

# Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



**BIJLAGE**



3



6



6



9



14



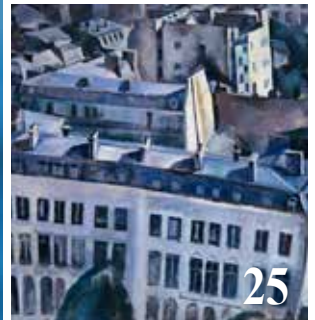
20



10



13



25



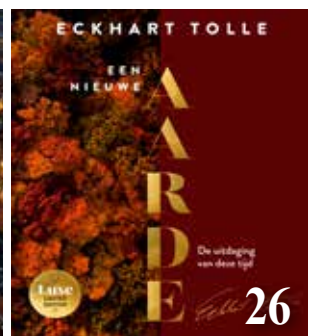
L16



L19



L11



26

“Er is altijd  
wel iets om dankbaar  
voor te zijn”

L16

“Nog steeds blijken  
de rijke landen de grootste  
graaiers”

18

“Vrijwel alle uilen  
gebruiken dezelfde  
camouflagehouding”

10

“In de Samen naar Schoonlas  
kan ieder kind zich optimaal  
ontwikkelen”

23



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

INHOUD  
Redactioneel 3 | Nieuws 6 | Natuur 9 | Inspiratie 12  
Fotowedstrijd 14 | Transitie 16 | Opine en Debat 20  
Column 21 | Ondernemen 23 | Agenda 24  
Boeken 26 | Colofon 27

JAARGANG 17, 2022-6, FEESTDAGEN  
Abonneservice: [info@fbw-abonneservice.nl](mailto:info@fbw-abonneservice.nl)  
Volg ons op @KrantvandeAarde  
**Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95**  
via [krantvandeearde.nl](http://krantvandeearde.nl)





# TONZON

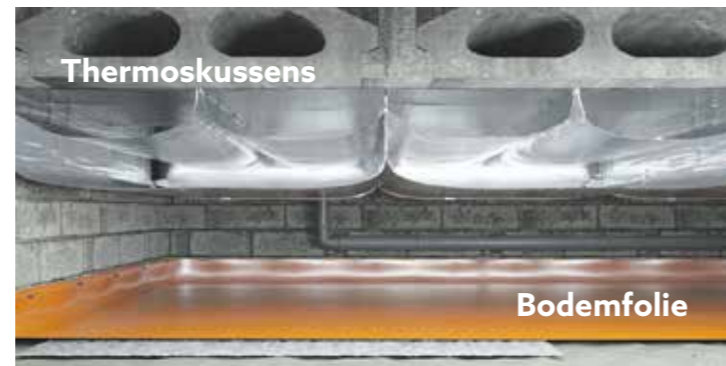
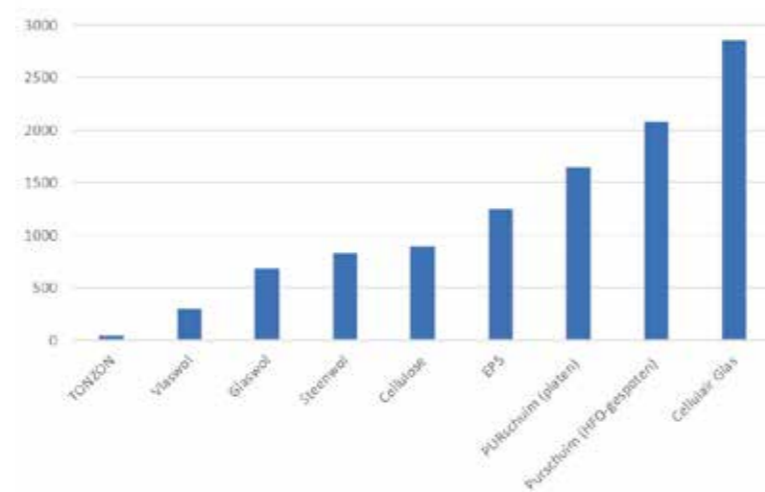
## Een andere techniek voor een warmere vloer Geeft meer besparing en is het meest duurzaam



### Klimaatefficiënt

Volgens Milieu Centraal wordt de energie om isolatiemateriaal te maken, tijdens de levensduur 40 tot 400 keer terugverdiend. Woningisolatie is dus goed voor het klimaat. Bij de Thermoskussens van TONZON bedraagt deze factor maar liefst 6.500. Zo gering is de CO2 van deze Nederlandse uitvinding (zie tabel). Een belangrijk ander milieuvoordeel is dat er geen vrachtwagens nodig zijn om het materiaal op de plaats van bestemming te krijgen. Daardoor wordt bij transport veel minder broeikasgas, stikstof, fijnstof en ultra-fijnstof uitgestoten. Ook de overlast van vrachtwagens op de snelwegen, in binnensteden en op de bouwplaats, wordt hiermee beperkt.

Uitstoot kg CO2 eq. bij 46m<sup>2</sup> vloerisolatie met Rc=7 m<sup>2</sup>K/λ



TONZON werkt met een dubbele aanpak. Naast de Thermoskussens die tegen de onderkant van de vloer worden gebracht wordt de bodem van de kruipruimte afgedekt met een stevige bodemfolie. Die stopt de verdamping van vocht uit de bodem en remt radongas

Scan de QR-code



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



## Niet te geloven

Voordat we hier graag onze wensen uitspreken voor 2023 wil ik iedereen die in 2022 heeft bijgedragen aan de Krant van de Aarde hartelijk bedanken. Het was helaas voor de Aarde geen mooi jaar. De oorlog, het klimaat, de biodiversiteit... En wij moesten afscheid nemen van onze auteur Ivo Valkenburg.

### Vluchtelingen

Met Pasen mocht ik als bijrijder vluchtelingen in Polen bezoeken, het land waar oorlogsweduwen en -wezen opgevangen worden in vrijwel iedere (!) gemeente. Met poffertjes en skateles op een pleintje maakten we er het beste van voor de kinderen. Hun dankbaarheid was mooi en voelbaar. Rutger Bregman leek helaas in 2022 steeds minder gelijk te krijgen met zijn boek over mensen die deugen. En toch... ik kan gewoon niet geloven dat iedereen in Vladimirs omgeving hem zal blijven steunen. Ik weiger ook te geloven dat mensensmokkelaars nog lang kunnen blijven samenwerken met de Italiaanse maffia en tegelijkertijd indirect gesteund worden door NGO's én de EU. Dichter bij huis weiger ik te geloven dat alle directieleden van de Rabobank door willen met de financiering van landbouwgif en kunstmest. Ik weiger ook te geloven in boskap voor veevoer en 'bio'brandstof. Deze businessmodellen zijn gewoon schadelijk.

### Activisten en CEO's

Het is ook onwaar dat alle directieleden van de banken en corporaties zoals Shell slecht zijn. Het zijn intelligente mensen bij wie ooit tijdens hun jeugd op Eton of bij het Delftsch Studenten Corps is ingepeperd dat een ratrace in corporate life de meeste status en geld oplevert. Zo houdt het kapitaal grip op de 'krenten' in de pap, ze mogen meesnoepen zolang ze in de pas lopen. Onlangs zag ik een filmpje op YouTube waarin de CEO van Shell in gesprek ging met activisten die zijn privétuin hadden bezet, hij had ook de politie kunnen bellen maar dat deed hij niet. In plaats daarvan liet hij zijn vrouw thee serveren en ging in gesprek. Conclusie van deze captain of industry: "ik ben het met veel van wat deze idealisten zeggen eens en ik deel hun zorgen." Het filmpje bleek van zo'n 20 jaar geleden... en uiteindelijk voert een CEO de wil van de aandeelhouders uit anders wordt hij ontslagen, zoals recent nog de CEO van Danone overkwam. Hoelang nog?

### Verandering

Laat ons iedere dag in het nieuwe jaar beseffen dat naast aandeelhouder ook de consument en de publieke opinie van invloed zijn op verandering. De Krant van de Aarde gaat in het nieuwe jaar naar verbinding zoeken want wij weigeren te geloven...

Veel leesplezier, geniet van de feestdagen en een gezond 2023!

Albert Poutsma, voorzitter stichting Dag van de Aarde



**STOCKMAR**

- WASKRIJTJES
- KLEURPOTLODEN
- AQUARELVERF
- PLAKKAATVERF
- KNEEDBARE BIJENWAS
- WASFOLIES

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

Gedistribueerd door Mercurius B.V. - ESP 215 - 5633 AD Eindhoven  
T. +31 40-2645800 - info@mercurius-international.com - www.mercurius-international.com



Jaargang 17 | nr. 6 | Feestdagen 2022

## IN DEZE KRANT

- 3 Redactioneel
- 6 Nieuws op z'n Frans
- Natuur
  - 9 Is de alpaca een nieuwe hype voor je tuin?
  - 10 Uilen: brengers van onheil of symbool van wijsheid?
- Inspiratie
  - 12 Het huis is de moeder: over onze matriarchale oorsprong
  - 14 Fotowedstrijd LandschappenNL

**Dermagiq.**

Voor de natuurlijke verzorging van uw kwetsbare huid

### Dermagiq Skin, Hand en Body Wash

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

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

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

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

Verzorging met de kracht van de natuur. [www.dermagiq.nl](http://www.dermagiq.nl)

### Transitie

- Kick-off: 80/20 campagne ter ondersteuning van Chief Dada 16
- Leren van de slavernijgeschiedenis 18
- Privé-eigendom 19
- De olifant in de stal: de kwalijke rol van banken en industrie 20
- Column Gedachteoefeningen 21



### Ondernemen

- 22 Familie Mulder zet rauwe zuivel op de kaart

### Onderwijs

- 23 Samen naar School op de Vrijeschool

### Agenda

- 24 Agenda
- 26 Boeken
- 27 Colofon

Bijlage LEEF!  
Feestdagen

**Bloesem Remedies Nederland**

Ook voor biologische en natuurzuivere gezichts- en lichaamsverzorging.

**BOTANICALS**  
ELEMENTS FROM EARTH

Volledig natuurlijke en biologische huidverzorgingsproducten, met de hand gemengd in het hart van Engeland.

[www.bloesemremedies.com](http://www.bloesemremedies.com)

Bloesem Remedies Nederland | Postbus 6139 | 5960 AC Horst | T 077-2300011  
info@bloesemremedies.com | www.bloesemremedies.com | www.farfalla.nl





Frans van der Beek volgt de ontwikkelingen op het gebied van duurzaamheid op de voet. Hij ergert zich aan de wijze waarop we van de Aarde lenen en weigeren om terug te betalen. En is blij met initiatieven die het welzijn van de planeet bevorderen. Frans geeft een rode kaart aan iedereen die het milieu en de natuur vernietigt en prijst met een groene kaart alle inspanningen die het leefklimaat bevorderen of herstellen. Suggesties zijn welkom op [redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl).

### STRAND ALS ASBAK

Achteloos weggegooide peuken zijn een plaag voor het milieu. Deze zomer ruimden 1.567 vrijwilligers van de Boskalis Cleanup Tour in vijftien dagen 4.408 kilo strandafval op, waaronder 86.945 sigarettenpeuken (ruim 30.000 meer dan vorig jaar!), waarvan 33.121 alleen al op Zandvoort. Als je weet dat één peuk duizend liter water vervuult, voor 95% uit plastic bestaat en vol gif zit, dan zijn dit duizelingwekkende cijfers. De Stichting De Noordzee roept kustgemeentes op maatregelen te treffen door bijvoorbeeld rookvrije zones in te stellen. Renesse en Noordwijk doen dat al. De vrijwilligers deden bij die schoonmaakactie opmerkelijke vondsten. Op Schiermonnikoog werd een appelsapverpakking gevonden uit 1983. Helaas ook dode vogels die slachtoffer waren van vogelgriep. En restanten van de scheepsramp met de 342containers boven de Waddeneilanden zwierven ook nog rond. Wat een bende, maar gelukkig is er de peukenbrigade!

### WOLF ALS FOTOMODEL

Fotografen zijn dol op zeldzame fotomomenten als het om dieren gaat. Vogelspotters bijvoorbeeld. Ook de wolf is nu een gewild onderwerp. Daartoe werd onlangs een workshop 'Hoe een wolf te omsingelen' voor natuurfotografen gegeven op het Nationaal Park De Hoge Veluwe. Een illegale actie, want de regels van het Park verbieden het lopen buiten de paden dat is juist wat de fotografen deden. Volgens de Zoogdierenvereniging is dit crimineel gedrag. Als wolven gaan wennen aan mensen maak je er een probleemwolf van. Dat levert gevaar op. Volgens de Wet Natuurbescherming is het Park verplicht de wolf te beschermen tegen verstoring van zijn gedrag. Maar een woordvoerder liet weten: "We hebben meer dingen te doen dan de wolf." Die laconieke houding is volgens sommigen strafbaar (opzettelijke nalatigheid), maar wie pakt het Park aan? Dat nu ook al wordt voorgesteld om wolven te gaan beschieten met paintballs is al helemaal van de zotte. Welke handhavende instantie grijpt in?

### DRINKWATER IN GEVAAR

Medicijnresten, PFAS en microplastics vormen een groeiend probleem bij het zuiveren van rioolwater. Een verbetering van die zuivering zou volgens een expert elke Nederlander twintig euro gaan

kosten. Een schijntje als het om onze gezondheid gaat. De Europese Commissie wil strengere regels voor waterkwaliteit en legt de bal voor de voeten van farmaceuten. Die zou de rekening voor het verwijderen van medicijnresten moeten betalen. Carla Vos van de Vereniging Innovatieve Geneesmiddelen is het daar niet mee eens. "Wij doen al heel veel aan de vergroening van de farmacie, maar dit betreft de hele keten, dus ook ziekenhuizen, artsen, apothekers en patiënten. Wij kunnen niet verantwoordelijk worden gehouden voor wat zij met medicijnen doen." Vos pleit daarom voor een aanpak door de gehele keten als oplossing. Dat wordt een helse klus en zal nog lang duren. Intussen loopt ons drinkwater gevaar.

### VEIEZE BANKEN

Wie had dit van onze banken gedacht? Financiële instellingen in ons land zijn verantwoordelijk voor de uitstoot van 244 miljoen ton CO<sub>2</sub>, bijna anderhalf keer de jaarlijkse binnenlandse uitstoot. En dat is waarschijnlijk een onderschatting. "Met hun wereldwijde leningen aan en beleggingen in bedrijven die verantwoordelijk zijn voor het oppompen van gas en olie, wakkeren deze instellingen gevaarlijke klimaatverandering verder aan," zegt Donald Pols, directeur van Milieudefensie. Hij dringt er bij minister Kaag op aan om banken, verzekeraars en pensiofondsen wettelijk te verplichten om hun CO<sub>2</sub>-uitstoot te verminderen volgens het Parijse klimaatakkoord. ING, ABN AMRO en de Rabobank zijn samen al verantwoordelijk voor 60% van die uitstoot met ING als koploper. Laat ze investeren in een schone economie en dat niet vrijblijvend, want dan doen de geldgedreven banktypes het toch niet. Vooral nu de energie- en olieconcerns schaamteloos verdienen aan de crisis met extreme winsten. Maar ja, de aandeelhouders...

### POST VOOR SHELL

Shell trekt zich niets aan van het vonnis van de rechter in de Klimaatzaak. Nogmaals: Shell heeft geen enkele intentie om de uitspraak van de rechter serieus te nemen. Voor alle duidelijkheid: Shell negeert de klimaatcrisis. Daarom gingen onlangs actievoerders van Operatie Klimaat verkleed als postbodes grote zakken met kaarten van 24.000 ondertekenaars afleveren bij het hoofdkantoor van de



boosdoener. Als Shell alle olie en gas uit velden zou pompen waar het nu al boort, leidt dit tot 7,4 miljard gigaton CO<sub>2</sub>. Ieder nieuw veld dat wordt aangeboord komt daar nog bij. De weigering van Shell om zich aan deze kraakheldere rechterlijke uitspraak te houden, mag wat mij betreft als een misdaad tegen de menselijkheid worden beschouwd. Als Shell het roer niet rigoureuus omgooit loopt het 't risico om in de toekomst als criminele organisatie te worden aangemerkt. Of zijn ze dat al?

### KOKKELS IN HET NAUW

Kokkels sterven massaal op de wadplaten in de Waddenzee. Dat gebeurde in 2018 en 2019 ook al na een hittegolf. De massasterfte wordt niet meteen aan die hoge temperaturen toegeschreven. Kokkels zijn daar namelijk goed tegen bestand. Dus moeten er ook andere oorzaken zijn. Maar welke? De Waddenacademie noemt enkele mogelijkheden: verhongering, zuurstofgebrek, uitputting en ziektes. Geen lekker lijstje. Denk niet: wat maakt het uit een kokkeltje meer of minder. Kokkels spelen een hoofdrol in het voedselweb van de Waddenzee. Ze filteren algen uit het water en zijn een voedselbron voor vogels. De academie probeert de oorzaken te achterhalen om de gevolgen voor de rest van het voedselweb te beperken. Ook hopen ze te ontdekken in hoeverre dit soort grote verandering vaker gaat gebeuren als gevolg van klimaatverandering.



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

### POEP IS POPULAIR

Er gaan stemmen op om menselijke uitwerpselen te benutten als mest, maar dat kan nog wel even duren. Wel is nu al duidelijk dat poep van bruinvissen een groot effect heeft op de groei van fytonplankton. Van deze walvissoort zwemmen er ongeveer 400.000 exemplaren in de Noordzee en de Oosterschelde. Dit plankton absorbeert 40 tot 50 procent van het door ons geproduceerde CO<sub>2</sub> en is leverancier van zuurstof. Zelfs de helft van de zuurstof die wij nodig hebben. Dit werd allemaal duidelijk dankzij onderzoek van de Stichting Rugvin. Poep van één walvis zorgt voor een opslagcapaciteit van CO<sub>2</sub> die gelijk staat aan die van 1500 bomen. Rugvin-directeur Frank Zanderink wijst op het belang van deze planktongroei dankzij de 'stoelgang' van de bruinvissen. Alweer een bewijs dat we deze diersoort in zee en oceaan met rust moeten laten. Nu maar hopen dat de Noorse harpoenjagers dat in hun oren knopen. Vooral nu blijkt dat walvissen dagelijks miljoenen stukjes plastic consumeren.

### NOG MEER POEP

Kinderen beginnen vaak te lachen als het over poep gaat. Wat is er zo leuk aan ontlasting? Wie dat wil weten koopt het Dierenpoep Weetjes Kwartet. Daarbij gaat het voornamelijk over weetjes van beestenkak. De meest uiteenlopende dieren komen aan bod. Welke vorm hebben de keutels van een wombat bijvoorbeeld? Of: hoeveel keer poept een panda gemiddeld per dag? Ook koalakeutels en, kangoeroekak en ijsbeerstront komen aan bod. Het spel is een aardige manier om de afkeer van fecaliën te verminderen. Misschien is het voor kinderen zelfs wel leuk om er het broodje poep van Ome Willem bij te eten...

### GROENE RECLAMEBORDEN

Wie had ooit kunnen bedenken dat reclameborden langs de voetbalvelden kunnen bijdragen aan een beter milieu? Welnu, het Green Boarding Network (GBN) kwam op dat lumineuze idee. Amateurclubs kunnen via digitale reclameborden zonne-energie opwekken, de lucht zuiveren van stikstof en geld opbrengen voor de club. Hoe mooi is dat? De ledborden staan al bij

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

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



meer dan veertig clubs en dat worden er steeds meer. Daarmee wordt momenteel 843 ton CO<sub>2</sub> bespaard, evenals 252.000 kilowattuur aan stroom en net zoveel stikstof gezuiverd als er bij 12.667 autokilometers wordt uitgestoten. De borden worden digitaal aangestuurd waardoor lokale en landelijke bedrijven er via een centraal systeem op kunnen adverteren. "Bij ons maak je het groenste rondje langs de velden," zegt Albert de Jooode, de baas van GBN. "Het grootste deel van de netto-opbrengsten vloeit direct terug naar de clubs, waardoor de energierekening richting nul gaat."

