bui van Rousseau en kijk met Weissenbruch mee over de schutting naar zijn intieme Bleekveld. Ook is er de mogelijkheid om een workshop buitenschilderen te volgen. Dankzij de uitvinding van de verftube en een inklapbaar schildersezel konden 19e-eeuwse schilders hun atelier uitstappen om buiten aan de slag te gaan. Kunstenaars Christiaan Kuitwaard en Margreet Boonstra nemen de deelnemers mee naar verschillende locaties in de buurt van Leeuwarden. Daar leren ze hen de fijne kneepjes van het vangen van een landschap in een schilderij. | www.friesmuseum.nl

Film Nieuwe Wildernis 2.0 vanaf 14 april

Vanaf half april is in de bioscopen een nieuw deel te zien in de natuurfilmreeks De Nieuwe Wildernis. In 'Wild Port of Europe - De Nieuwe Wildernis 2.0' wordt door de makers een ode gebracht aan de flora en fauna in havens en op industrieterreinen. Met deze nieuwe film krijgt de natuurfilm De Nieuwe Wildernis uit 2013 een vervolg. Daarin gaven de makers een inkijkje in de Oostervaardersplassen, waar de natuur vrij zijn gang kon gaan. In 'De Nieuwe Wildernis 2.0 - Natuur in de Havens' wordt juist getoond hoe de natuur zich ontwikkelt in een volledig door de mens ingericht en sterk geïndustrialiseerd gebied. "Op verrassende, meeslepende en soms ont-

roerende wijze toont de film het verhaal van de dieren die in deze haast surrealistische setting leven. Temidden van de stalen fabriekshallen en opslagtanks, de containerschepen, reusachtige kranen en eindeloze spoorlijnen in het grootste en drukste aaneengesloten transport- en industriegebied van Europa ontwikkelt de natuur zich hier met een onverwacht grote biodiversiteit: van bunzing tot torenvalk en van egel tot zeehond. En natuurlijk meeuwen, heel veel meeuwen," aldus de makers. De regie is in handen van (natuur)filmmakers Willem Berents en Mark Verkerk. Verkerk was als regisseur ook verantwoordelijk voor De Nieuwe Wildernis, waar hij in 2014 een Gouden



Kalf voor in de wacht sleepte. Trompettist/componist en Edison Jazz oeuvrepreijs-winnaar Eric Vloeimans componeerde de filmmuziek. | www.wildportofeurope.nl

Kreadoe 8 t/m 10 april

Voor het eerst is de Kreadoe, de grootste hobby- en handwerkbeurs van de Benelux, ook in het voorjaar te bezoeken. Het KreaDoe Lente-festival is een hip DIY-festival in Utrecht waarbij je eindeloos kunt shoppen, genieten van nóg meer workshops dan anders en waarbij de nieuwste creatieve hobby's centraal staan.

Nieuw dit keer is het **KreaCycle-Plein**. Hier leer je meer over duurzame hobby's, hergebruiken en upcyclen. Op het plein aanwezig is onder meer Jinske Verpalen van IMAKIN, die projecten zal laten zien uit haar nieuwste boek 'Doe het lekker duurzaam!' Atelier Es & Zo geeft creatieve workshops in een tot atelier omgebouwde koeienstal, onder meer strandtas pimpen en oude meubels restylen.



Ook Marjanne Maakt geeft workshops. Zij gebruikt hiervoor met name natuurlijke materialen. Op de Kreadoe kun je deelnemen aan een workshop om een droogbloemenkrans te maken of een mosschilderij. Wie bijzonder handgemaakt papier zoekt, kan terecht bij The Paper Makers. Zij maken en verkopen papier van gerecycled katoen en vlas, hand geschept, zonder toevoeging van chemicaliën. | www.kreadoe.nl