### DE MISSIE VAN TESSA

Tessa Hoogeland (29) uit Deventer heeft als leerkracht ontslag genomen om zich te kunnen wijden aan haar missie: het vormgeven van earth centered education. Daartoe gaat ze de komende tijd diverse scholen in de hele wereld bezoeken om daarna een school Terrawijs op te richten waar verbinding met natuur en duurzaamheid centraal staan. Tessa had al succes met haar initiatief De Duurzame Klas, maar vindt dat zulke lessen aan de basis zouden moeten liggen van alles wat er op school wordt gedaan. Zo wil ze een impuls geven aan de noodzakelijke transitie van het onderwijs. De focus ligt op het ontwikkelen van de talenten en het leren in balans te zijn met jezelf, elkaar en met de aarde. En de leerlingen ontwikkelen vaardigheden om de wereld te verbeteren en te vergroenen. Tessa is een crowdfundingcampagne gestart om haar reis te kunnen bekostigen. Meer op [terrawijs.nl](http://terrawijs.nl).

### DUURZAME DOODSKIST

Uitvaartverzorgster Dela biedt klanten de duurzame paddenstoelendoodskist van Loop Biotech aan. De lijkst Living Cocoon was al populair bij natuurbegravingen en mag nu ook bij crematies worden gebruikt. De kist is een uitvinding van biodesigner Bob Hendriks. Na lang onderzoek ontdekte hij hoe mycelium, het wortelnetwerk van paddenstoelen, ingezet kon worden als recyclend materiaal. Mycelium zet dode organische stoffen om tot nieuwe voedingsstoffen. Met de kist kunnen dode mensen weer 'een worden met de natuur'. De prijs van de duurzame doodskist ligt tussen de 1.095 en 1.250 euro. Andere duurzame kisten,

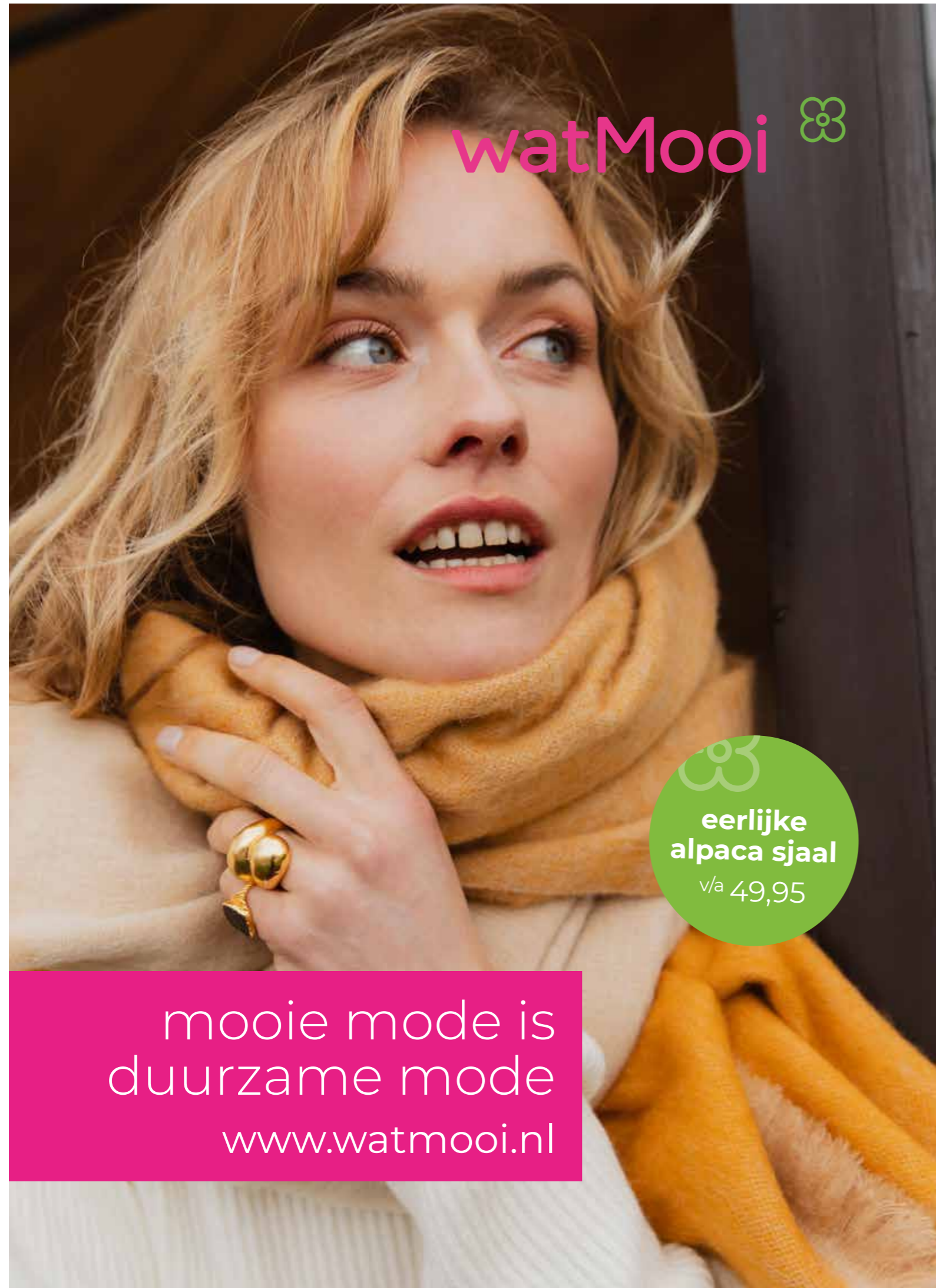
waar bijvoorbeeld geen chemische lak of lijm in zit, kosten zo'n duizend euro. De meest gekozen houten kist 229 tot 521 euro. Volgens de lijkbezorger blijkt uit onderzoek dat ruim twee op de vijf Nederlanders wil dat zijn uitvaart zo min mogelijk het milieu belast. Dat zijn er nog altijd drie te weinig.

### KORTING MET KERST

Milieu Centraal rekent uit wat de kerstverlichting in huis aan stroom kost en wat je kunt besparen door stroomslurpers weg te gooien. Dat is in deze schrale en kostbare tijd een interessante rekensom. Tel maar op: een kerstboom met een snoer met 20 gloeilampjes met een gezamenlijk vermogen van 25 watt, een kerstster met een gloeilamp van 25 watt, aan de gevel een 10 meter lange lichtslang met een vermogen van 160 watt en buiten 100 buitenlampjes met een gezamenlijk vermogen van 25 watt in een boom. Als al die verlichting een maand lang continu brandt, is het verbruik 170 kilowattuur. Dat kost bij de huidige prijzen bij elkaar rond de 125 euro aan stroom. Zet er een timer tussen en je kunt dat bedrag halveren. Nog beter: alle kerstverlichting vervangen door ledverlichting. Dat vergt een fikse investering, maar het gebruik van led in combinatie met een tijdklok bespaart ook enorm. De kosten voor een maand liggen dan rond de 5 euro.







watMooi 

  
**eerlijke  
 alpaca sjaal**  
 v/a 49,95

mooie mode is  
 duurzame mode  
[www.watmooi.nl](http://www.watmooi.nl)



## Is de alpaca een nieuwe hype voor je tuin?

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: BigStockPhoto

Het lijkt een modegril, want een alpaca in je (grote) tuin is een attractie. Hoort deze berglama eigenlijk wel thuis in onze polders? Uit de huidige populariteit van het exotische dier mag je afleiden dat de alpaca zich snel aanpast aan de omstandigheden in ons land. Maar als je het alleen doet voor de status of de fun, ben je verkeerd bezig. Daar komt meer voor kijken.

De alpaca is een evenhoevig zoogdier uit Zuid-Amerika uit de familie van de kameelachtigen en wordt in de hoge Andes als boerderijdier gehouden. Hij heeft een schofthoogte van 90 cm en een lange hals, met een wollige vacht of lange lokken die soms tot aan de grond reiken. De vacht komt voor in meer dan 22 erkende kleurslagen. Bontgekleurde dieren zijn veel zeldzamer dan de dieren met andere kleuren. De vrouwtjes werpen in het regenseizoen na een draagtijd van elf en een halve maand. Een ruwe schatting gaat ervan uit dat er in de Andes meer dan drie miljoen alpaca's leven. Een alpaca wordt gemiddeld 25 jaar oud.

De alpaca leeft op de hoogvlakten van Ecuador, Bolivia, Chili en vooral Peru, met name de hoogvlakte van het Titicacameer in de districten Puno, Cusco en Arequipa. De alpaca gedijt het beste op een hoogte van 4400-5300 meter waar een geringe luchtvochtigheidsgraad heerst. Hij geeft de voorkeur aan zachte, vochtige grond voor zijn gevoelige pootjes, met mals gras en veel poelen om zich in te wentelen. Je zou denken: laat het dier lekker grazen in die hoogvlaktes, maar de charme van deze wolbaal is kennelijk zo aanstekelijk dat het als huisdier in ons land een vaste plek heeft gevonden.

Alpaca's zijn sociale dieren en ze hebben dan ook andere alpaca's om zich heen nodig. Koop er dus nooit maar één, maar zet ze minimaal met z'n tweeën bij elkaar. Nog beter is om er nog

een derde of zelfs meer alpaca's toe te voegen. Ze kunnen ook goed met andere dieren overweg. Een klein paardje, kippen of schapen kun je dus prima bij alpaca's in de wei zetten. Zorg in dat geval wel voor gescheiden voederplaatsen.

### Mooie wol

Alpaca's hebben weinig eisen. Ze kunnen van -40 tot +40 graden buiten zijn. Maak wel een stevig afdak waar ze samen onder kunnen schuilen tegen de zon, wind en regen. Verder kunnen ze het hele jaar buiten blijven staan. Ook belangrijk is dat je ze regelmatig kunt verweiden, zodat er zo min mogelijk kans bestaat op een wormbesmetting. Voor twee alpaca's wordt een weide van minimaal duizend vierkante meter geadviseerd.

De alpaca wordt voornamelijk gehouden voor de wol. Het scheren gebeurt jaarlijks. Alleen al door te voelen kunnen indiaanse vrouwen de wol in minstens vijf verschillende kwaliteitsklassen indelen. De meeste alpaca's worden door de indianen zelf gehouden, hoewel er ook speciale fokkerijen zijn.

### Kopen?

Een alpaca kost ongeveer 300 tot 5.000 euro per stuk. Voor een vrouwelijk dier, dat geschikt is voor de fok, betaal je minimaal 2.500 euro. Dieren met gebreken, kruisingen met andere lama-achtigen, of dieren met gedragsproblemen

zijn het goedkoopst, maar de dierenartskosten kunnen dan oplopen. Een alpaca is niet goedkoop in aankoop, maar achteraf betaal je weinig onderhouds- en veterinaire kosten. Regelmatig ontwormen, scheren, nagels knippen en tanden raspen: dat moet! Een veilige omheining van anderhalve meter hoog volstaat zeker voor een kudde alpaca's. Doorgaans zijn de dieren vreedzaam en zullen ze niet proberen te ontsnappen.

### Wandelen

Alpacas eten voornamelijk gras en hooi. Maar daarnaast is bijvoeding in de vorm van supplementen en brokken ook nodig. Reken hier rond de 30 euro per maand per dier voor. Het zijn kalme dieren met veel persoonlijkheid. Ze bijten niet en kunnen gemakkelijk door kinderen worden benaderd. Daarom houden veel hobbyisten alpaca's als gezelschapdier. Professionele fokkers houden ze om dezelfde reden maar ook omdat het een goede investering kan zijn.

In Engeland zijn de Alpaca Walks heel gewild. Wandelen met dit rustige, vriendelijke dier heeft een heilzame werking. In ons land neemt dat ook een grote vlucht. Ze hebben iets rustgevends en zelfs iets mysterieus over zich. Daarom worden alpaca's ook wel ingezet als therapiedieren. Op internet vind je waar je deze wandelvreugde kunt beleven.





## UILEN: brengers van onheil of symbool van wijsheid?

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock / Pixabay

Het zijn juist de typische eigenschappen van in het donker actieve jagers, waardoor uilen van oudsher bij alle volkeren en in alle culturen als onheilspellende wezens gelden; de grote ogen met starre en doordringende blik, de spookachtige geruisloze vlucht en het plotseling opduiken uit de voor de mens ondoordringelijke duisternis.

### Onheil

Hetzelfde geldt voor het plotseling verdwijnen van een uil, die door zijn camouflagehouding verandert in een tak, stuk schors of steen. Ook de krijsende en sissende geluiden joegen schrik aan en hebben geleid tot de latijnse familienaam van uilen Strigidae; krijsen is in het latijn "stridere". De klagende schreeuw van de uil kondigde de dood en de lachende schreeuw een geboorte aan. Uilen golden in het verleden, maar ook vandaag nog, als demonische heksen, die ongeluk brachten. De Palestijnse Bosuil wordt in Israël Lilith genoemd, naar de godin van de dood. De herfstbalts van uilen werd beschouwd als 'hels' kabaal, als het gejammer van verloren zielen van misdadigers of ongewroken vermoorde mensen. Daarom leek het raadzzaam, uilen vanwege hun verband met de onderwereld niet te doden, behalve met een schot gewijde spijkers. Maar ook worden tot op de dag van vandaag nog b.v. in Roemenië, uilen met gespreide vleugels, levend aan schuurdeuren genageld ter afschrikking van boosaardige krachten, maar vooral als bescherming tegen bliksemslag en brand. Uilenveren werden als slaapmiddel onder het kussen gelegd. Uilenogen werden gebruikt ter verhoging van het gezichtsvermogen, het hart als afrodisiacum en het vet tegen koorts.

### Wijsheid

Als tegenwicht van dit beeld van de uil als onheilbrenger gold de uil ook als symbool van wijsheid, wat men afleidde uit de onbewogen, stoïcijnse gezichtsuitdrukking van uilen. Mede daaraan dankt de Steenuil zijn naam Athene Noctua, afgeleid van de godin Athene. Bovendien werd de uil gewaardeerd als nuttige muizenvanger in voorraadschuren, hetgeen vooral opgaat voor de Kerkuil. Verder gebruikt de gefascineerde mens de uil al eeuwen als motief in de beeldende kunst. Zie de vele schilderijen, beeldhouwwerken en verzamelobjecten in souvenirwinkels. Wie kan zich onttrekken aan de ban van de ondoordringelijke uilenblik, de fascinatie voor hun zachte verenkleed en de nauwkeurigheid van hun zintuigen? Naast hun betoverende esthetische uitstraling zijn uilen ook het zinnebeeld van ongetemde natuur, als boden van de laatste wildernis. De gemiddelde burger huivert bij het zien van een natuurfilm, waarin hij uilen hoort en ziet hoe een uil een hele muis met huid en haar verslindt of hoe hij kokhalzend een braakbal produceert. Met als hoogtepunt het afgrijzen wanneer bij voedselschaarste hongerige kuikens hun kansarme broertje of zusje verslinden.

Uilen zijn overwegend nachtelijke roofvogels, met gedrongen nekloos lichaam, grote ronde kop, afgeplat gezicht (de 'sluier') en naar voren gerichte grote ogen. Ze hebben half verscholen haaksnavels en bevederde poten met krachtige klauwen. De vlucht is geruisloos. Sommige soorten hebben opvallende oorpluimen. Alle lichaamskenmerken en zintuigen zijn afgestemd op jagen op levende prooien in het donker. Hierdoor profiteren uilen ten volle van de vele 's nachts actieve kleine zoogdieren en mijden concurrentie met overdag jagende roofvogels.

### Buitengewone zintuigen

Met de voor vogels ongewoon grote ogen met pupillen, die in het donker net zo groot worden als het hele oog, wordt restlicht optimaal benut. In het donker actieve uilen kunnen 3 tot 10 maal beter zien dan de mens. De meeste soorten kunnen hun kop achterwaarts draaien, hetgeen overeenkomt met een zicht van 270 graden. De sluier, de paraboolvorm van stijve veren rond de ogen, dient ter tienvoudige versterking en geleiding van het geluid. Richting en afstand van het geluid van prooidieren wordt nauwkeurig vastgesteld met het verschil waarmee het geluid de linker en rechter ooropening bereikt. Middelgrote soorten zoals Kerk-, Bos- en Ransuil



Pagina 10: links: sneeuwuil, rechts: bosuil, pagina 11: steenuil, inzet boven: jagende velduil, onder: ransuil

hebben zelfs asymmetrische gehooropeningen, waarbij de ene ooropening lager ligt dan de andere.

### Verenkleed en camouflage

Het typische verenkleed van uilen is zacht en los. Overheersend zijn kleuren en patronen, die camoufleren en de vorm van het lichaam verhullen. Vrijwel alle uilen gebruiken dezelfde camouflagehouding. De vogel maakt zich lang en smal, drukt de veren tegen het lichaam en draait de vleugelboeg naar de smalste kant. Met de platgedrukte veren van de kop en de meestal spleetvormig dichtgeknepen ogen kan een ronde pluizige uil opeens op een afgebroken tak of stuk boomschors lijken. Vind er toch confrontatie plaats, dan kan de camouflagehouding opeens overgaan op de dreighouding. De uil maakt zich dan zo groot mogelijk door de vleugels te spreiden, de veren op te zetten en de ogen zo ver mogelijk open te sperren. Samen met de oorpluimen worden dan afschrikwekkende roofdiergezichten van vos, boommarter of lynx geïmiteerd.

Drie soorten veren op het lichaam van uilen zorgen ervoor dat ze vrijwel geruisloos vliegen om hun prooien te kunnen verrassen. Gezamenlijk dempen ze op zeer effectieve wijze het vleugelgeruis.

### Habitat

Het voorkomen van uilen is in de eerste plaats

afhankelijk van de hoeveelheid aanwezige prooidieren. Populaties van uilen reageren snel op een groot of klein voedselaanbod. Kerk- en Steenuilen zijn echte cultuurvolgers en sterk afhankelijk van menselijke bebouwing. De Bosuil is een vogel van bosrijke gebieden, maar is tegenwoordig ook te vinden in kleine bosjes en stadsparken. De Ransuil is een vogel van halfopen gebieden met bos maar schuwt menselijke nabijheid niet. In het winterhalfjaar verblijven veel Ransuilen op gemeenschappelijke slaapplekken midden in dorpen en steden. In open, ruige, laag begroeide boomloze gebieden wordt de niche van de Ransuil ingenomen door de even grote Velduil. De Oehoe, onze grootste uil, heeft een voorkeur voor rotsen en steengroeven als verblijf- en broedplaats.

Uit: Vogelfamilies van Nederland, Marcel Boer, Uitgeverij KNNV 2021  
62 families, 264 vogelsoorten, ISBN 9789050118361, € 27,95  
Verkrijgbaar bij KNNV of uw boekhandel.

**"Uilen vliegen vrijwel geruisloos om hun prooien te kunnen verrassen"**





Foto linksboven: Het heilige Lugu- of Moedermeer, met op de achtergrond de heilige Moederberg Gemu. Als de godin van de eeuwigheid wordt zij jaarlijks met een groot festival geëerd. In deze berg is een grote grot met haar tempel.

# Het huis is de moeder: Over onze matriarchale oorsprong

Tekst: Ine van Staveren

Als een Mosuo-vrouw door de voorpoort haar grootfamiliehuis binnenstapt, dan roept ze: 'Abba (grootmoeder), ik ben er weer!' Ook al is die grootmoeder niet aanwezig. De Mosuo zien hun huis namelijk als de (groot)moeder, die de familie-clan beschermt en voedt, en die hen met elkaar en met hun voorouders verbindt. Iedere dag voeren de Mosuo-vrouwen in hun huis rituelen uit voor de voorouders, die hun grootfamilie beschermen. Deze gebruiken zijn onderdeel van een bijzondere en oeroude leefwijze, die matriarchaat genoemd wordt. Daarbij leven drie generaties vrouwen in matrilineair verband in een grootfamiliehuis en zij beheren gezamenlijk hun huis, land en bestaansmiddelen. De mannen ondersteunen deze leefvorm.

Als een van de bekendste etnische volken in Zuidwest-China, leven de Mosuo in de bergen en valleien rondom het weidse Lugu-meer op het Yunnan-plateau. Vooral westerse onderzoekers zijn nieuwsgierig naar hun matriachale samenleving. Die leefwijze is tot op zekere hoogte beschermd door de Chinese overheid. In ruil moeten de Mosuo wel de vele, ook Chinese, toeristen vermaken, maar dat zet hun kwetsbare cultuur onder druk. Zodoende zet de geleerde Lamu Gatusa, van geboorte Mosuo, zich al jaren in voor behoud van hun cultuur met de Lugu Lake Mosuo Cultural Development Association (2005).

**Matriarchaathistorie** is een belangrijk onderdeel van onze bijzondere vrouwengeschiedenis, die wezenlijk anders is dan de algemene geschiedenis, want die is geschreven door de dominante patriarchale cultuur. Vele archeologische vondsten in West-Azië en Europa bewijzen echter hoe belangrijk de geboorte via de moederlijn al in de nieuwe steentijd was, met een stammoeder die later vergodinnelijke, zo

stelt de Duitse wetenschappelijke grondlegster van het moderne matriarchaatsonderzoek Heide Göttner-Abendroth. En die geschiedenis gaat nog verder terug. Uit de vele door mensen gemaakte voorwerpen, werktuigen of kunstwerken (artefacten) in de prehistorie, zowel draagbare kunst als rotskunst, blijkt dat hun vrouwelijke symboliek overtuigend in de meerderheid is en dus centraal stond in de menselijke beleving. Deze ontwikkeling vanaf 40.000 v.C. heeft de historicus Annine van de Meer systematisch en wereldwijd in beeld gebracht, als de taal van de oermoeder, welke voorafging aan de matriachale cultuur. Daarbij laat ze zien hoe deze vrouwelijke symboliek vanaf de koper/bronstijd veranderde door de patriarchale cultuur. (The Language of Ma the Primal Mother, 2013)

**Matriarchaten** zijn geen omgekeerde patriarchaten, waarbij vrouwen over mannen heersen, zoals vaak gedacht wordt, maar het zijn moeder-gecentreerde samenlevingen, gebaseerd op natuurlijke moederlijke waarden zoals verzorging, voeding en vreedzaamheid.

Volgens Göttner-Abendroth voldoet deze matriachale levenswijze aan de behoeften van man en vrouw en aan die van kinderen, ouders en grootouders. Hun liefdevolle zorg staat centraal vanaf iedere nieuwe geboorte en daarbij zijn man en vrouw en de verschillende generaties gelijkwaardig. Moederschap is zodoende een cultureel model, dat harmonieert met het oorspronkelijke menszijn. Dit in tegenstelling tot de patriarchale cultuur, die met dominantie, hiërarchie en onderdrukking de heersende macht bestendigt.

**Op economisch niveau** zijn matriarchaten meestal zelfvoorzienend middels tuin- of akkerbouw of (aanvullend) veeteelt en visserij. Grond en huizen zijn eigendom van de clan, maar er is in principe geen privé-eigendom of territorium. De vrouwen beheren de velden, de huizen en het voedsel en de clanmoeder waakt over een gelijkmatige verdeling. Hun ideaal is delen met elkaar en niet de individuele verrijking. Zodoende nodigen rijkere familieclans afwisselend het hele dorp

uit voor een festival en door deze economie van geven is er sprake van een levendige kringloop. Matriarchaten zijn van oorsprong economisch in evenwicht en veerkrachtig. Door globalisering is er echter, ook bij de Mosuo, veel druk op hun autonome leefstijl. Hun verdiensten zijn, omgerekend in geld, namelijk minimaal en zo komt het voor dat enkele familieleden in de stad werken.

**Politieke besluitvorming** ontwikkelt zich op basis van consensus ofwel eensgezindheid in een autonoom systeem, dat langs die vrouwelijke afstammingslijn is georganiseerd. Dit overleg start bij de clanraden en gaat vervolgens via dorpsraden, naar regionale en interregionale raden. Bij de laatste dienen de mannen als bemiddelaars. Centraal in dit systeem staat het huishouden met zijn liefdevolle zorg voor de grootfamilie en dus niet de overheid, zoals in onze patriarchale dominantiecultuur.

**Op sociaal niveau** woont de clanmoeder met haar dochters en zonen, en de kinderen van haar dochters, in een groot clanhuis of in een groep naburige huizen. Zonen gaan alleen 's nachts, of voor een korte periode, naar de clanhuizen van hun geliefden: het zogenaamde bezoekers- of vriendenhuwelijk. Die relatie kan een leven lang duren, maar de kinderen, die de Mosuo beschouwen als de wedergeboren voorouders,

dragen enkel hun moeders clannaam. De broers, als sociale vaders, geven zorg aan die kinderen. Daarmee is vertrouwde zorg voor de kinderen in een grootfamilie levenslang verzekerd. Dit in tegenstelling tot de patriarchale kleinfamilie, zo betoogt de politicologe Irene Tazi-Preve in haar boek *Das Versagen der Kleinfamilie* (Het falen van het kerngezin, 2018). In onze patriarchale samenlevingsconstructie moeten twee geliefden namelijk de gehele sociale orde dragen en als die last te veel wordt, dan heeft dat grote maatschappelijke en sociale gevolgen.

**Spiritueel en cultureel** wordt ook bij de Mosuo het goddelijk vrouwelijke geëerd, zoals rond de huishaard of in de natuur, want de vrouwelijke natuur waarborgt het voortleven van hun clan. Daarbij viert de Mosuo vele festivals, die de seizoenen volgen. Hun belangrijkste zomerfestival is voor de berg- en moedergodin Gemu. Eerst wandelen de families rond haar berg en voeren zij op een vaste plek kleine offerrituelen uit met bloemen, water en wierook. Daarna is er een gezamenlijk feest met maaltijden, dansen en soms ook met paardenraces of roeiwedstrijden.

Door hun geloof in wedergeboorte en in sjamanisme ervaren de Mosuo Moeder Aarde en het universum als eenheid. Iedere dagelijkse taak is een eerbiedige handeling en ieder huis met haard is heilig door hun verbinding met het voorouderkoninkrijk. Rituelen door een

Daba (sjamaan) of, vanwege de invloed van het Tibetaanse lamaïsme, door een boeddhistische lamapriester, zijn enkel aanvulling op hun spirituele basis.

Een bijzonder element van een matriachale cultuur is het bevolkingsevenwicht, dat al eeuwenlang praktijk is bij bijvoorbeeld het volk van Ladakh, zoals beschreven in mijn artikel 'Duurzame moederculturen en hun verborgen verleden' (KvdA 2-2020). Die stabiliteit in de bevolking draagt bij aan de balans in het milieu en in de sociale harmonie. Daarom is kennis, en ook internationale bescherming van deze matriachale oerculturen zo belangrijk. Die wijsheid opnieuw inzetten kan van levensbelang zijn voor een menswaardige toekomst.

©Ine van Staveren is ex-boerin 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

Foto's horen bij de film over de matriachale Mosuo-cultuur *Wo die freien Frauen wohnen* van Uschi Madeisky, Daniela Par en Dagmar Margotsdotter (2014). Verdere bronnen: [hagia.de](http://hagia.de), [ethnic-china.com](http://ethnic-china.com), [hiddenchina.net](http://hiddenchina.net), [yunnanexploration.com](http://yunnanexploration.com), [factsanddetails.com](http://factsanddetails.com), [pansophia-press.nl](http://pansophia-press.nl)



## Vastgelopen in je tussenjaar of studie?

Je hebt een eigen tussenjaar genomen – maar je voelt dat je vastloopt, of je hebt een studie geprobeerd, maar je weet: die is het niet is voor jou. Wat nu?

Natuurlijk had je geweldige tussenjaar-ideeën. Het meest romantische was nog wel een jaar lang reizen, zelfstandig of met vrienden, de hele wereld over. Vrij zijn, avontuur, vrienden maken, liefdes ontmoeten, en dan vanzelf erachter komen wie jij bent, waarin je bijzonder bent en dus: wat je wil studeren, of wat je vervolgstappen zijn.

Helaas... vaak lukt het nog wel om los te komen van je leven in Nederland, om de boel lekker de boel te laten en om een leuke tijd te hebben, maar... bijna niemand ontdekt op wereldreis wat 'ie daarna wil gaan doen. Het is eerder een stap buiten wat dan ook moeten doen. Bovendien mis je al snel de uiterste inschrijfdatum voor studies. Voor sommige studies moet je je al in november inschrijven, voor de meeste andere op 1 mei. En als je dan lekker in je hangmat hangt, op Bali, dan heb je geen zin om je hiermee bezig te houden. Logisch!

Vastlopen in een tussenjaar of stoppen met een studie, vrijwillig of onvrijwillig, is niet iets waar je blij van wordt. Ja, het kan een opluchting zijn dat je de knoop (eindelijk) hebt doorgehakt, of dat je eindelijk weet dat je niet door kan of wil, maar het is ook verlieservaring: iets is niet gelukt. Je plan was niet goed of er is iets gebeurd, waardoor je dat wat je wilde bereiken niet kon realiseren. Het kan natuurlijk ook dat je wel degelijk de juiste studie hebt gekozen, of je tussenjaar prima kon structureren, maar dat je de middelen nog mist om jezelf te organiseren of een studie ook echt te kunnen doen. Discipline, motivatie, verbinding met wie jij werkelijk bent en met wat je (later) wil, dat is allemaal nodig om bezielde te kunnen reizen, studeren en werken.

### De twijfel te lijf

De vraag is: Wat wil jij nou echt met je toekomst? Welke plek in de wereld wil je innemen? Hoe kom je uit de twijfel, zodat je werkelijk ergens voor kunt gaan? Hier is tijd voor nodig. En een stimulerende omgeving is ook belangrijk, met studenten die dezelfde vragen hebben als jij. Een plek om actief te werken aan jezelf, met een opbouwend, stimulerend programma. Welkom bij het tussen halfjaar aan de Vrije Hogeschool!

In een actief programma, waarin je ook nog eens een maand op reis gaat, confronteert de Vrije Hogeschool je met je talenten, je verlangens, je intuïtie en jouw eigen manier van denken en doen. Wat is jouw eigen mening, je vermogen, je onvermogen, je interessegebied? En wat zegt dat over je toekomst? In Het Liberal Arts Tussen Halfjaar ga je ook reizen, maar deze reis is niet zomaar een reis, maar De bedevaart naar jezelf. Alles komt samen, met je nieuwe reisgenoten ga je op weg naar jouw plek, waar je jouw droom tot werkelijkheid maakt. Dit vergeet je nooit meer. Ver weg, op een uitdagende voetreis naar Portugal of Into the Wild naar Schotland. Of je kiest voor in een inspirerende ecologische boerderij in de bergen van Zuid-Frankrijk. Auw, maar wacht... er zit een 'way of life' in jouw reis, speelruimte!

**Meer informatie?** <https://www.vrijehogeschool.nl/opleiding/liberal-arts-tussenjaar-na-je-havo-vwo-of-studie/stap-in/>



Winnaar: Bepie Onstenk

## Samen voor ons Landschap

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

## Winnende foto

De Waal is de grootste rivier die door ons oneindige laagland stroomt. Het is de belangrijkste Rijntak die gemiddeld iedere seconde 1.500 kubieke meter water afvoert. Een goede doorstroming is dan ook van groot belang om te vermijden dat de waterstand tot gevaarlijke hoogte stijgt, zoals gebeurde in de jaren negentig. Rijkswaterstaat doet er daarom alles aan om herhaling van die gebeurtenissen te voorkomen. Dat wordt met het stijgen van het zeeniveau door klimaatverandering alleen maar moeilijker. Het betekent dat de uiterwaarden zoveel mogelijk vrijgehouden moeten worden van obstakels. Ook waardevolle begroeiingen zoals meidoornhagen remmen de stroming. Gelukkig komt er steeds meer waardering voor dergelijke elementen. De grote rivieren geven ons namelijk ook een prachtig landschap, misschien wel één van de meest kenmerkende van Nederland. Deze foto is een fantastisch voorbeeld van die schoonheid. Je zou het niet zeggen, maar dit bijna sprookjesachtige beeld, toont één van de drukst bevaren scheepvaartroutes van de wereld. Op de achtergrond is nog net een pijp van een oude steenfabriek zichtbaar. Van oudsher was de baksteenproductie, waarbij gebruik gemaakt werd van de volop aanwezige rivierklei, een belangrijke bedrijfstak in het rivierengebied. Nu resteren er nog slechts enkele van die ooit zo karakteristieke steenbakkerijen. De foto is gemaakt in de vroege ochtend door Bepie Onstenk. Als natuurzwemmer fietst ze regelmatig langs het water en is daar dan getuige van dergelijke prachtige beelden.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL



## 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@krantvande-aarde.nl](mailto:redactie@krantvande-aarde.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.

**LIBERAL ARTS TUSSEN HALVE JAAR**

**STAP BUDGET AANVRAAG: 2 JANUARI**

**VRIJE HOOGESCHOOL .NL**





## Kick-Off: 80/20 Campagne ter ondersteuning van Chief Dadá

Tekst: Max Arto de Ploeg

Met betrekking tot de jaarlijks terugkerende Indigenous Liberation Day is Stichting Aralez een crowdfunding gestart ter ondersteuning van Chief Dadá Borari. Chief Dadá komt op voor de rechten en het behoud van het Amazoneregenwoud in Brazilië.

Chief Dadá Borari leeft in de gemeente Sanataram, in de provincie Para State in Brazilië. Deze regio wordt ook wel een staat zonder wetten genoemd, of het 'wilde westen' van de Amazone. Al decennialang staat de regio op nummer één als we kijken naar de ontbossing in Brazilië. Chief Dadá is een bekende Inheemse leider in de Lower Tapajos regio (de hotspot van boscriminaliteit) en tevens de Lower Amazon. Zijn missie is om zijn thuis te beschermen: de Amazone. Ingehuurde schutters probeerden hem al meerdere keren van het leven te beroven, waardoor hij nu al meer dan 10 jaar onder politiebescherming staat. RTL Nieuws schreef een uitgebreid artikel over zijn situatie. Zijn keynote speech tijdens Indigenous Liberation Day is ook op YouTube te zien.

### Inheemse gemeenschappen aan de frontlinie

Inheemse volkeren vormen slechts 5% van de wereldbevolking, maar beschermen maar liefst 80% van de biodiversiteit. Maar, als het gaat om duurzame financiering, wordt hier geen rekening

mee gehouden. Sterker nog, **minder dan 1%** van het geld dat wordt opgehaald voor duurzame doeleinden door internationale NGO's gaat naar inheemse gemeenschappen. Als hun land, gemeenschappen, en rechten worden beschermd, beschermen we dus al 80% van de biodiversiteit. Dit is een belangrijk feit dat we moeten begrijpen maar nog niet is doorgedrongen in de maatschappij. Inheemse gemeenschappen staan dus aan de frontlinie bij het tegengaan van de groeiende klimaatrampen. Om deze reden was Chief Dadá een van onze eerste keynote speakers op 12 oktober tijdens Indigenous Liberation Day. Hij is namelijk een beschermer van een van de rijkste en meest biodiverse plekken ter wereld.

Zoals Chief Dadá in zijn keynote speech ook uitlegde: *"we maken grote films over de dieren en de bomen, maar dat is niet genoeg, want de grote films laten niet de strijd zien van de inheemse bewakers die de dieren, de bomen en de rivieren beschermen."* We zien inderdaad dat in veel delen

van de wereld inheemse landverdedigers worden gedood of geïntimideerd wanneer ze exploitatieve industrieën proberen tegen te houden.

### De campagne

Omdat onze bossen, de biodiversiteit en de inheemse bevolking dringend moeten worden beschermd, heeft Aralez dit jaar op 12 oktober een 80/20-campagne gelanceerd. De campagne is bewust zo opgezet dat 80% van de fondsenwerving rechtstreeks naar de Maró-gemeenschap van Chief Dadá gaat. De resterende 20% wordt geïnvesteerd in de campagne van volgend jaar, zodat we weer een andere gemeenschap die geconfronteerd wordt met voortdurende kolonisatie kunnen steunen. De campagne kiest bewust voor deze 80/20 verdeling als een verwijzing naar de 80% biodiversiteit die door inheemse volkeren wordt beschermd. Hiermee wordt ook impliciet de ongelijkheid en scheve machtsverhouding in de witte klimaatbeweging aangekaart. De resterende

20% wordt dus gebruikt in de jaarlijkse campagne rond Indigenous Liberation Day, een dag die gericht is op bewustwording van de klimaatcrisis als een koloniale crisis.

**Wie de 80/20 campagne wil steunen, kan tot 30 oktober doneren via Stichting Aralez op bankrekening IBAN: NL67 TRIO 0320 0360 73.** Je kan ook doneren via de crowdfundingpagina van Forest Forces ([www.forestforces.org](http://www.forestforces.org)), die het hele jaar door geld zal blijven inzamelen.

De opbrengst van de crowdfunding wordt niet geïnvesteerd in het 'ontwikkelingsverhaal' dat wordt gepromoot door veel NGO's. De ingezamelde donaties worden rechtstreeks gegeven aan de gemeenschap die Chief Dadá vertegenwoordigt, zonder tussenliggende NGO-directeuren, dure kantoren of rekruteerders en straatwerkers. De boswachters en de gemeenschap zijn ervaren en deskundig in de strijd tegen ontbossing, dus er is geen behoefte aan extern beheer of overleg over hoe de fondsen moeten worden besteed. Op deze manier worden de koloniale machtsverhoudingen niet gereproduceerd. De fondsen worden gegeven als een vorm van bescherming en herstel ten opzichte van de voortdurende kolonisatie. De inheemse autonomie wordt beschermd, in de hoop dat toekomstige crowdfunding niet meer nodig zal zijn.

Chief Dadá wordt in zijn werk wel o.a. ondersteund door Forest Forces; een NGO opgericht door criminoloog Tim Boekhout van Solinge. De organisatie bundelt verschillende onderzoeksvelden, zoals criminologie, misdaadwetenschap en strafrechtelijk onderzoek. Op deze manier proberen ze bos- en wildlifecriminaliteit op te sporen en te voorkomen. Daarnaast verbinden ze lokale en nationale justitiekorpsen met elkaar. Via de website van Forest Forces kun je meer te weten komen over hun missie, methodologie en prestaties tot nu toe. De donaties zullen met name worden gebruikt om te investeren in apparatuur (zoals drones) waarmee de gemeenschap kan controleren waar illegale ontbossingen plaatsvinden en middelen om efficiënter door het Amazonegebied te reizen, zoals speedboten. Op deze manier kunnen ze grotere gebieden beschermen en monitoren.

### De urgentie van solidariteit met de inheemse bevolking van Brazilië

Waarom zijn wij als Nederlandse samenleving verantwoordelijk voor de ondersteuning van Chief Dadá's gemeenschap? Nederland is een belangrijke handelspartner van Brazilië en negeert de schendingen van mensenrechten die werden gepleegd door de regering van Bolsonaro. Het is geen verrassing dat in 2019, onder het bewind van Bolsonaro, de ontbossing in het Amazonegebied naar nieuwe recordhoogtes

steeg. Waarbij er in 2019 meer dan 10 duizend vierkante kilometer bos is gekapt. In 2020 steeg het nog eens met 23%. Daarnaast heeft Brazilië volgens Global Witness momenteel het op twee na hoogste aantal inheemse mensen dat jaarlijks wordt vermoord waarmee het een van de meest onveilige plekken is voor inheemse natuurbeschermers.

Brazilië heeft sinds kort een nieuwe president, waar ook dringend behoefte aan was. In de jaren negentig verklaarde ex-president Bolsonaro publiekelijk, toen werkzaam als congreslid, hoe de troepen er niet in geslaagd waren de inheemse gemeenschappen in Brazilië uit te roeien. In het kader van een monoloog over de hoeveelheid land die gereserveerd is voor de inheemse bevolking verklaarde hij het volgende: *"de mensen van de Noord-Amerikaanse cavalerie waren competentier omdat zij in het verleden hun inheemse bevolking hebben gedecimeerd en vandaag hebben zij dit probleem niet in hun land."* In 2020 verklaarde Bolsonaro later als president in een van zijn wekelijkse Facebook-uitzendingen dat *"Indianen ongetwijfeld aan het veranderen zijn ... ze worden steeds meer menselijke wezens, net als wij."*

De ontmenselijking van inheemse volkeren in Brazilië wordt niet onder stoelen of banken gestoken, wat resulteert in de huidige en voortdurende genocide. Onze campagne loopt bewust tot 30 oktober – want dan vinden er weer Braziliaanse verkiezingen plaats – in de hoop dat het regime zal veranderen.