Dag van de Aarde 22 april

Dat op International Earth Day in Nederland niet alleen de Aarde, maar meer nog de bij centraal staat, is al haast traditie geworden. Die dag wordt dit jaar voor de 9^e keer de **Nationale Zaaidag - Voer de bij** georganiseerd. Tien-duizenden mensen zaaien tegelijk biologische bloemen, op zoveel mogelijk plaatsen. Dit helpt ook de bijen te overleven. Oprichter Pim Lemmers bereikt middels zijn druk bezochte Twitter- en Instagram-account duizenden mensen. Hij is de bedenker van #zaaiendoetzoemen. Elk jaar zaait Lemmers met kinderen op diverse plaatsen

bloemzaadjes en deelt hij bijenhokjes aan scholen uit. Meestal weet hij een bekende Nederlander te strikken om op de Nationale Zaaidag mee te doen. Wie dat dit jaar zal zijn is nog niet bekend. | www.bijenstichting.nl/zaaidag

Een andere actie die dag wordt gevoerd door Harry Mentink. Hij start dan zijn krui-tocht van 45 dagen naar het kantoor van UNESCO in Parijs, met het doel de hele Aarde op de Werelderfgoedlijst te laten plaatsen. In zijn kruiwagen vervoert hij bundeltjes Aarde. | www.veerhuis.nl

T/m 1 mei: 'De botanische revolutie' vertelt het verhaal van de tuin als vruchtbare inspiratiebron voor kunstenaars. Door de eeuwen heen hebben kunstenaars, schrijvers, dichters en denkers de tuin telkens op een andere manier beschreven, weergegeven en vormgegeven. Ook in hedendaagse kunst is de tuin een rijke bron van inspiratie. Het is geen romantisch verlangen dat centraal staat, maar de roep om een nieuw bewustzijn van onze relatie met de aarde. Welke actuele reflecties bieden kunstenaars op het paradijs, de volkstuin, klimaatverandering? Verrassende klassieke en moderne voorbeelden tonen de diepe wortels van de thema's uit de tentoonstelling. | www.centraalmuseum.nl

T/m 15 mei: De Keukenhof mag, na twee jaar noodgedwongen gesloten te zijn geweest, eindelijk weer open voor hopelijk acht weken lang kleurrijke lenteprijs. De zeven miljoen (!) bloembollen die in de grond zijn gegaan, zetten ongetwijfeld hun beste beentje voor. Ook in de kassen is van alles te zien. En van 1 t/m 3 april wordt er een weekend lang Oudhollands feest gevierd met traditionele muziek, oude ambachten, klederdracht, kaas en tulpen. | www.keukenhof.nl

T/m 15 mei: 'Deep See Blue Surrounding You' toont de installaties en films van de Franse kunstenaar Llaure Prouvost. Ze werd wereldberoemd door haar betoverende installaties, waarmee ze in 2013 de Turner Prize won. Nu zijn deze eindelijk te zien in Nederland. Naast droomachtig is haar werk ook scherp activistisch; emancipatie, globalisatie en klimaatverandering vormen belangrijke thema's in haar oeuvre. Verwacht ruimtes met installaties waarin verschillende kunstvormen

samenkomen, zoals geblazen glas, gezeven tapijten, epoxy en video, in haar zoektocht naar een ideaal 'elders'. | www.bonnefant.nl

T/m 29 mei: 'Tastbare futiliteit' is de eerste overzichtstentoonstelling van Guido van der Werve. Vaak legt Van der Werve in zijn films extreme inspanningen vast, waarin hij het gevecht aangaat met zichzelf: zo rent hij twaalf uur onafgebroken rondjes om zijn huis en staat hij 24 uur op de Noordpool terwijl de aarde onder hem draait. In het universum van Van der Werve zijn romantiek, de natuur en het sublieme nooit ver weg. Zijn films gaan over de nuttelosheid van het bestaan, maar tonen tegelijkertijd de eindeloze schoonheid ervan. | www.eyefilm.nl