### Nederlandse neo-koloniale investeerders in Brazilië

De Nederlandse regering is medeplichtig aan de vernietiging van het Amazonegebied. In haar rol als handelspartner adviseert en helpt Nederland de Braziliaanse regering met infrastructuurprojecten die grondstoffen onttrekken aan het Amazonegebied. Dit is o.a. gedocumenteerd in een rapport van Both ENDS en een artikel in OneWorld. **Bovendien zijn commerciële banken en pensioenfondsen medeplichtig aan de vernietiging van het milieu en de schending van de rechten van de inheemse bevolking.** Volgens de "Fair Finance Guide" zijn 21 banken, verzekeraars en pensioenfondsen die momenteel actief zijn op de Nederlandse markt op dit moment betrokken bij de ontbossing in het Amazonegebied. Om precies te zijn hebben 6 van de 7 Nederlandse banken, 5 van de 9 verzekeringsmaatschappijen en 10 van de 10 Nederlandse pensioenfondsen financiële relaties met één of meer ontbossings-bedrijven. Jammer genoeg is het investeren in kolonialisme en profiteren van de uitkomsten niets nieuws voor Nederlandse financiële instellingen en de Nederlandse overheid.

### Koloniale geschiedenis: Nederlands-Brazilië

Wist u dat 'Nederlands Brazilië' de belangrijkste kolonie van de West-Indische Compagnie was tijdens de zogenaamde 'Gouden Eeuw'? Deze periode van Nederlandse kolonisatie en bezetting van Brazilië droeg ook bij aan de ontwikkeling van de 'vrijhandel-ideologie' in Europa, waarover u meer kunt lezen in 'Dutch Brazil and the Making of Free Trade Ideology' van Arthur Weststeijn. Een tijd waarin dus de 'VOC-mentaliteit' vorm kreeg, een mentaliteit waar oud-minister president Balkenende nog naar teruggreep wanneer het ging om de Nederlandse handelsgeest.

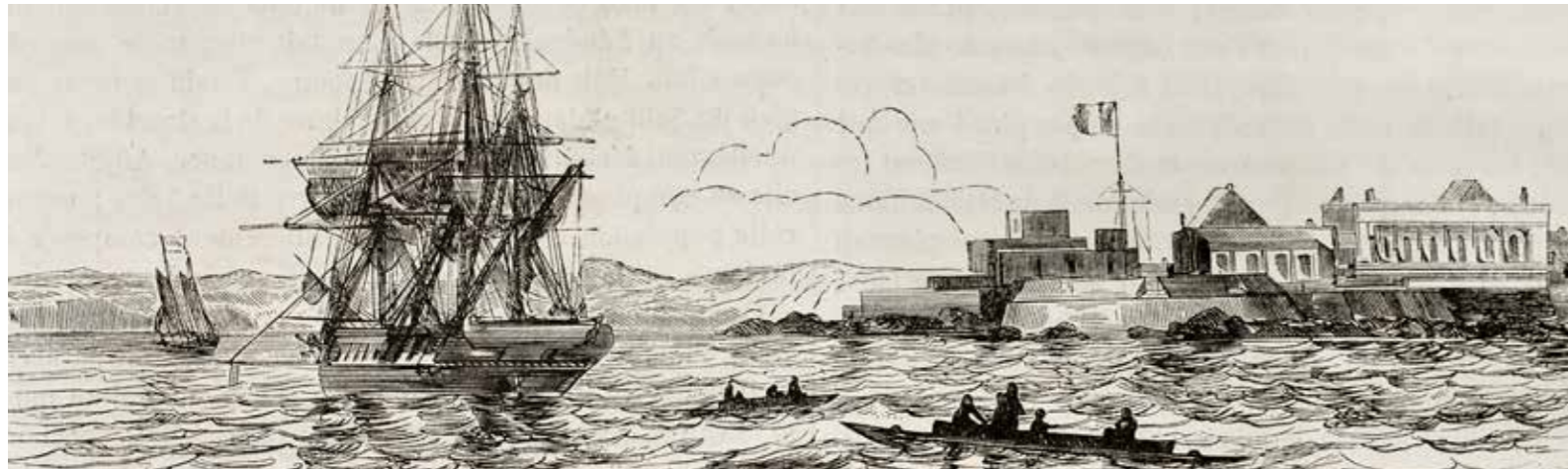
Een ander belangrijk feit is dat banken en verzekeringsmaatschappijen, net als nu, van oudsher betrokken waren bij het verschaffen van de financiële infrastructuur en middelen voor koloniale bedrijven, bijvoorbeeld de betrokkenheid van ABN-AMRO bij de transatlantische slavenhandel en het plantagesysteem in de Nederlandse koloniën. Voorbeelden hiervan zijn te vinden in het OneWorld artikel 'Hoe Nederlandse banken aan slavernij verdienden'.

Eeuwenlang zijn voormalige koloniën geplunderd, omgevingen vernietigd en mensen onderdrukt voor het faciliteren van westerse markten, regeringen en bedrijven. De huidige winningsindustrie in het Amazonegebied is een vorm van 'georganiseerde misdaad'. We dringen er bij de Nederlandse regering en de financiële instellingen op aan om te stoppen met deze koloniale 'business as usual' geworteld in een 'vrijhandels-ideologie': het is gebaseerd op eeuwenlange diefstal.

Het is misschien niet mogelijk om grote systemen snel te veranderen, maar uw directe donaties ter ondersteuning van de inheemse gemeenschappen kunnen voor hen direct een verschil maken. Het is belangrijk dat we investeren in herstel, dekolonisatie en de bescherming van de gemeenschappen die geconfronteerd worden met voortdurende kolonisatie.

*Voor sommige bronnen in het artikel is het LIVECAST evenement 'Dutch Neo-colonialism in Brazil geraadpleegd'. Het 80/20 initiatief is gestart door Stichting Aralez in samenwerking met Free West Papua campaign Nederland in verband met de Century of Indigenous Liberation.*





# Leren van de slavernijgeschiedenis

## Wanneer is de eerste Grote Footprintherdenking, in 2162?

Tekst: Jan Juffermans | Beeld: BigStock

Indrukwekkend was in juli weer de grote slavernij-herdenking in Amsterdam. Ik ben onder de indruk van de goede woorden, de mooie beelden, de indringende zang en natuurlijk ook het nu algemeen onderkennen van de vreselijke geschiedenis die onze voorouders honderden jaren hebben veroorzaakt. Met ongekend leed en andere negatieve gevolgen, tot op de dag van vandaag; de doorwerking zoals het terecht werd genoemd. Wanneer herdenken we de grote Voetafdrukken van de vele rijken der Aarde?

### Pas na 20 jaar

Klaas Knot maakte indruk door bij de herdenking excuus uit te spreken namens de Nederlandse Bank. Langzaam maar zeker ervaren meer mensen diepe schaamte en onmiskenbare afkeuring van ons laakbare verleden. Het zet je telkens weer aan het denken. Dat dit zo kon gebeuren! En pas 20 jaar geleden werd in ons land begonnen hier op een waardige manier bij stil te staan en te herdenken. Het was toen al bijna 140 jaar na de formele afschaffing van de slavernij in Nederland en haar verre koloniën in 1863. En bijna 130 jaar na de echte afschaffing, in 1873. Dat het zo lang moest duren...!

### Mondiale Footprints

Er heeft zich sinds ongeveer 50 jaar geleden een nieuwe en enigszins vergelijkbare kwestie ontwikkeld, aanvankelijk nog nauwelijks opgemerkt, en de grote vraag is wanneer we zover zullen zijn dat ook daar een grote herdenking over zal gaan plaatsvinden, en of er dan ook excuses zullen komen. Ik bedoel de nu ongekend grote mondiale Voetafdrukken of Footprints van de rijke landen, maar ook van alle rijke mensen elders op Aarde. Dit gaat dus uitdrukkelijk ook over ons in Nederland. Dat mensen veel geld hebben levert diverse maatschappelijke problemen op, zoals goed beschreven is door prof. Ingrid Robeyns in haar boekje 'Rijkdom'. Eén van die problemen is dat men met het vele geld een grote aanslag pleegt op de mondiale hulpbronnen, de biodiversiteit en het klimaat. Maar het is evenzeer een groot sociaal probleem. Want voor de vele armen op Aarde blijft er bitter weinig over. De afstand tussen rijk en arm is extreem groot geworden. Onlangs werd bekend dat ruim de helft van de Nederlanders nu zelfs behoort tot de 10% rijksten van de wereld. Maar ook velen van die andere helft Nederlanders hebben tegenwoordig een Voetafdruk die ver boven een duurzaam

en rechtvaardig niveau uitsteekt. Dus zijn we medeschuldig aan de mondiale wantoestand, zoals destijds met de slavernij. De gemiddelde voetafdruk van alle Nederlanders is nu zelfs 5,6 hectare, terwijl het nog beschikbare areaal aan biocapaciteit per wereldbewoner nog slechts 1,6 hectare is! Dat we het zover hebben laten komen...!

### Our Common Future

Tot ongeveer 1970 was de Aarde nog niet overbelast ofwel in overshoot. Maar er kwam mondiaal een flinke groeispurt en diverse milieuproblemen dienden zich aan. De Club van Rome waarschuwde in 1972 voor de grenzen die langzaam maar zeker in zicht zouden komen, door de snelle groei van de wereldbevolking en ook van de consumptie. Het bekende VN-Brundtland-rapport Our Common Future legde die moeilijke boodschap in 1987 bij alle regeringen neer, met de dringende oproep aan een duurzame ontwikkeling te gaan werken en de beperkte mondiale hulpbronnen eerlijker te gaan verdelen, ook met het oog op volgende generaties. Uit dat rapport werd algemeen bekend dat slechts een kwart van de wereldbevolking gebruik maakte van ongeveer 80% van de jaarlijks verhandelde grondstoffen. Dus voor driekwart van de wereldbewoners bleef er toen al niet veel meer over. Maar de rijke landen hebben die boodschap niet ter harte genomen en zo volgden er intussen nog ruim drie decennia van voortgaande groei van het grondstoffengebruik en de CO2-uitstoot, zodat het klimaatprobleem nog groter werd en ook de biodiversiteit dramatisch achteruit is gegaan. Ofwel: de rijken werden nóg rijker en hun voetafdrukken ongekend groot. Een groeiend aantal armen zijn er de dupe van, ook in de rijke landen.

### Klimaatontwrichting

Mede door ons koloniaal verleden en de slavenhandel zijn we zo rijk geworden. En ook de huidige handel heeft nog steeds een koloniaal karakter. Ongelijke ruil tussen rijke en arme landen is een belangrijk systeemkenmerk. We betalen nu wel iets voor alle importen, en het wordt nog keurig 'internationale handel' genoemd, inclusief bijvoorbeeld verborgen kinderarbeid en ecologische schade. Handelsbevordering is een grote prioriteit gebleven. Koninklijke en presidentiële handelsdelegaties reizen regelmatig de wereld over. Nog steeds blijven de rijke landen veruit de grootste graaiers en zijn daardoor bijvoorbeeld veruit de grootste veroorzakers van de klimaatontwrichting. De CO2-uitstoot is gemiddeld 60% van onze Voetafdruk, en de resterende 40% gaat over landbeslag, ook via landgrabbing elders op Aarde. Dat is vooral voor veevoer zoals soja, en producten als palmolie (ook voor biodiesel), avocado's, bananen, koffie en tegenwoordig ook door 'klimaatcompensatie-bomen' te planten. Door oog te hebben voor onze grote historische uitstoot van CO2 is het debat over Climate Justice op de politieke agenda gekomen. Rijke landen hebben dit knelpunt nu min of meer onderkend en willen nu wat extra betalen voor klimaatbeleid in minder rijke landen, mede als welbegrepen eigenbelang. Dat is een hoopvol begin. Maar hoe gaan we verder met de verdeling van de mondiale grond en de grondstoffen?

### Footprint Justice

Eerder heb ik al de naam genoemd van Ingrid Robeyns. Zij is als hoogleraar ethiek actief met het project Fair Limits. Zij vindt dat grote rijkdom vanwege de forse maatschappelijke problemen aangepakt dient te worden. Over de grote Voetafdrukken van de rijken komt o.a. Michael Lynch tot de conclusie dat het in feite

## Krant Aarde

crimineel is wat we daarmee anderen en de natuur aandoen. Het Platform Duurzame en Solidaire Economie gaat nog een stapje verder en wil het vraagstuk van de rijkdom en te grote voetafdrukken voorleggen aan het Internationaal Gerechtshof. Dat project kreeg de naam Footprint Justice, met de stelling: Een eerlijk Aarde-aandeel is een mensenrecht, voor de huidige en volgende generaties. Met een steunverklaring van de hoogleraren Jan Pronk, Hans Opschoor en Nico Schrijver wordt nu geprobeerd dit voorstel op de agenda te krijgen van de Algemene Vergadering van de Verenigde Naties. Dan zullen alle landen van de wereld de gelegenheid krijgen zich over genoemde stelling uit te spreken. Daarna volgt een uitspraak van het Internationaal Gerechtshof. Dat heet een Advisory opinion. Het zal helaas nog wel even duren voordat het zover is. In mei 2022 riep Oxfam op de superrijken aan te pakken. Dat zal zeker helpen, een goed begin. Maar dan de vele 'gewone' rijken nog.

### Pas in 2162?

De grote vraag is wanneer we de ernst van de geschetste situatie algemeen zullen erkennen. We plegen ernstige misdaden tegen de menselijkheid en de natuur/de schepping. Het is de olifant in de mondiale kamer. En als we het eindelijk erkennen, wat gaan we dan concreet doen? Dat zal weer heel wat voeten in de aarde hebben. Wellicht moeten ook daar weer rechters aan te pas komen, zodat er effectief een mondiale herverdeling en verduurzaming zal gaan plaats vinden. En als we die periode met gepaste maatregelen zijn doorgelopen, dan pas wordt het tijd om ook de jaren van de Grote Footprints te gaan herdenken. Dan zouden we eindelijk mondiaal een rechtvaardige en leefbare wereld kunnen meemaken. Er zullen wellicht ook nog excuses komen. In welk jaar zullen we dan ongeveer zitten? Toch niet pas in 2162, weer 140 jaar later? En wanneer zal Klaas Knot, of een van zijn opvolgers, excuses aanbieden over de rol van de Nederlandse Bank bij de systematische vergroting van onze mondiale voetafdruk? Hopelijk hebben we wel wat eerder voldoende van de slavernijgeschiedenis geleerd...!

## “Ongelijke ruil tussen rijke en arme landen is nog steeds een belangrijk systeemkenmerk”

Jan Juffermans werd na zijn pensionering in 2010 zelfstandige onder de naam Voor Mondiale Duurzaamheid. Juffermans is lid van het Platform Duurzame en Solidaire Economie, de Werkgroep Voetafdruk Nederland en Transitie Boxtel.



## Privé-eigendom

Teks en beeldt: Henry Mentink

Op mijn Krui-tocht naar Parijs loop ik op de 29ste dag (20 mei '22) naar Saint Quentin; met daarna nog 16 dagen te gaan naar de UNESCO in Parijs. De hele Aarde op de Werelderfgoedlijst is het doel en het enthousiasme onderweg geeft me de overtuiging dat het ook echt gaat lukken.

Die dag viel mijn oog op het bord 'privé eigendom'. Die term was ik onderweg al vaker tegengekomen. In gedachte ging ik naar de geboorte van een kind. Hij/zij krijgt dan gratis het licht van de zon en de lucht die we inademen, maar voor de grond moet je betalen. Of als je geluk hebt erf je het. Ieder mens zou bij geboorte zo'n 1,75 hectare mogen ontvangen. Reken maar uit: de Aarde is 14 miljard hectare en er zijn nu zo'n 8 miljard mensen.

Toen ik dit aan een schoolklas vertelde en zei dat de Aarde als het ware een cadeau is bij de geboorte zagen zij wel één bezwaar: "Je kunt de Aarde toch niet inpakken."

Een van de stops op de route vandaag was een bushokje bij de Mairie (Gemeentehuis) van Fonsomme. Het bushokje kwam goed uit want het was een van de weinige dagen dat het regende. Je ziet op de foto twee vlaggen: de Franse en de Europese vlag. En dan weer de vraag: wat is grond als privé-eigendom? Het is een perceel/ gebied dat van iemand is. Maar is het tegelijk ook van de Staat, die het voor jou beschermt of is het van de Europese Unie, die de NAVO vraagt het te beschermen.

Vanuit de kruiwagen komen andere beelden in mij op. Ik ben twee keer kruierend de grens over gestoken en zie dan burens naast elkaar wonen. Zouden die het gebruik van de Aarde ook met elkaar kunnen regelen, zonder afhankelijk te zijn van de overheden van 2 landen? Zouden we ook van eigendom naar 'samen gebruik' kunnen overstappen? Hebben we ooit wel les gehad in samenwerken? Op school leer je hoe je het beste uit jezelf kunt halen; prima natuurlijk. Een grotere potentie ligt in het samenwerken. Laat 100 mensen het aantal knikkers in een vaas inschatten en het gezamenlijke gemiddelde komt bijzonder dicht bij het juiste antwoord.

En zo werkt de hele natuur. Het is een ultiem systeem van samenwerkende organismen; bekend onder de naam biodiversiteit. Ik zou zeggen: ga eens over de heg van jouw tuin in gesprek met de buurman/vrouw om met meerdere burens een stukje van ieders tuin samen te voegen tot een biodivers hofje waar vogels en bijen blij van worden.

Henry Mentink vanuit het Veerhuis in Varik, gelegen in de Betuwe.

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





# De olifant in de stal

Tekst: Ronald van Marlen

Boeren zijn boos. En als boeren boos zijn, pakken ze de trekker en gaan ze ergens heenrijden. Meestal naar Den Haag en dan gaan ze snelwegen blokkeren en recent ook mensen bedreigen, af en toe een blokkade bij een retailer, vlaggen omkeren en asbest gooien op de snelweg. Liefst in de bocht, zodat een willoze burger zich daar dood op mag rijden. De boer ontspoorde daarmee in een wat ongerichte woede-uitbarsting. De woegede is begrijpelijk en verdient een luisterend oor.

## Rijden in de verkeerde richting

Ik wil in dit artikel duidelijk maken dat de boeren met hun trekkers naar de verkeerde adressen rijden. Natuurlijk is de politiek uiteindelijk beleidsbepalend en aansprakelijk voor de parlementaire besluitvorming van de afgelopen decennia. De boer is van maatregel naar maatregel gedwongen, zonder een visie voor een toekomst.

Maar de financier van deze puinhoop, de Rabobank, en de input-leveranciers van kunstmest, landbouwgif, landbouwmachines en zaden komen er wonderwel zonder kleerscheuren vanaf tot nu toe. Terwijl juist zij op de achtergrond dit systeem hebben geconstrueerd, gefinancierd en aan de boer hebben verkocht. De boer is daarbinnen het businessmodel geworden, daar waar zij dachten een businessmodel te gaan krijgen...

Genaaid door de agro-industrie en mogelijk gemaakt door onze coöperatieve Rabobank.

De Rabobank is wereldwijd een sterke food-agribank; zij financieren de landbouw en

voedselvoorziening voor in totaal bijna 100 miljard euro. In Nederland financiert de Rabobank 80 % van alle landbouwbedrijven. Van de ruim 30 miljard euro gaat er 1 miljard euro naar de biologische landbouw.

## Groen of pikzwart?

Rabobank praat al heel wat jaren groen. We struikelen eindeloos over de duurzaamheids-marketing en lijvige rapporten, transitie bladibla naar een 'duurzamere landbouw'. Maar kijken we vervolgens naar de feiten van diezelfde Rabobank dan ziet dat er heel anders uit. Jaarlijks kun je in de Rabo Loan Portfolio zien waar Rabobank zijn geld heen stuurt. Dat kun je, na wat graafwerk, vinden in de Annexen van haar jaarrekening. En wat blijkt? De Rabobank financiert nog steeds blindelings de productie van kunstmest en landbouwgif!

In 2021 werd het boekjaar afgesloten met een duizelingwekkend bedrag van 2 MILJARD euro. De Rabobank vertelt daarmee niet de waarheid; ze praten groen maar financieren ondertussen pikzwart. Het volgende dat opvalt

is de 'meestribbel'-houding bij het financieren van biologisch boeren. Iedere keer weer blijven ze duidelijk maken dat ze geen heil zien in biologische landbouw; er is geen solide businessmodel op te maken en de markt pakt het niet op. Dus eerst maar werken aan de 'vraagkant' en de consument. Doorschuiven heet dat. Biologische boeren worden daarmee geremd in de noodzakelijke omschakeling naar biologisch. De EU heeft er ambitieuzer op ingezet; die stellen dat in 2030 minimaal 25 % van de landbouw biologisch dient te zijn. De Rabobank houdt met haar gangbare financiering de wereld weg van een noodzakelijke verduurzaming en is daarmee een van de grootste professionele vertragers binnen de landbouwtransitie.

## Wurggreep

Dan nu naar de erfbetreders van de agro-industrie: de input-leveranciers van landbouwgif (Bayer en Syngenta), kunstmest (Yaara), veevoer (For Farmers), zaden (Monsanto) en landbouwmachines (John Deere). Er is veel onderzoek gedaan naar de consolidatie binnen de food- en agriwereld. Het is schrikbarend om te

zien hoeveel in handen is van een paar bedrijven. In alle takken van de landbouw zijn er maar een paar spelers die de dienst uitmaken. Het is een wurggreep waar de boeren niet of nauwelijks uit weg kunnen komen. Zij zijn de uiteindelijke belanghebbenden van het landbouwsysteem waar we nu inzitten. De boer is de uitvoerder geworden van hun belangen. En deze geclusterde machtsstructuren hebben een lobbyleger dat constant aanwezig is in Brussel om haar belangen veilig te stellen.

Het zijn ook deze agri corporates die ons allemaal het sprookje vertellen dat je de wereld niet kunt voeden als je geen kunstmest en landbouwgif gebruikt. Het zijn deze bedrijven die ons iedere keer weer voorspiegelen dat er weer een nieuwe baanbrekende technologie zal komen die ons eruit gaat helpen... En zo gaat het maar door. Daar kun je als kleine biologische sector ook niet tegenop. De enige die daar wat aan kunnen doen zijn regeringen die ze met wetgeving aan banden zouden kunnen leggen. De boer zit hiermee volkomen klem: die heeft zijn autonomie ingeleverd aan de input-leveranciers, hangt aan het financieringsinfuus van de Rabobank en wordt door de samenleving aangesproken als vervuiler van bodem, lucht en water. Dat is natuurlijk een weinig te benijden positie.

## Het rapport in de la

We hadden allemaal beter kunnen weten als we in 2017 gelezen hadden wat de General Assembly van de UN schreef over de gangbare intensieve landbouw, gebaseerd op het gebruik van gif. Met instemming van alle leden verschijnt er een paper waarin zij stellen dat het verhaal dat we alleen de wereld kunnen voeden met een landbouw gebaseerd op pesticiden een 'gevaarlijke en misleidende' claim is. Er is voedsel genoeg in de wereld, zegt de onderzoekcommissie van de UN, het probleem is niet het volume, het probleem is de verdeling. Wij eten te veel en anderen die het nodig hebben, missen de toegang. De UN-commissie stelt dat we moeten inzetten op agro-ecologie en biologische landbouw; dat zijn de landbouw- en voedselsystemen van de toekomst.

Dit rapport had natuurlijk moeten inslaan als een bom. Maar zo geschiedde als met veel rapporten: ook dit verdween in de la. Een rapport zelf verandert namelijk niks; er verandert pas iets als je er wat mee gaat doen.

In 2019 was het de CEO van Danone die de wereld aansprak op de Climate Summit in Madrid met de boodschap dat hij zich realiseerde dat hun bestaande landbouwsysteem kapot was. 'We are killing the cycle of life'. Hij verdwijnt 6 maanden later via de achterdeur, omdat zijn groene vingers de aandeelhouder wel erg veel geld op korte termijn gingen kosten.

## Belangen en vrijheid

De boer zit dus vast in een systeem dat niet door hem bedacht is. Een systeem waarin een paar spelers enorme belangen hebben en het loslaten van dat systeem een onoverzienbare hoeveelheid geld kan gaan kosten voor hun aandeelhouders. Daarom zullen deze agro corporates alles doen om dit met hun lobbyisten tegen te houden, te vertragen en te saboteren zodat we niet omgaan naar een nieuwe duurzame landbouw. Hun goede bedoelingen en groene praatjes zijn weggelegd bij de marketing en communicatieafdelingen...

De boer verdient zijn vrijheid. Daarom raad ik de boeren aan de agro-industriële machtspelers en de Rabobank niet over het hoofd te zien in dit landbouwdrama. Zij verdienen te horen te krijgen hoe boeren erin zijn geluid voor de belangen van een paar... Zij zijn de olifant in de kamer in deze onvermijdelijke transitie naar een nieuw perspectief. Zij zullen verantwoordelijk moeten worden gehouden voor hun rol in de constructie van deze puinhoop en niet onzichtbaar op de achtergrond een toeschouwer kunnen blijven.

## "De Rabobank vertelt niet de waarheid; ze praten groen maar financieren ondertussen pikzwart"

Ronald van Marlen (1965) is al dertig jaar werkzaam in de biologische sector o.a. als ondernemer, en is ook betrokken bij de biologische beweging. Zijn specialiteit is het plaatsen van de biologische markt en -beweging in een historisch-sociologische context. Vanuit dit perspectief analyseert hij de actualiteit.

## Gedachteoefeningen

U gaat naar de dierentuin. Een chimpansee in een kooi krijgt een kop koffie met suiker en een roze koek. In de middag op de terugweg naar de uitgang, ziet u dat de aap met een colaatje wat kaasjoutjes zit te eten. Goede kans dat u zich - volledig terecht - afvraagt of dat wel goed is voor deze aap? Maar waar de oppassers er doorgaans streng op toezien dat de apen geen ongezonde voeding binnen krijgen, wordt u ondertussen als ongekooide mens verleid in diezelfde dierentuin met allerlei bewerkte suikerrijke voeding. Hoe raar is dit eigenlijk, wetend dat onze spijsvertering weinig verschilt van deze apen? Ondertussen is er een tsunami aan het ontstaan van mensen die kampen met ernstig overgewicht en de vele hieraan verbonden chronische en soms levensbedreigende ziekten.

## Voorbeelden

Nog eentje. U bezoekt in het ziekenhuis een goede vriend die net de diagnose Parkinson heeft gekregen en neemt een bloemetje mee. Dat de patiënt er beter niet aan kan ruiken, dat het beter niet bij het groenafval kan als het is uitgebloeid - immers nergens wordt er zoveel landbouwgif gebruikt als in de sierteelt - en dat er ook nog eens flink wat extra broeikasgassen zijn verbruikt om deze bloemen te laten groeien, weet u niet of vertelt u er maar liever niet bij. En ook niet dat juist in de directe omgeving van bollen- en bloementeelt waar driftig wordt gespoten, meer Parkinson voorkomt. De berichten gaan maar door. Chemiegebruik bij kappers zorgt voor meer kanker (zowel bij kappers als klanten). In de haren van boeren en plattelanders zitten veel meer residuen van landbouwgif dan van stadsbewoners.

## Wakker?

Wanneer worden we wakker en zeggen we dat het genoeg is. Dat het aanbod van bewerkte suikerrijke troep eindelijk aan banden wordt gelegd, dat we niet duurzaam gekweekte bloemen en bollen niet meer gaan kopen. Dat er een verbod komt op het gebruik van landbouwgif omdat het ons direct en indirect naar de afgrond leidt. We kunnen immers niet gezond zijn in een giftig systeem. Waar het bodemleven wordt aangetast, waar insecten, vogels en vlinders sterven, is ook de mens uiteindelijk gedoemd.

## Wijs elkaar de weg

We kunnen een andere afslag nemen. Er kan zonder landbouwgif worden geteeld. - En dat moet overal gebeuren, dus niet alleen rond Natura 2000 gebieden! - Er bestaan biologische en biodynamische bloemen. Je kunt gezond en onbespoten voedsel kopen. Er bestaan zelfs kappers die alleen nog met natuurlijke middelen werken. Je kunt stemmen op politieke partijen die vervuiling willen belasten zodat duurzaam geteelde producten aantrekkelijker worden. Praat er over. Wijs elkaar de weg. Als we ons losrukken uit onze ziekmakende systemen is er nog altijd een heel klein geitenpaadje naar een leefbare planeet.

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





## Familie Mulder zet rauwe zuivel op de kaart

Tekst: Frans van der Beek

In de serie Duurzame Ondernemers trok het team van de Krant van de Aarde naar het Twentse De Lutte voor een ontmoeting met de eigenaren van Raw Milk Company. Dat leverde een openbaring op over de zuivelindustrie en vooral over de onomstotelijke gezondheidseffecten van rauwe zuivel. En het is lekker...!

Het is een succesverhaal van doorzetters en visionairs met een missie. De familie Mulder in De Lutte zette een uniek zuivelbedrijf op poten dat de macht van de melkindustrie uitdaagt. Want rauwe melk heeft talrijke voordelen ten opzichte van bewerkte melk. In gepasteuriseerde melk zijn hittegevoelige vitamines, eiwitten en enzymen vernietigd, toch heeft de introductie van gefermenteerde rauwe melk nog een lange weg te gaan. Dat is jammer, want het draagt bij aan gezonde darmflora en heeft een antivirale werking. Als iedereen in ons land dagelijks rauwgefermenteerde melkproducten zou gaan drinken, kan dit een positieve invloed hebben op de gezondheid en gezondheidszorg.

### Import en export

Het verhaal van het echtpaar André en Tonny en zoon Koen Mulder is bijzonder. André was een kleinschalige biologische melkveehouder in de buurt van Zwolle met veertig koeien. Niet meer, niet minder. Hij dacht na over de ontwikkelingen in de melkveehouderij. En ontdekte hoe bizar het is dat veehouders hun veevoer, zoals mais, soja en tarwe, uit verre landen importeren, waarna de opbrengst voor 60 tot 70% wordt geëxporteerd en het vaderland met een enorm mestoverschot achterblijft. De doorbraak kwam toen André het boek 'The Untold Story of Milk' las. Een eyeopener! Daarin las hij hoe melk nu in fabrieken wordt verhaspeld tot een nietszeggende vloeistof, terwijl het zoveel meer kan zijn als het rauw en gefermenteerd wordt geconsumeerd.

### Emmertje per week

"Ik ben toen begonnen met het prutsen met kefir

in de keuken," vertelt André. "Samen met andere boeren vormden we een werkgroep waarin we de voordelen van rauwe melk onderzochten. We begonnen een klein winkeltje waar we ongeveer een emmertje rauwmelkse kefir per week verkochten en dit werden al snel veel meer emmertjes."

De aanleg van een autoweg door de weilanden van de Mulders leidde tot een doorbraak. Hun boerderij werd verkocht en dat voorzag hen van startkapitaal om de nieuwe fabriek neer te zetten. "Wij waren nog te jong om te gaan rentenieren," zegt Tonny. "We zijn daarna nog zo'n drie jaar bezig geweest met het uitbreiden van die rauwe melkactiviteit. Eerst in een unit van vijf bij twee meter, maar de reacties van de gebruikers waren zo enthousiast dat we gingen groeien. Dat resulteerde tenslotte in de oprichting van de Raw Milk Company in De Lutte waar nu wekelijks ruim 17.000 liter wordt geproduceerd. Die vindt z'n weg in alle biologische winkels, natuurvoedingswinkels (merk RauwPower), supermarkt Plus (merk RawBoost) en in de eigen winkel 'Melk en honing' bij hun bedrijf. Tonny: "We werken samen met twee biologische boeren die overwegend gras gevoerde koeien hebben. De warme melk zit binnen een uur bij ons in de tank en is dus supervers. Daarna fermenteren we het minstens 24 uur door er melkzuurbacteriën aan toe te voegen. Zo behoudt het de positieve eigenschappen en is het gemakkelijk verteerbaar. Lactose wordt omgezet in melkzuur waardoor zelfs mensen met een lactose-intolerantie of koemelk-allergie er baat bij hebben." De Raw Milk Company maakt nu

kefir, yoghurt, hangop, kwark, roomboter en ghee.

### Darmgezondheid

De familie Mulder krijgt talrijke enthousiaste reacties van consumenten die er qua gezondheid door het gebruik van hun gefermenteerde rauwmelkse producten aanmerkelijk op vooruit zijn gegaan. Het zou darmklachten, psoriasis, astma en nog een aantal kwalen verlichten of zelfs genezen. Dat leverde een map met zo'n 150 positieve reviews op. Dat werd ook op de website [www.rawmilkcompany.nl](http://www.rawmilkcompany.nl) vermeld. Niet veel later stond de Nederlandse Voedsel en Waren Autoriteit (NVWA) op de stoep. Onmiddellijk verwijderden op straffe van een boete van 150.000 euro! Zelfs de uitkomsten van wetenschappelijk onderzoek konden de ambtenaren niet vermurwen. Tonny: "Wij garanderen niets, maar de reacties van consumenten spreken voor zich. Het staat voor ons 100% vast dat onze producten een helende werking hebben. Veel ziektes komen voort uit de werking van de darmen. Darmgezondheid is daarom essentieel. Mensen zouden zich daar meer bewust van moeten zijn. Wij wachten met smart op wetenschappelijk onderzoek dat datgene bevestigt waar wij allang van overtuigd zijn."

Hoe dan ook, rauwmelkse kefir en de andere producten zijn niet alleen gezond, maar ook lekker. "Klanten zeggen dat het smaakt zoals moeder het vroeger aan ons gaf," zegt Tonny. André doet er nog een schepje bovenop: "Het is de champagne van de zuivel!"



## Samen naar school op de Vrijeschool

### Steeds meer mooie kansen voor kinderen met een beperking

Bronnen: Vereniging van vrijescholen, [samennaarschool.nl](http://samennaarschool.nl)

In Nederland gaan 10.000 kinderen met een handicap nooit naar school! 'Samen naar school' vindt dat ieder kind zich maximaal moet kunnen ontwikkelen. In de eigen wijk naar school, samen met leeftijdgenootjes zonder handicap. Elk kind kan leren, als het maar onderwijs krijgt dat bij hem past. Liefst ook met leeftijdgenootjes zonder handicap. Want als kinderen met en zonder handicap samen naar school gaan, zullen ze het later ook vanzelfsprekend vinden om samen te leven. Daarom is stichting Het Gehandicapte Kind in 2015 dit initiatief gestart. Er zijn inmiddels 35 klassen in Nederland.

### Vrijeschool in Bergen

Twee jaar geleden ging de 'Samen naar Schoolklas' van start met vier kinderen op de Adriaan Roland Holtschool, een basisschool in Bergen (NH). Recent werd de klas officieel en feestelijk geopend. De klas is ontstaan vanuit een initiatief van twee ouders die beiden een kind met een beperking hebben en een geschikte school voor hun kind zochten: een school waar niet alleen onderwijs op maat wordt gegeven, maar juist het idee van 'inclusief onderwijs' wordt omarmd. Inmiddels worden er acht kinderen in de klas verwelkomd. Alle kinderen hebben een ontwikkelingsachterstand, bijvoorbeeld door het Syndroom van Down. De klas wordt begeleid door twee leerkrachten en twee kinderbegeleiders (jeugdhulpprofessionals) van Esdégé-Reigersdaal. Ook de aan de school verbonden orthopedagoog is nauw betrokken.

### Hoofd-hart-handen centraal

De Adriaan Roland Holtschool is een vrijeschool. Het onderwijsaanbod in de Samen naar Schoolklas is dan ook een combinatie van vrijeschool- en speciaal onderwijs. Vanuit de vrijeschoolvisie staat de ontwikkeling van hoofd-hart-handen centraal. Dat betekent veel bewegen en zingen, en naast de bekende schoolse vakken ook veel ruimte voor creativiteit met vakken zoals schilderen, tekenen, boetsen en bakken. Het 'samen-gedeelte' van de Samen naar Schoolklas wordt vormgegeven door kinderen af en toe in te laten stromen in reguliere klassen: bijvoorbeeld meedoen met buitenspelen, de weekopening, of schilderles. Andersom kunnen de kinderen uit de reguliere klassen ook meedoen met het programma van de Samen naar Schoolklas.

### Een heel mooi voorbeeld

De Samen naar Schoolklas is mede mogelijk gemaakt door de gemeenten Bergen en Alkmaar en het Samenwerkingsverband Passend Primair Onderwijs Noord-Kennemerland. Samen naar School is onderdeel van Stichting het Gehandicapte Kind en de Iona Stichting. De betrokkenen juichen het initiatief toe. Wethouder Erik Bekkering (gemeente Bergen): "Dit initiatief is een heel mooi voorbeeld van inclusief onderwijs, dat we in Bergen zo belangrijk vinden. De kinderen in de Samen naar Schoolklas zijn hier écht een onderdeel van de basisschool. De interactie over en weer tussen hen en de reguliere klassen is heel waardevol voor de ontwikkeling van alle kinderen."



# Agenda

Tekst: Yvonne Koop

Heeft u ook een agendapunt (activiteit, festival, expositie of anders) dat u onder de aandacht wilt brengen van de 30.000 lezers van de Krant van de Aarde? Mail dan naar: [redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl)

## Expo Plastic Crush in Tropenmuseum Amsterdam

De nieuwe expositie Plastic Crush toont de verschillende manieren waarop mensen overal ter wereld samenleven met plastic. Persoonlijke en lokale verhalen, objecten uit de collectie, plastic iconen en hedendaagse kunst worden gelinkt aan de wereldwijde handelssystemen die plastic hebben geïntroduceerd en verspreid.

Conceptueel modeontwerper Scarlett Yang reageert op de vervuilende kledingindustrie. De resten blijven nog lang op onze planeet achter. Ze ontwierp een oplosbare jurk van een zelfgemaakt bioplastisch van algen en water. Tijdens de duur van de tentoonstelling zal het stuk volledig oplossen en geen enkel spoor achterlaten.

Met het kunstwerk Brineki Nabinraw (Onzichtbare wond), gemaakt van gerecycled plastic, toont prijswinnende ontwerper Hozan Zangana de bagage die de Jezidi's, in 2014 op de vlucht voor de Islamitische Staat (ISIS), met zich meedroegen. Plastic flesjes en zakken vormden hun dierbaarste bezit. Zangana herinnert ons eraan dat nadenken over de klimaatcrisis ook een vorm van privilege is. | [www.tropenmuseum.nl](http://www.tropenmuseum.nl)



## Film Rebellion op PICL

Een film die een fascinerende kijk geeft achter de schermen van klimaatactiegroep Extinction Rebellion. Van de uitbundige en ontregelende acties gebaseerd op burgerlijke ongehoorzaamheid en geweldloosheid, naar de interne spanningen en botsende persoonlijkheden.

Oprichter Roger Hallam ondervond als biologische boer de gevolgen van klimaatverandering, met misoogsten en ontslagen door het steeds onvoorspelbaardere weer. Binnen een jaar na haar oprichting in 2018, kreeg Extinction Rebellion het idee van een 'klimaatnoodtoestand' bovenaan de wereldwijde politieke agenda.