T/m sept: In de tentoonstelling 'Rotterdam de boer op!' staat de link tussen natuurlijk boerenland om de hoek en het eten op je bord centraal. Ontmoet boerenlandsoorten als de grutto en het hooibeestje, de hermelijn en de dotterbloem. Maak kennis met boeren uit de regio die met hart voor natuur en landschap boeren. Ontdek hoe je lekkere gerechten maakt van producten die vlakbij de stad geteeld worden. Verzamel in een spel boodschappen uit de regio in je winkelmandje en laat je inspireren om er zelf op uit te gaan. | www.hetnatuurhistorisch.nl

Sneakers 3 mei t/m 2 oktober

De sneaker is in korte tijd het meest wijdverspreide designobject ter wereld geworden. En duurzaamheid staat daarbij steeds meer hoog in het vaandel. Dat moet ook wel, want de sneaker wordt dagelijks gekocht en gedragen door miljoenen mensen wereldwijd; in 2020 alleen al werd er meer dan een miljard paar sneakers verkocht. **Sneakers Unboxed** combineert de geschiedenis en culturele

context van de sneaker met de laatste innovaties op het gebied van design en duurzaamheid. De tentoonstelling richt zich op de ontwerpers en ingenieurs achter de belangrijkste vernieuwingen in vormgeving en technologie, en op de mensen die de sneaker tot stijlcicon hebben gemaakt. Ontdek wat de meest verhandelde schoen ooit is, zie hoe een robot sneakers breidt, verwonder je over hardloopschoenen die

14 april t/m 9 oktober: Wereldtuinbouwtentoonstelling Floriade. Thema: *Growing Green Cities*. In het 60 ha grote Floriade-park ontdek je groene oplossingen van innovators uit binnen- en buitenland die onze steden leuker, mooier en duurzamer maken op het gebied van groen, voeding, gezondheid en energie. | www.floriade.com

Vanaf 15 april: Goed nieuws voor de liefhebbers van romantiek, oude glorie, pracht en praal: Paleis Het Loo opent op 15 april de deuren weer voor publiek. Dan is een belangrijk deel van de grondige verbouwing achter de rug. Ook de prachtige tuinen zijn dan weer te bezichtigen. | www.paleishetloo.nl

Vanaf 13 mei gaat het vernieuwde Museum Arnhem open. De afgelopen jaren onderging het museum, hoog boven op de stuwwal en uitkijkend over de Rijn, een grondige transformatie. De nieuwbouw levert vier extra tentoonstellingszalen en twee publieksruimtes op die door grote vensters een doorkijk geven naar de omliggende natuur. Het museum opent met drie tentoonstellingen: Van Links naar Rechts, Ten Minste Houdbaar Tot en Met Open Ogen. | www.museumarnhem.nl

Zaterdag 21 mei: In het centrumgebied van Het Nationale Park De Hoge Veluwe vindt de Hoge Veluwe Trotsmarkt plaats. Tussen 10 en 17 uur kan kennis worden gemaakt met (h)eerlijke producten van gepassioneerde makers. Ontdek wat de regio hierin allemaal te bieden heeft, zoals heel veel soorten kazen, vleeswaren, speciaalbieren en suikervrije en glutenvrije producten. Daarnaast is er ook genoeg keuze in non-food artikelen zoals huden, vachten en producten van alpaca wol. | www.hogeveluwe.nl



Tekst: Yvonne Koop



meest urgente ontwerpprobleem van onze tijd: duurzaamheid. Innovatieve materialen, experimentele productietechnieken en circulair ontwerp zijn enkele thema's die aan bod komen en een beeld schetsen van de toekomst van sneakerdesign. | www.designmuseum.nl

demeter

JOUW TOETJE ELKE DAG

Laitois

NIEUW!

Echt lekkere romige toetjes van biodynamische zuivel! Voor iedereen aan tafel een favoriet: framboos, blauwe bes, stracciatella, mango en volle naturel yoghurt.

Jouw toetje, elke dag weer.



Binnenkort exclusief verkrijgbaar
bij de bio speciaalzaak en Marqt.