Rebellion volgt de groep vanaf haar ontstaan, naar de euforische doorbraakactie 'April Rebellion' van 2019, en verder. We zien de

activisten strategische verkeerspunten blokkeren en zichzelf vastlijmen aan het Shell-kantoor. Allemaal volgens Hallams adagium: 'Wie niet in de gevangenis zit, zit niet in het verzet'. Tegelijk groeien de interne spanningen als strategieën, stijlen en persoonlijkheden botsen. [www.picl.nl](http://www.picl.nl)



## Nieuwe klimaatroute Geuldal

De watersnoodramp in het Geuldal vorig jaar raakte Limburg in het hart. Nieuwe ingrepen met de natuur als bondgenoot, moeten herhaling voorkomen. Boswachter Paul Wijenberg legt het uit op de kersverse Klimaatroute de Geul die hij heeft uitgestippeld. De noodzaak van het Geuldal als klimaatbuffer bleek wel bij de overstromingen in juli 2021. Toch had het nog erger gekund, beseft Paul. "Ruim tachtig procent van de neerslag werd opgevangen door bodems van bossen, ruige graslanden, hekken, houtwallen, graften (begroeide terrasjes op een helling) en weilanden en akkers in het dal."

De wandeling van 4,2 kilometer lang begint in het Geuldal, maar al snel gaat de route steil omhoog. Dit om te illustreren dat als het water de kans krijgt, het heel snel zijn weg naar beneden vindt. "Daarom is natuurlijke begroeiing in dit beekdal zo belangrijk. Dat houdt neerslag veel langer vast en geeft druppels de kans om tot diep in de bodem door te dringen. Met de natuur als bondgenoot herscheppen we daarom het landschap. Samen met andere partijen zetten we akkers om in kruidige graslanden, herstellen we graften, houtwallen en hekken en leiden we afstromend water weer terug naar bermen om afremming te bevorderen." [www.natuurmonumenten.nl](http://www.natuurmonumenten.nl)



## Seksklimaat in het theater

Seks verkoopt, het klimaat niet. Toch kunnen in het theaterstuk Seksklimaat de gesprekken tussen de drie vrienden Maria Goos, Michiel de Jong en Sieger Sloot over beide onderwerpen gaan. En over allerlei andere issues in het leven: van mantelzorgen tot relatiecrises tot werk. Met de klimaatverandering als terugkerend thema. Dat gaat ongeveer als volgt:

"Ik ben zo moe van alles. Ik zou zo graag een paar weken naar Thailand gaan." "Ga?" "Ga? Ik heb uitgerekend dat ik in twintig jaar een slordige 350.000 kilometer heb gevlogen. Daarmee heb ik 90.000 kilo CO2 uitgestoten." "Hou dan op met reclames inspreken. Dan heb je veel minder geld en ga je lekker in de Tesla naar Vlieland. Opgelost."

Herkenbaar? Kom je kijken naar Seksklimaat? Dan hebben de acteurs het verzoek om iets mee te brengen voor in het decor, dat bestaat uit wat ze vinden en krijgen. Het mag alles zijn, maar liever geen tassen met kleding. Wat te veel is, gaat naar de kringloop. | [www.allesvoordekunsten.nl](http://www.allesvoordekunsten.nl)



## De Veluwe: Kröller-Müller Museum

Vanaf 19 november 2022 t/m 2 april 2023 besteedt het Kröller-Müller Museum met de tentoonstelling 'Fernand Léger en de daken van Parijs' aandacht aan een omslagpunt in Légers vroege werk: zijn zoektocht naar abstractie en de doorslaggevende rol van de 'Fumées sur les toits'-serie daarin. Daarnaast is er een primeur te zien: de ontdekking van een verborgen schilderij.

## De Roek

Vakantiebungalows & Zorgbedrijf



Karweg 2  
6731 BX Otterlo  
[info@deroek.nl](mailto:info@deroek.nl)  
[www.deroek.nl](http://www.deroek.nl)  
0318591757

Een ontspannen, duurzame, kleinschalige vakantieplek in de bossen met een bijzondere kinderboerderij, speeltuin en biologische winkel. Nu ook met gasvrije Tiny Houses.

De Roek ligt net buiten Otterlo op 1,5 km van Nationaal Park De Hoge Veluwe met het Kröller-Müller Museum, te midden van prachtige bossen, heide en zandverstuivingen.



### 18 december Vegan kerstmarkt

Dé 100% plantaardige kerstmarkt van Nederland, bij de duurzame evenementenlocatie EM2 in Groningen. Net als voorgaande jaren kun je rekenen op een buitenruimte met gezellig knisperende vuurtjes, vegan glühwein, foodtrucks en warme chocolademelk. Binnen is een sfeervolle kerstmarkt met livemuziek. | [www.em2groningen.nl](http://www.em2groningen.nl)

### 24 december

**Kerstbosbad in Birkhoven (Amersfoort) met Ingrid.**  
Bosbaden, Shinrin-Yoku of forest-bathing betekent je volledig onderdompelen in de natuur. Je gaat het bos, de bomen, de planten en aanwezige dieren volop ervaren, met al je zintuigen. Door je tempo hierbij te verlagen tot maximaal 1 kilometer per uur, kom je tot volledige ontspanning. Het bosbad duurt drie uur en gebeurt in bijna volledig in stilte. Er wordt afgesloten met een kleine theeceremonie. [www.bosbaden-shinrin-yoku.nl](http://www.bosbaden-shinrin-yoku.nl)

### T/m 8 januari 2023

**A Digital Nature in Design Museum Den Bosch**  
De presentatie toont een selectie van animaties met als thema de digitale natuur: wonderlijke onderwereld, buitenaardse planten en droomlandschappen met digitale bloemen. Het werk van de meest toonaangevende studio's, ontwerpers, beginnende talenten en studenten van kunstacademies van over de hele wereld neemt je bij de hand, en schudt je vervolgens wakker. | [www.designmuseum.nl](http://www.designmuseum.nl)

### 15 januari

**Winterfiets Elfstedentocht**  
Dé alternatieve Elfstedentocht voor als er onvoldoende ijs ligt om dé Tocht der Schaatsstochten te houden. Deze toertocht staat open voor alle, geheel of in aanzienlijke mate door spierkracht aangedreven, rijwielen die op het recreatief fietspad mogen rijden. Je kunt kiezen uit drie afstanden: 90, 140 en 210 km. Eten en drinken langs de route en vegapasta bij de finish. [www.frieslandbeweegt.nl](http://www.frieslandbeweegt.nl)

### T/m 29 januari

**Tenminste houdbaar tot in Museum Arnhem**  
Ruim 200 werken, grotendeels uit de eigen collectie, over klimaatverandering, natuurbehoud en milieuvervuiling. In deze kunstexpositie worden de verschillende manieren waarop kunstenaars vanaf de zeventiende eeuw tot nu de natuur verbeelden duidelijk. Van lieflijk landschap tot (hopelijk) duurzame toekomst. | [www.museumarnhem.nl](http://www.museumarnhem.nl)

### 1 februari

Vanwege de 70-jarige herdenking van de Watersnoodramp kijkt het Watersnoodmuseum terug naar de vreselijke gebeurtenis van toen. Tegelijkertijd wordt ook 70 jaar vooruitgekeken. Met de huidige staat van het klimaat en de stijgende zeespiegel zijn de verhalen van toen nog altijd relevant. Met de gedachte 'nooit meer een ramp als in 1953' worden kunstenaars opgeroepen om mee te denken over onze toekomst met het water in relatie tot klimaatverandering en zeespiegelstijging. Inzenden is nog mogelijk. | [www.watersnoodmuseum.nl](http://www.watersnoodmuseum.nl)

### 25 februari

**BD Imkerdag in de Stichtse Vrije School, Socrateslaan 24, Zeist.**  
Thema: De imker in de huidige tijd. Voor imkers en andere natuurliefhebbers. Lezingen, workshops en een kleine markt met plant- en zaadgoed, gereedschap, boeken, kunstwerken en ander moois. | [www.bdimmers.nl](http://www.bdimmers.nl)

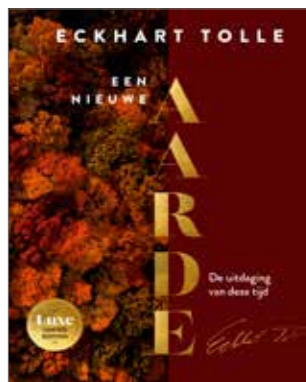
### T/m 31 juli

In de expositie Samen het klimaat de baas in museum Klok & Peel laten Waterschap Aa en Maas en de gemeenten Asten en Someren zien hoe zij de nadelige effecten van de klimaatverandering te lijf gaan. Waterlopen mogen weer meanderen en/of krijgen overstromingszones en natuurvriendelijke oevers. Daardoor ontstaat nieuwe natuur. Verder toont de expositie hoe de gemeenten inspelen op de opwarming van de Aarde. Ook krijgt de bezoeker volop ideeën aangereikt hoe zelf dicht bij huis hiermee aan de slag te gaan. | [www.museumklokenpeel.nl](http://www.museumklokenpeel.nl)



# Boeken

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



## Een nieuwe Aarde – Limited edition

Nu met een gouden randje! Eckhart Tolle geeft in 'Een nieuwe aarde' de blauwdruk voor een nieuwe op spirituele waarden gebaseerde samenleving, waarin we werkelijk geluk zullen kennen. Tolle wijt de wereldwijde crises aan ons ego-denken. Maar Tolle heeft ook goed nieuws: als we ons ego durven loslaten transformeren we naar een nieuwe samenleving waarin geluk de boventoon voert.

Een nieuwe Aarde | Eckhart Tolle | Uitgeverij AnkhHermes | € 25,00



## Mediteren voor je gezondheid

Door te mediteren krijg je niet alleen zelf meer toegang tot het geestelijke, maar krijgt het geestelijke ook meer toegang tot jou. Het gevolg daarvan is dat de geestelijke krachten die altijd werken aan het gezond houden van het lichaam ook een betere toegang kunnen krijgen. In deze brochure gaat antroposofisch arts Jaap van Weg hierop in. Hij beschrijft welke mogelijkheden er zijn om te mediteren voor je gezondheid.

De brochure is te bestellen via [www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl) en kost € 3,- exclusief verzendkosten



## De Lijn

Ashley Wood onthult in 'De Lijn' hoe je op een eenvoudige manier toegang krijgt tot de Akasha kronieken. Er loopt een energetische lijn die in verbinding staat met de wijsheid van je ziel. Via je lijn krijg je toegang tot de Akasha kronieken, een complete energetische geschiedenis van iedere ziel die ooit op aarde heeft geleefd.

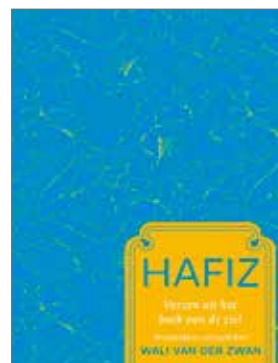
De Lijn | Ashley Wood | Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50



## Laat het bos maar uithuilen

Deze bundel van Jan Kleefstra is de weerslag van lange wandelingen in Zuid-Frankrijk in het Unesco Werelderfgoedgebied Causses et Cevennes e.o. Een gebied waaraan hij zich heeft overgegeven en waar hij deel is geworden van het leven dat zich daar moet redden. De verzen verwoorden de ontmoetingen en verbondenheid met dat leven.

Laat het bos maar uithuilen | Jan Kleefstra | Uitgeverij Wijdemeer | € 20,00



## Hafiz

De veertiende-eeuwse dichter Hafiz vond een manier om de ervaringen van zijn ziel en zijn filosofie uit te drukken in poëzie. De ziel zelf is muziek en als de ziel de realisatie van de goddelijke waarheid ervaart, wil de ziel zich uiten in verzen. Geen poëzie ter wereld kan zich in verrijndheid meten met die van Hafiz.

Hafiz -Verzen uit het boek van de ziel | Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50



## Tussen aardappels en aardolie

Tussen aardappels en aardolie is een roman in een mooie, beeldende stijl over het moderne boerenleven. Na haar huwelijk met een hardwerkende polderboer moet Nina, een jonge, bereide vrouw, voor haar gezin het gevecht aan met familiegeheimen en met een agrarische leefwereld waar families door olie en mechanisering worden opgejaagd.

Tussen aardappels en aardolie | Ine van Staveren | Uitgeverij Eko-Azakh | € 19,50

Een boek ontvangen of cadeau doen?

Meld je dan aan als abonnee via onze website [krantvandeearde.nl](http://krantvandeearde.nl) en kies daar gelijk een boek. Je ziet dan direct welke titels beschikbaar zijn.

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:

Marcel Boer, Gerrit-Jan van Herwaarden, Ine van Staveren, Max Arto de Ploeg, Ronald van Marlen, Bert van Ruitenbeek, Jan Juffermans, Henry Mentink, Luna van Opstal, Lynsey Dubbeld, Myrna van Kemenade, Esther Jacobs, Geraldina Metselaar, Maartje Borst, Lisette Kreischer, Henriëtte Bokslag, Rineke Dijkinga

### 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](http://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](http://www.krantvandeearde.nl)  
Abonnementenadministratie:  
FBW Abonneeservice: [info@fbw-abonneeservice.nl](mailto:info@fbw-abonneeservice.nl) / 0348-431393

Niets uit de uitgave mag, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever, opgeslagen worden in een gegevens bestand, noch openbaar gemaakt of 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](mailto:info@krantvandeearde.nl) | [krantvandeearde.nl](http://krantvandeearde.nl)

**de TRAAAY** Biologische Zonnebloemraathoning

**NIEUW!**

• Zachte crème raathoning  
• Lekker bij kaasplank, als topping bij yoghurt en fruit

Honing uit EUROPA

[www.detraay.com](http://www.detraay.com)

**demeter**

**Barstensvol Leven**

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

## EcoStoof voor een nieuwe abonnee!

Wat als je hongerig thuis komt en je moet ook nog eten koken? Of je vrienden zijn er al en jij staat aldoor in de keuken? De EcoStoof maakt koken weer ontspannen doordat je er letterlijk geen omkijken naar hebt.

Pak uit met Smaak!

De Krant van de Aarde verloot 1 EcoStoof onder degenen die zich opgeven als nieuwe abonnee vóór 20 december a.s.

Ga naar [krantvandeearde.nl](http://krantvandeearde.nl)



## Schiermonnikoog

Ons vakantiehuisje genaamd Tegearre op Schiermonnikoog is te huur. Tegearre betekent 'Samen' in het Fries.

Voor informatie en beschikbaarheid ga je naar: [vvschiermonnikoog.nl](http://vvschiermonnikoog.nl) en typ je de zoekterm: Tegearre.

Het telefoonnummer is: 0519-531 233





# Plant-based Body Wash



EARTH LINE

NIEUW!

your skin cares.



Gecertificeerd natuurlijk

Onze romige, gecertificeerd natuurlijke Body Washes reinigen de huid in alle zachtheid zonder deze uit te drogen. Biologische zonnebloemolie en olijfolie hydrateren, voeden en helpen de huid fluweelzacht te houden. Verwen jezelf met al het goede dat moeder natuur te bieden heeft. Gemaakt met respect voor mens, dier en natuur.

Biologisch afbreekbaar en vrij van microplastics.

Meer weten?



natuurcosmetica





# LEEF!

*Feestdagen*

WARME WINTER

VOL VAN WOL

FEESTELIJKE  
RECEPTEN





# LEEF!

*Feestdagen*

## Warme winter

4 | *Warme historie*

6 | *Onder de wol*

8 | *Warm met de Trinity muts*

10 | *Mode: Meer Vintage*

11 | *Gouda: charmante stad*

14 | *Warme winter*

16 | *Yoga : Wie het kleine niet eert*

17 | *Cultuur: Giuseppe Penone*

19 | *Thuis in een tiny house*

## Feestelijke recepten

20 | *Renáta's Choice*

21 | *Appel worteltaart*

23 | *Sticky Toffee Pudding*

24 | *Açaïsmoothie en Avocado-toast*

25 | *Maanzaadtaart met sinaasappelhoning*

26 | *Met de trein naar de sneeuw*



Feel happy to share luck

# happy chocolate<sup>®</sup> LATE

Feel happy to share luck

PROJECT AGRO FORESTRY

**Dark** 85% CACAO

**Milk** 34% CACAO

Feel happy to share luck

**happy chocolate<sup>®</sup> LATE**

PROJECT AGRO FORESTRY

**ALMOND CARAMEL SEASALT** DARK CHOCOLATE

Feel happy to share luck

**happy chocolate<sup>®</sup> LATE**

PROJECT AGRO FORESTRY

**CRUNCHY BISCUIT** MILK CHOCOLATE

Feel happy to share luck

**happy chocolate<sup>®</sup> LATE**

PROJECT AGRO FORESTRY

**CHEWY NOUGAT** MILK CHOCOLATE

Feel happy to share luck

**happy chocolate<sup>®</sup> LATE**

PROJECT AGRO FORESTRY

**Milk** WITH HAZELNUTS

**NIEUWE & SMAKEN NIEUWE VERPAKKING**

about the **PROJECT AGRO FORESTRY**

Gelijke kansen en lekkere chocolade; wie wil dat nou niet? Daarom betalen we een eerlijke prijs aan onze cacaoboeren en doneren we per elk verkocht product een extra bijdrage via het Agroforestry project.

De dorpen waar de boeren wonen gaan erop vooruit, we stimuleren de biodiversiteit en onze chocolade smaakt er alleen nóg maar beter door. We zijn dus Fairtrade en ook nog eens biologisch!

**Happy Chocolate! Feel happy to share luck!**

**TE KOOP BIJ DE BIO SPECIAALZAAK EN EKOPLAZA (FOODMARQT)**





# Warme historie

**In de mythologie, in de bijbel, in sagen en legenden, in sprookjes... Sinds mensenheugenis komen in allerlei verhalen wel elementen voor van spinnen, weven of breien. Het zijn (volks)verhalen die voor jong en oud interessant zijn. Een idee voor bij het haardvuur?**

Tekst: Yvonne Koop | Beeld: Efteling

Of je nu naar de Griekse mythologie gaat of de Noordse: de schikgodinnen kom je bij beide tegen. In de Griekse mythologie heb je Klotho ('de spinster', die de levensdraad spon) Lachesis ('de verdeelster', die de draad afmat en aldus besliste hoelang iemand nog te leven had) en Atropos ('de onafwendbare', die iemands draad afknipte als zijn tijd gekomen was). In de Noordse mythologie komen de schikgodinnen voor het eerst voor in de Edda, een boek met goden- en heldenverhalen. Ze wonen bij een bron aan de voet van de wereldboom, een Es die tot in de hemel reikt. Urd is de oudste en de bewaakster van de bron. Ze draagt de ervaring en wijsheid van het verleden met zich mee. Vernandi is de moeder, zij staat voor vruchtbaarheid en vertegenwoordigt het heden. Skuld is de jongste en gaat over de toekomst en daarmee het einde van de levenscyclus.

## Wedstrijd

In de Griekse mythologie heb je ook het verhaal over Arachne, een meisje van eenvoudige komaf dat erg goed kon weven en borduren. Zo goed, dat de mensen zeiden dat het wel leek of ze les had gehad van de godin Pallas Athena. Maar dat pikte de trotse Arachne niet. Wat ze kon had ze zichzelf allemaal aangeleerd.

Deze bewering leidde tot een weefwedstrijd tussen Athena en Arachne. De godin maakte een weefwerk waarop de triomfen van de goden waren afgebeeld. Arachne liet in haar werk juist de ondeugden van de goden zien. Athena kon niet ontkennen dat het werk verfijnder was dan dat van haarzelf en werd woedend. Om aan haar woede te ontsnappen, verhing Arachne zich. Athena wakte haar echter weer tot leven om haar vervolgens te veranderen in een spin. Zo kon ze eeuwig blijven weven.

## Nijverheid

Qua sprookjes is er ook genoeg over spinnen en weven te doen. Zoek het verhaal van vrouw Holle maar eens op, de beschermvrouw van spinsters en wevers. Zij maakt de sneeuw door haar kussen uit te kloppen, en lijkt daarmee op Frigg uit de Noordse mythologie: zij spint van de lucht wolken en nevels. Of het verhaal van de zes zwanen, toevallig net als dat van Vrouw Holle uitgebeeld in het Sprookjesbos van de Efteling. Zes tot zwanen omgetoverde broers die alleen gered kunnen worden als het hun kleine zusje Elisa lukt om zes hemden van bos-astertjes voor hun te breien. Tegelijkertijd mocht ze zes jaar niet spreken of lachen. Zou het Elisa lukken om de betovering te verbreken? Ook in de Bijbel wordt al volop aan nijverheid gedaan, naar het schijnt. Op diverse afbeeldingen komt Maria al spinnend aan een spinnenwiel of met een spinrok voor, terwijl ze van de engel Gabriël te horen krijgt dat uit haar de Messias geboren zal worden. Of het kindje Jezus ook zelf geweven of gebreide kleertjes aankreeg vertelt de legende niet....

## Spinnen

Hierop sluit mooi het volgende (kerst)verhaal aan: De spin en het Christuskind. Een grijze spin liep over de vloer van de herberg. "Oh," gilte de dochter van de herbergier. "Maak dat je wegkomt, lelijk mormel." "Zou ik werkelijk lelijk zijn?" vroeg de spin zich af, toen hij tegen de muur opklom. "Hoe het ook zij, mijn web is prachtig." Hij spon een mooi groot web en zocht er een goed plaatsje in om de nacht door te brengen.

Maar de volgende morgen kwam de herbergierster eraan met haar bezem. "Wat! Een spinnenweb in mijn schone kamer!" riep ze. Ze veegde het prachtige web naar beneden en verjoeg de spin. "Daar ga je," zei ze en joeg hem met haar bezem weg. "Ik kan spinnen met hun lelijke harige lichamen en afschuwelijke lange poten niet uitstaan."

"Niemand mag me," jammerde de arme spin, toen hij weging naar de herbergstal en hij begon een web te spinnen van de ene balk naar de andere. Daar viel niemand hem

lastig. De dieren onder hem waren hem eigenlijk dankbaar, omdat hij de vliegen ving, die hen bij warm weer plaagden. "Nu maak ik me tenminste nuttig," zei de spin. "Als ik nu ook maar mooi was," voegde hij er met een zucht aan toe. Maar omdat dat nu eenmaal niet kon, begon hij het fijnste web te spinnen, dat ooit door een spin gemaakt werd.

## Schitterend web

De spin werkte er al sinds lang aan, toen er op een nacht grote drukte in de stal onder hem was. Hij hoorde stemmen en zag het flikkeren van lichten. De spin kon niet ontdekken wat er gebeurde, maar 's morgens keek hij naar beneden en daar zag hij in een van de kribben een teer kindje, waarover zich een mooie jonge vrouw boog, terwijl een oudere man met een vriendelijk gezicht toekeek.

De baby begon te huilen. "Hij heeft het koud," zei zijn moeder. "Ik heb al het stro dat ik kon vinden over hem heen gelegd, maar het is niet genoeg."

Dit was de grote kans voor de grijze spin. Met zijn schitterend web, dat zo zijdezacht was als distelpluis en zo warm als wol, kwam hij van de balk naar omlaag en hij legde het aan de voeten van de moeder. Zij pakte het op, legde het over haar baby en stopte het warmpjes om hem heen. Hij hield op met huilen en viel tevreden in slaap.

## Engelenhaar

Toen zei Maria, de moeder, tot de kleine grijze spin, die daar trots bij stond: "Grijze spin, welke beloning wil je hebben voor je heerlijk geschenk aan mijn zoon?" "Oh, alstublieft," zei de spin, terwijl hij zijn voorpoten ineensloeg, "als ik toch alleen maar mooi zou mogen worden!" "Dat kan ik niet doen," antwoordde Maria, "je moet zo blijven, als de Heer je geschapen heeft. Maar ik zal maken dat de mensen blij zijn je te zien. Als iemand 's avonds een spin ontdekt, zal hij zeggen: "Aha, dat betekent geluk."

En daarom beschouwt men het tot op deze dag als een teken van geluk, wanneer men 's avonds een spin ziet. En tot op de dag van vandaag hangen wij tevens op kerstavond lange gouddraden en zilveren 'engelenhaar' in de kerstboom ter herinnering aan de kleine grijze spin en het geschenk, dat hij aan het Christuskind heeft gegeven.







# Onder de wol

## De herwaardering van Hollandse schapenwol

**Nederlandse wol is hot. Nadat het tientallen jaren als afvalproduct werd beschouwd, is er nu een kentering te zien. In plaats van naar China of naar de vuilverbrandingsoven wordt steeds meer van de jaarlijkse opbrengst van 1,5 miljoen kilo Nederlandse schapenwol gebruikt bij de productie van kleding, accessoires, interieurartikelen en bouwbenodigdheden. Ook in de wereld van kunst en design lopen steeds meer 'wolredders' rond.**

Tekst: Yvonne Koop  
Beeld: Yvonne Koop en Bigstock

### Gekleurde kudde

Tijdens de Floriade was een van de grote publiekstrekken het kleurrijke paviljoen van de Almeerse Wolunie: 'Shades of Nature'. Aan de buitenkant trok al gelijk de lapjeswand op het noorden de aandacht. Repen textiel werden hierop aan weer en wind blootgesteld. Van wollen deken tot spijkerbroek, alle soorten stoffen waren te ontdekken en te bevoelen. Een duidelijk statement tegen de verspillende kanten van de textielindustrie. Eenmaal binnen nodigden bankjes met zelfgevilte schapenvachten eroverheen uit om heerlijk te gaan zitten en van een uniek kleurenspeel te genieten. De zuidkant van het paviljoen bestond namelijk uit 750 transparante glazen flessen, gevuld met verschillend gekleurde vloeistoffen, die een spectaculair mozaïekpatroon tevoorschijn toverden: Colors of the Sun. Ieder moment van de dag anders, afhankelijk van de lichtinval en de weersomstandigheden.

Van dichtbij bleken de flessen ook allemaal plukken lokale schapenwol te bevatten en hier en daar zelfs gebreide mini-schaapjes. In samenwerking met de Almeerse Wolunie wilde textielkunstenaar Bertine Slettenhaar mensen ervan bewust maken dat je textiel ook op een duurzame, niet-chemische manier kunt kleuren. "Met de flessenwand laat ik een kleurenexplosie zien en daarmee de kracht van de planten."

Bij het kleuren van wol met natuurlijke kleurstof wordt de wol meestal samen met de kleurstof verhit: na een uur is de kleur dan ingetrokken. Bij dit 'sun dye' proces duurt het wat langer. De zonnestralen die door de flessen schijnen, creëren warmte, die ervoor zorgt dat de kleurstof de wol intrekt. Dit proces duurt

ongeveer een maand. De kracht van de zon bepaalt de intensiteit van de uiteindelijke kleur. Maar volgens Slettenhaar is één ding zeker: "Er gaat een witte kudde schapjes in en er komt een gekleurde kudde uit."

### Lokaal initiatief

Het avontuur op de Floriade is een van de bijzondere projecten waarmee de Almeerse Wolunie haar liefde voor ambachtelijke wolverwerking wil laten zien. Meestal zijn de leden te vinden bij de schaapskudde van Stad & Natuur Almere die in en rond het Vroege Vogelbos grazen. Gezamenlijk spannen ze zich al vanaf 2014 in om van deze wol mooie eindproducten te maken voor zichzelf, voor de verkoop of voor bijzondere projecten. In een voormalige schaapskooi is een 'Wolfabriek' gemaakt waarin de Wolunie kleine hoeveelheden wol zelf kan verwerken. Grotere hoeveelheden worden gekeerd en gesponnen door kleinschalige bedrijven, bij voorkeur in Nederland.

Jaarlijks wordt een jonge ontwerper uitgenodigd om een designproduct te ontwerpen. Voor de Floriade was dat Kasper Jongejan, modeontwerper en beeldend kunstenaar uit Almere. Hij ontwierp een Almeerse Visserstrui waarvan in samenwerking met de Almeerse Wolunie en het Knitwear Lab een eerste exemplaar is gemaakt. Inmiddels is er op de website een gratis patroon beschikbaar zodat deze trui met vanzelfsprekend Almeerse garens overal in het land gebreed en gedragen kan worden. | [www.almeersewolunie.nl](http://www.almeersewolunie.nl)

Ook Pleed is begonnen als lokaal initiatief. In 2020 hebben de initiatiefnemers de wol van de Leeuwarder kudde gered. Met 150 vrijwilligers werd hun vacht omgetoverd tot 80 warme dekens. Een jaar later

werd onderzoek gedaan naar de kleur blauw van de 18e-eeuwse Friese wolkammer Eise Eisinga. De leden kweekten hiervoor in de eigen tuinen de verfplant wede en kleurden hiermee wol volgens de bewaard gebleven recepten van Eisinga, die een groot wolbedrijf had. En dit jaar stond in het teken van een grote expositie in het Fries Landbouwmuseum in Leeuwarden die de schoonheid van wol in oude en nieuwe objecten laat zien.

### Nieuwe wolketen

De presentatie tijdens Dutch Design Week stond vooral in het teken van de pracht van wol en het wolambacht. Dit oude ambacht dreigt namelijk uit te sterven. Een van de vrijwilligers legt uit: "Een ambacht leeft zolang de kennis leeft in mensen die het door kunnen geven. Zo is het ook met het wolambacht. Wie niet weet wat hij met wol kan doen zal het materiaal waarschijnlijk links laten liggen. Wol vers van het schaap voelt vet aan je handen, het ruikt enorm naar schaaap, zit vol met stro of andere ongerechtigheden. Maar wol die is gewassen, gekeerd, gekamd, gesponnen, getwijd, gevlit, geweven of gebreed is onherkenbaar. Het is van een onaantrekkelijke bult vezels veranderd in een prachtig wollen textiel waar je nog van alles mee kunt doen."

Pleed hoopt komend jaar duizend wolredders te vinden die het wolambacht op wat voor manier dan ook nieuw leven willen inblazen. Ook willen ze ervoor zorgen dat de wol van Nederlandse schapen niet wordt weggegooid of als afvalproduct naar andere landen gaat, maar dat het in plaats daarvan wordt gebruikt in nieuwe toepassingen als huizenbouw, isolatie en interieurontwerp. "Door nieuwe wolwerkers op te leiden, geven we het wolambacht nieuw leven en hernieuwde waardering en introduceren we het bij jongere doelgroepen. Door boeren, wolwerkers en ontwerpers te verbinden bouwen we een nieuwe wolketen voor een duurzame toekomst."

### Experimenteren

Een van die wolredders zal zeker Christien Meindertsma zijn. In Rotterdam houden 2.500 schapen het gras kort, goed voor 5.000 kilo wol per jaar. De Rotterdamse kunstenaar en ontwerper onderzocht de kwaliteit van deze Rotterdamse wol. Wat een waardeloze berg restmateriaal leek, bleek een schatkist vol innovatieve verrassingen en waardevol materiaal. Niet alleen voor de warme trui of winterse muts, maar juist ook voor interieur-, bouw- en zelfs de muziekindustrie. Met de resultaten van haar onderzoek opent Meindertsma deuren naar innovatieve technieken en toepassingen die eerst onmogelijk leken. Meindertsma: "Het was best een gok om eigenaar te worden van deze enorme berg wol en te experimenteren. Maar ik had een goed gevoel. En veel zin in de uitdaging. Ik ben blij verrast dat er zo'n gevarieerdheid is aan uitkomsten. En met de nieuwe productietechniek die we ontwikkelden."

Ook de gemeente Rotterdam is blij met de resultaten. "Christiens nieuwe techniek biedt grote kansen. Niet alleen om wol heel hoogwaardig toe te passen maar ook om gebruik van bijvoorbeeld schuimrubber te voorkomen. Hoe mooi zou het zijn als deze innovatie helpt



lokale wol in Rotterdam te verwerken en het gebruik van fossiele grondstoffen vermijden."

Het Hollands Wol Collectief zit op dezelfde lijn. Het collectief is in november 2021 opgericht door Industrieel Product Ontwerpers Janne en Mirthe om de wolketen in Nederland weer op te bouwen. Ze vormden hun bedrijf rondom de oplossing van het woloverschot: het afstemmen van de grote verscheidenheid aan beschikbare wol op de groeiende vraag naar biobased materialen. Impact maken door groot te denken: hun eerste pilot resulteerde in de verwerking van 10.000 kg Nederlandse wol tot vilten basismateriaal.

### Ideale toepassing

Op Dutch Design Week was een presentatie van de mogelijkheden te zien. In een fraaie houten kast stonden overzichtelijk diverse voorwerpen van Nederlandse wol gepresenteerd: van laptopshoes tot isolatiemateriaal. Elk element van de installatie was duidelijk met liefde en zorg gemaakt en lokaal en duurzaam verwerkt: de kast zelf bleek gemaakt van een oude eiken vloer en zorgvuldig verwerkt tot een meubel. De tentoongestelde wollen producten tonen de veelzijdigheid van wol en werden gemaakt in samenwerking met partners in de interieurbranche. Van hoogwaardige producten (kleding, interieurproducten) op de hogere planken tot wolisolatie en kunstmest op de laagste plank. Elke wolsoort heeft een toepassing, de mogelijkheden zijn eindeloos.

Klaar voor de verkoop is het echter nog allemaal niet. Het HWC verzorgt het proces van de inkoop van geschoren wol tot en met de productie van wollen half-fabricaten zoals vilt. Zij zetten samenwerkingen met ontwerpers en fabrikanten op waarmee ze de hoogwaardige producten in de interieurbranche op de markt brengen. Uniek in hun aanpak is dat ze uitgaan van de grondstof en de daarbij behorende keten: elke wolsoort heeft een ideale toepassing zodat er geen wol verloren gaat.

Het vertellen van het verhaal van de Nieuwe Weg van Wol is een belangrijk onderdeel van het Hollands Wol Collectief: om aan een nieuwe economie te bouwen heb je partners nodig. Vanaf het begin hebben ze daarom een netwerk opgebouwd van leveranciers, boeren, wolexperts, fabrikanten, ecologen, ambassadeurs, en meer. Ze roepen iedereen op om samen met hen de circulaire economie in praktijk te brengen. Een voorbeeld dat navolging verdient.

### Grote wolindustrie

Nederland had tot halverwege de twintigste eeuw een grote wolindustrie. Met name in en rondom Roermond, Leiden en Tilburg werkte een groot deel van de bevolking in deze sector. Zij hielden zich bezig met het wassen, kammen, spinnen, verven, weven en/of breien van de wol en het verhandelen ervan. Door toenemende concurrentie met Europese landen als Engeland en Italië is van die wolindustrie vrijwel niets meer over. Daarbij werd de kwaliteit van Nederlandse schapenwol als slechter beschouwd dan die van Australische schapenrassen. Daar komt dan ook het grootste deel van onze wolconsumptie vandaan.



# Warm de winter door met de Trinity muts

Tekst: Maartje Bos | Foto's: Kim Regelink Photography

Mensen die willen beginnen met breien adviseer ik altijd om met een muts te beginnen en niet met een rechte sjaal, zoals veel wordt gedaan. Met een sjaal ben je namelijk heel lang bezig voordat het af is, waardoor de kans bestaat dat je afknapt op het breien. Je blijft met een project zitten dat niet af is en je hebt geen vertrouwen in je kunnen. Een muts daarentegen is een relatief snel project en je leert rondbreien waardoor je, afhankelijk van het patroon, geen averechte steken hoeft te breien. Wie wordt daar nou niet blij van? Het mooiste is dat je in een paar dagen een breiproject afrondt, hoe fantastisch is dat!

Dit eerste patroon is een simpele muts. Om je het vertrouwen in het breien te geven. Geen recht/averecht boord, geen structuren of ingewikkelde steken maar juist de eenvoud, gecombineerd met het garen, zorgen ervoor dat je na één muts door wilt naar muts twee!

Draadjes combineren, daar hou ik echt van! Dit geeft vaak een heel uniek effect aan je breiwerk en helemaal als je gaat combineren met een draadje mohair. Mohair geeft een super zachte en luxe uitstraling. Het patroon is eenvoudig maar de combinatie van het merinogaren en het draadje silk mohair geeft deze muts een chique touche.

De muts heeft de naam Trinity gekregen, vernoemd naar Trinity College in Dublin. Ik heb er zelf niet gestudeerd maar wel regelmatig op het prachtige terrein rondgewandeld in de jaren dat wij er woonden. Deze muts is een ode aan de jaren in Dublin en markeert de start van mijn brei-ontwerpen!

Deze Trinity muts brei je met een dubbele draad: een draad silk mohair en een draad merino in dezelfde kleur. Knitting for Olive heeft een prachtig kleurenpalet waar je vast een geschikte kleur tussen kunt vinden. Ik gebruikte de volgende zes kleuren: Deep Petroleum Blue, Flamingo, Dark Mustard, Soft Rose, Dusty Moose, Artichoke en Purple.

Uit een bol mohair en een bol merino kun je twee mutsen maken.

**LET OP:** Bij twee mutsen in maat L kan het zijn dat de tweede muts wat minder slouchy is omdat je anders garen te kort komt.

## BENODIGDHEDEN

- 1 bol (50 gram) Knitting for Olive Merino
- 1 bol (50 gram) Knitting for Olive Soft Silk Mohair
- rondbreinaalden (40 cm) 3,25 en 4 mm
- sokkennaalden of rondbreinaald (80 cm) 4 mm
- stekenmarkeerder
- stopnaald
- schaar

## AFMETING GEBRUIKTE AFKORTINGEN

(omtrek per maat)  
S — 44 cm  
M — 47 cm  
L — 50 cm

S = steken  
PM = plaats markeerder  
R = recht  
A = averecht  
rsam = recht samenbreien

## STEKEN-VERHOUDING

10 x 10 cm met naald 4 mm in tricotsteek = 20 steken x 34 toeren.

## WERKWIJZE

Zet met rondbreinaald 3,25 mm 88 / 96 / 104 S op en sluit in het rond. PM om het begin van de toer aan te geven.

TOER 1–3 Alle S R. / TOER 4 Alle S AV. / TOER 5–8 Alle S R.

Ga verder met rondbreinaald 4 mm. Brei alle S R totdat je werk 18–20 cm meet, afhankelijk van hoeveel slouch je wilt voor je muts. De top van de muts heeft een lengte van zo'n 7 / 7,5 / 8 cm.



## Minderen voor de top

Wissel naar de sokkennaalden of magic loop als de toeren korter worden.

### TOER 1

\*19 / 21 / 23 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

**TOER 2** (en alle volgende even toeren):  
Alle S R.

### TOER 3

\*17 / 19 / 21 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

### TOER 5

\*15 / 17 / 19 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

### TOER 7

\*13 / 15 / 17 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

### TOER 9

\*11 / 13 / 15 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

### TOER 11

\*9 / 11 / 13 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

### TOER 13

\*7 / 9 / 11 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

### TOER 15

\*5 / 7 / 9 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

### TOER 17

\*3 / 5 / 7 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

Knip voor maat S nu de draden door en haal deze door de overgebleven 16 S.

Brei voor maat M en L verder als volgt:

### TOER 19

\*3 / 5 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

Knip voor maat M nu de draden door en haal deze door de overgebleven 16 S.

Brei voor maat L verder als volgt:

### TOER 21

\*3 R, 3rsam\*, herhaal dit tot het einde van de toer.

Knip de draden door en haal deze door de overgebleven 16 S.

## Ik brei, jij brei, wij breien

Auteur: Maartje Bos | Foto's: Kim Regelink Photography, Vinkeveen. isbn 978 90 0038 437 2 | paperback 144 blz. | € 24,99 | Forte Creatief, Amsterdam

Of je nu een beginnende of een ervaren breister of breier bent: met de patronen van Maartje Bos kun je meteen aan de slag voor fijne mutsen, sjaals, cols, sokken, truien en vesten. Maartje heeft de patronen gemaakt met prachtige garens in stijlvolle aardse kleuren waar je prettig mee kunt breien. Ze ontwikkelde haar breivaardigheid in Ierland, waar ze enkele jaren met haar gezin woonde. Daar leerde ze nieuwe technieken als top-down breien, brioche en kabels breien maar ook haar eerste paar sokken heeft ze in Dublin gebreid. Terug in Nederland ontwierp ze breipatronen voor magazines en garenfabrikanten. Ze geeft workshops in breitechnieken door het hele land.







# Het warme gevoel van **vintage**

Tekst: Lynsey Dubbeld

Beeld: ThredUp, The Next Closet

**Vintage, pre-loved, pre-owned... Er wordt tegenwoordig in warme en liefdevolle termen gesproken over tweedehands kleding. Wat zit er achter de trend?**

Tweedehands kleding is lange tijd gezien als stoffig. Letterlijk en figuurlijk. Maar tegenwoordig geeft de aankoop van een vintage-item een warm gevoel, zo blijkt uit recent onderzoek van ThredUp. Het Amerikaanse onlineplatform voor de koop en verkoop van gebruikte kleding, schoenen en accessoires volgt al tien jaar lang de consumententrends in vintage, en constateert nu dat tweedehands meer dan 'social acceptable' is geworden. Maar liefst 82 procent van de deelnemers aan het onderzoek zegt dat ze een positieve emotie ervaren als ze tweedehands kleding kopen. Daarnaast zegt 72 procent dat ze er trots op zijn om anderen te vertellen dat ze een tweedehands outfit dragen.

De populariteit van tweedehandsmode lijkt een tegenhanger van de groeiende kritiek op fast fashion. In het onderzoek van ThredUp zegt 43 procent van de consumenten dat ze zich schuldig voelen als ze fast fashion dragen. Twee op de drie respondenten wil naar eigen zeggen stoppen met fast fashion en meer tweedehands kopen.

Opening The Next Closet



## Een schoon geweten

Fast fashion doet ons dus slechter voelen, terwijl vintage juist warme gevoelens bij ons oproept. Waar komen de fijne ervaringen vandaan? Allereerst sust thrifting ons geweten: we kunnen lekker en gezellig shoppen en onze garderobe regelmatig veranderen zonder dat we het gevoel hebben milieubelastend bezig te zijn. De lage prijzen in tweedehands-winkels zijn een extra bonus. Vintage is doorgaans minder duur dan andere duurzame mode.

Bij het kopen van tweedehands-merkleding en 'echte' vintage (oudere stukken van hoogwaardige kwaliteit) speelt ook het gevoel mee dat je iets bijzonders in handen krijgt. Volgens het onderzoek van ThredUp is de mogelijkheid om unieke items in handen te krijgen een van de belangrijkste redenen dat consumenten kiezen voor tweedehands. Ook het feit dat designerlabels, die doorgaans duur zijn, op de tweedehandsmarkt een stuk aantrekkelijker zijn geprijsd speelt daarbij mee.

## Vooruitstrevende initiatieven

Vooruitstrevende initiatieven in de modesector hebben de laatste jaren een impuls gegeven aan het positieve imago van tweedehands. Er is steeds meer belangstelling voor gespecialiseerde online- platforms zoals Designer Vintage en The Next Closet, die vintage shopping tot een luxe ervaring maken. Daarnaast zijn er steeds meer influencers die slow fashion promoten, the minimal wardrobe omarmen en challenges met consuminderen aangaan. Het wordt simpelweg steeds makkelijker en aantrekkelijker om voor tweedehands te kiezen.

Inmiddels hebben ook mainstreamwinkels en -merken de trend ontdekt. Ze organiseren acties en events om gebruikte kleding te ruilen en/of te upcyclen, of zamelen kleding in voor recycling en goede doelen. Vintage staat meer dan ooit in de spotlights, en wordt in toenemende mate gezien als modieus, onderscheidend en duurzaam. Het warme gevoel dat je met vintage goed bezig bent, komt daar nog eens extra bovenop.



# Gouda

## Charmante stad in het Groene Hart

**Wie warmte zoekt in de wintermaanden, moet beslist eens naar Gouda gaan. Niet alleen op de jaarlijkse kaarsjesavond maar ook op andere dagen in dit koude en donkere seizoen straalt de stad warmte en gezelligheid uit. Dankzij het gematigd zeeklimaat is het er vaak ook nog eens net een paar graadjes warmer dan in het veel guurdere noorden en oosten van het land.**

### Ligging en klimaat

Gouda is met 75.000 inwoners een middelgrote stad die centraal gelegen is tussen Rotterdam, Den Haag en Utrecht. Samen met Alphen aan den Rijn en Woerden vormt Gouda het Groene Hart. Van de drie steden heeft de net 750 jaar oude stad als enige nog een historisch fraai centrum waar het dus goed toeven is. Nu nog wel in ieder geval. Maar door allerlei oorzaken kampt Gouda regelmatig met flinke wateroverlast. De verwachtingen zijn zelfs dat, als er niets gebeurt, de stad tegen het jaar 2200 volledig onder water verdwenen is. Vandaar dat de gemeente een groot punt maakt van klimaatadaptatie.

Tekst: Luna van Opstal  
Foto's: VVV Gouda

Wat is er precies aan de hand? Gouda varieert in hoogte van boven zeeniveau langs de Gouwe, tot diep onder zeeniveau in de Zuidplaspolder. Door de lage ligging aan rivieren,





de slappe bodem en de dichte bebouwing is de stad kwetsbaar voor klimaatverandering. Met name in de herfst en winter moet er met extreme regenval veel water worden afgevoerd. Wanneer de grond al helemaal verzadigd is en de riolering dit niet aan kan, ontstaan grote plassen, lopen tunnels onder water en kan het water zelfs de laaggelegen woningen instrmen.

### Ingenieus watersysteem

In het voorjaar of de zomer kan het weer lang droog zijn en zakt het grondwaterpeil. Dat zorgt ervoor dat veendijken te droog worden, wegen kunnen verzakken of houten funderingen van gebouwen droog kunnen komen te staan. Door hittegolven kan hittestress ontstaan in woonwijken waar veel gebouwen en stenen zijn en te weinig groen.

Te veel water of te weinig. In allebei de gevallen leidt het tot overlast en schade aan wegen en gebouwen. Daarom zijn er oplossingen bedacht: zo wordt er op veel plaatsen regenwater opgevangen, komt er veel meer groen in de stad en krijgt 'het klimaat' aandacht op scholen. Klimaataangepast bouwen leidt tot minder wateroverlast, minder hittestress, minder nadelen door droogte en meer biodiversiteit.

Haaks hierop staan de deels al uitgevoerde plannen om ten westen van de stad, in de laag-

ste polder van Nederland, ruim 5 meter onder zeeniveau zo'n 4500 woningen te bouwen. Hier is echter een ingenieus watersysteem voor bedacht, zodat de kans op overstromingen bijna nihil is. Van de nood is letterlijk en deugd gemaakt. Het water wordt niet weggehouden uit, maar krijgt juist volop ruimte in de wijk Westergouwe. Keermuren beschermen de woningen tegen extremen zoals een dijkdoorbraak. En omdat het vloerpeil van de huizen minimaal een meter hoger ligt dan de straten, hoeven de bewoners ook niet bang te zijn voor natte voeten. Naar verwachting is de wijk in 2034 helemaal klaar.

### Duurzame stad

Begin dit jaar werd Gouda door de New York Times uitgeroepen tot een van de 52 duurzaamste steden ter wereld om vakantie te vieren, als klimaatvriendelijk alternatief voor massatoerisme. The New York Times is te spreken over hoe Nederland toeristen aanmoedigt verder te kijken dan alleen Amsterdam. Gouda is daarvan 'een charmant voorbeeld'. De krant spreekt van een kleine, historische stad, bekend om de Goudse kaas. De stad leent zich volgens de krant ideaal voor een autovrij bezoek. Dit dankzij de laadpalen voor elektrische fietsen en de goed gemarkeerde fietsroutes. Daarbij is Gouda al sinds 2011 Fairtrade gemeente en heeft sinds 2018 een fairtrade winkelstraat,

de eerste van Nederland. In de straten van het Groenendaalkwartier, dat bestaat uit Lange en Korte Groenendaal, Naaierstraat en Achter de Vismarkt, zitten maar liefst 11 fairtrade-winkels die herkenbaar zijn aan een speciale Fairtrade gemeente Gouda sticker. Ook elders in het centrum zijn er groene en duurzame adresjes te vinden. Krant van de Aarde zette de leukste op een rijtje.

## Eten en drinken

### Curcuma

Bij dit lunchcafé vind je enkel vegetarische en veganistische gerechten gemaakt van 100 procent biologisch en duurzaam geteelde/geproduceerde producten. Met het enorme aanbod aan smaakvolle en kleurrijke groenten, granen, kruiden, peulvruchten en noten zijn de mogelijkheden om lekker vegetarisch te eten eindeloos. En uiteraard staat er altijd minstens één gerecht met curcuma op de kaart. [www.curcumagouda.nl](http://www.curcumagouda.nl)

### Kruim

Samen met de Bibliotheek, het Streekarchief en de Drukkerswerkplaats één van de bewoners van de Chocoladefabriek. Een plek waar je terecht kunt voor meer dan alleen een kop

koffie of het lenen van een boek. Bij Kruim kun je koffiedrinken, lunchen en dineren. Met verse sappen, biologische frisdranken en brood van het Vlaamsch Broodhuys. Je kunt alles ook meenemen. | [www.kruimgouda.nl](http://www.kruimgouda.nl)

### Miss Nice Banana

Gouda's eerste 100 procent vegan-friendly foodbar met een enorme liefde voor bananen. Het menu verandert ieder seizoen van heerlijke verse sapjes, smoothies & smoothiebowl's, (N) ice cream, salades, snacks en maaltijden. Miss Nice Banana is compleet gluten-, suiker- en sojavrij, dus dit is het juiste adres voor mensen met een voedselintolerantie. [www.missnicebanana.com](http://www.missnicebanana.com)

### Pomms' Gouda

Pomms' werkt nauw samen met Hollandse biologische boeren. Naast friet verkoopt Pomms' ook versgebakken chips met zeezout. De kroketten worden bereid volgens eigen recept en het vlees komt van biologische koeien uit de wei. De kaas voor de geitenkaaskroketten is gemaakt van Hollandse boerengeitenmelk en de Texelse garnalen in de garnalenkroketten worden duurzaam gevangen door kotter TX65 en gepeld aan de Waddenkust. [www.pomms.nl/shops/pomms-gouda](http://www.pomms.nl/shops/pomms-gouda)

### IJsselhuis

Een voormalig schipperswachthok waar nu fairtradekoffie en -thee wordt geserveerd, lo-



kale bieren en origineel eten met prachtig uitzicht over de historische haven. Er wordt vier avonden per week uitgebreid gekookt met veel Nederlandse producten. Wilde Nederlandse gans staat regelmatig op de wisselende kaart. En ook met groentes worden de heerlijkste gerechten op tafel getoverd. [www.museumhavencafe.nl](http://www.museumhavencafe.nl)

## Lifestyle

### Heb ik VIA

Een klein warenhuis gevestigd in een monumentaal pand. De winkel heeft een oppervlakte van zo'n 350 m<sup>2</sup>. Hier worden producten van diverse creatieve en duurzame ondernemers en makers uit het hele land gepresenteerd.

Unieke cadeaus, kleding, sieraden, woonaccessoires, planten en meubilair, veelal met liefde gemaakt of met zorg uitgezocht. [www.hebikvia.nl](http://www.hebikvia.nl)

### De Speeldoos

Een traditionele houten-speelgoedwinkel die bekende merken verkoopt zoals Grimms, Ostheimer, Haba, Brio, PlanToys, Schleich en Djeco. Bijna al het houten speelgoed heeft een FSC-keurmerk en qua stoffen is alles zoveel mogelijk organic, bio of met een GOTS-keurmerk. De producten hebben een lange levensduur en zijn lang interessant voor kinderen, waardoor je minder speelgoed nodig hebt. [www.despeeldoosgouda.nl](http://www.despeeldoosgouda.nl)



### Terre des Hommes Gouda

Voor tweedehandskleding (dames, heren, kinder- én babykleding) van goede kwaliteit kun je hier terecht. Ook schoenen en jassen vind je in het assortiment. Ben je op zoek naar iets moois voor in je woning? Terre des Hommes verkoopt allerhande artikelen. Daarnaast is er ook een collectie boeken, cd's en speelgoed. Met al je aankopen steun je het goede doel. Tevens is er de mogelijkheid om spullen voor de verkoop aan te bieden. [www.terredeshommes.nl/nl/onze-winkels/gouda](http://www.terredeshommes.nl/nl/onze-winkels/gouda)

### Vuigmakers

Hier vind je upcycleproducten van anderen rotzooi. Zo maken de vuigmakers onder meer broekriemen van versleten fietsbanden, lampen van lege wijnflessen en sieraden van gebruikte kroonkurken. Allemaal met de hand. Hun atelier en tegelijkertijd winkel bevindt zich in de blauwe loods op GOUDasfalt, een creatieve broedplaats op een voormalige asfaltcentrale aan de rand van Gouda. [www.vuigmakers.nl](http://www.vuigmakers.nl)

## Mode

### Appel en Ei

Deze verrassend kleurrijke en goed gesorteerde winkel speelt al meer dan 15 jaar een leidende rol in de branche van tweedehandskleding. Mode- en milieubewuste klanten verkopen hun voormalige favoriete kleding, shoppen naar unieke modeartikelen voor leuke prijzen en helpen hun medemens en het milieu door het recyclen van kleding. | [www.appelenei.nl](http://www.appelenei.nl)

### Bibliss Mode

Biologisch en fairtrade voert hier de boventoon. De fairtrademerken King Louie en Blutschwister zijn de bestsellers. De biologische merken waaronder het hippe Ato uit Berlijn, de zeer comfortabele jurken, shirts en broeken van Tranguillo en de zeer aparte stijl van Chapatie maken Bibliss tot een waar walhalla, waar het heel goed toeven is. Ook voor de hippe/alternatieve stijl, feest-, gala- en cocktailjurken, eventueel in een maatje meer, kun je bij Bibliss terecht. | [www.bibliss.nl](http://www.bibliss.nl)

### Karakter

Karakter streeft naar duurzaamheid, voor een betere en eerlijkere wereld. De collectie bestaat daarom zoveel mogelijk uit merken die deze zelfde visie uitdragen: 90 procent van de merken die worden verkocht zijn duurzaam geproduceerd. Denk hierbij aan merken als Kuyichi, Nudie jeans, Veja schoenen, Armed Angels, Wunderwerk, Nathalie Vleeschouwer, Knowledge Cotton, Rains, Inti Knitwear, Zuperzozial, Textielmuseum etc. Mooie kleding en schoenen, van buiten, maar ook van binnen! [www.karakterweb.nl](http://www.karakterweb.nl)

### Louloudi studio

Winkel/studio met handgemaakte producten. Ieder kledingstuk is uniek vervaardigd, van pure natuurlijke materialen zoals biologisch katoen, linnen, alpaca- en merinowol en echt leder (afkomstig van restmateriaal uit de voedselindustrie). De biologische stoffen worden gebreed in Nederland van biologisch garen. De kleuren zijn ingeverfd volgens een biologische en gifvrije methode in Duitsland. Naast kleding voor baby's, kinderen en volwassenen verkoopt Louloudi ook accessoires, sieraden en home deco. | [www.louloudi.nl](http://www.louloudi.nl)



# 5 x warme winter

Tekst: Renáta Horenová

Voor energie betalen we op dit moment torenhoge prijzen en het is niet oneindig wat de natuur te bieden heeft. Deze energiebesparende producten van bijzondere producenten vrolijken je echt op! Van ware pioniers: ze hebben hierover nog vóór de energiecrisis nagedacht. Lees, verwonder en probeer het vooral uit.



## 1. ZILCHverwant

ZILCH staat voor uitbundige kleuren, tijdloze vrouwelijke modellen en uitgesproken prints. Vaak in duurzame en biologisch gecertificeerde materialen. De kleding wordt op milieuvriendelijke wijze geproduceerd onder goede werkomstandigheden voor de fabrieksmedewerkers. Zoek je voor de winter een warme sweater, cardigan, muts of sjaal? Kijk naar de mooie lijn met samenstelling van 50% merinowol, 40% acryl en 10% baby-alpacawol. In hun producten zul je het niet alleen warm hebben maar ook meer dan goed voor de dag komen.

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



## 2. Do it slowly

Duurzaamheidskoppel Caro en Iris hebben een oud kookprincipe laten herleven en hebben, geïnspireerd op de hooikist, de EcoStoof® op de wereld gezet.

Een warm nestje voor jouw pan, gemaakt van duurzame materialen waaronder linnen uit Europa, gerecyclede textielvezels en kurk. Er komt weinig gas te pas bij het koken, alleen bij het verhitten van je pan, en de voedingsstoffen blijven goed behouden. Zo bespaar je ca 30% energie: goed voor de natuur én je portemonnee. Shashuka, romig vispotje of yoghurt: je kan het zo gek niet bedenken, de EcoStoof maakt het! Voor kookinspiratie is recent het e-book *Makkelijke Maaltijden met de EcoStoof* verschenen maar ook hun geweldige gietijzeren pan!

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



## 3. Toffe sloffen

De Mongoolse bevolking ontwikkelde een uitzonderlijk vermogen zich aan te passen aan veranderende terreinen én weersomstandigheden. De beste plek om pantoffels vandaan te halen! Annelies Hendriks, de oprichtster van Esgii laat bijzondere Fair Trade viltten sloffen daar produceren, door kleine bedrijven in samenwerking met de nomaden. De sloffen zijn gemaakt van schapenwol, een bijzonder natuurproduct dat jouw lichaamstemperatuur bewaart én tegelijkertijd goed ventileert. Voor ieder wat wils: kinderen, vrouwen, mannen, hip of lekker klassiek? Ga maar sloffen snuffelen op [www.esgii.nl](http://www.esgii.nl)

Oh ja! Esgii – spreek uit eskie – is het Mongoolse woord voor vilt. Viva la Mongolië!



## 4. TONZON, een ware warmtebron

Ton Willemsen, de oprichter van TONZON, is meester in het isoleren maar ook in vooruitblikken. In de jaren 80 ontwikkelde hij een unieke en duurzame isolatietechniek voor vloeren en later ook voor muren, daken én voor de complete cv-installatie. Naar zijn idee kan door een relatief kleine actie, als het isoleren van huishoudens en bedrijven, een groot effect bereikt worden voor het milieu en nu ook voor ons huishoudpotje. Bijvoorbeeld met dit radiator-optimaliseringspakket. Het zorgt ervoor dat alle warmte terecht komt op de plek waar je het hebben wilt en het voorkomt warmteverlies. Zo kan je op een eenvoudige manier energie maar ook geld besparen. Radiatorfolie of een ketel-isolatiefolie nodig? Ze hebben het allemaal!

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



## 5. Stijvolle warmte op maat

Zoek je persoonlijke, duurzame en stijlvolle herenkleding? Dan móet je bij NEW TAILOR zijn. NEW TAILOR's, Marcel, Jonne, Raoul en Bart, geloven in lokaal en ambachtelijk maatwerk en hebben een neus voor stijl. Samen met een hecht team van ontwerpers en kleermakers zorgen ze sinds 1997 voor tijdloze, kwalitatieve kleding voor alledaagse, zakelijke of feestelijke momenten. Dit doen ze o.a. in hun atelier en winkel in Utrecht en Amsterdam, van bijzondere stoffen, kleuren en text uren. Kleding met een goed verhaal dus!

Laat je in wollen watten leggen, in hun Dutch Tweed! Met deze lijn willen ze laten zien dat het anders kan: bewuster, duurzamer. Elke vezel komt uit Nederland: de schapen van o.a. familie Troost op Goeree Overflakkee, de spinnerij 'Alles Wol' in Stuifzand van de familie Kamerma, de weverij van Ingeborg Meijssen en de kleermakerij van NEW TAILOR.

Lokaler en echter wordt het niet: je ziet en voelt dat de handgeweven stof 'leeft'. Het proces is zo arbeidsintensief dat ze slechts 10 Lounge Jackets per seizoen kunnen maken. Mis het niet!

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



# WIE HET KLEINE NIET EERT...



Tekst: Myrna van Kernenade

Beeld: Ursula van de Bunte

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Als je de uitleg van dit spreekwoord opzoekt krijg je:

A: Een ongeluk heb je zomaar, door een klein foutje kunnen er erg nare ongelukken komen.

B: Kleine oorzaken brengen soms grote rampen mee.

C: Een ongeluk kan je makkelijk overkomen.

D: Er is niet veel nodig om een ongeluk te krijgen.

Ik hoor je al denken terwijl je dit leest: 'Lekker positief stuk'. Geen zorgen, dat wordt het zeker.

Want wist jij dat je jouw brein kunt trainen om positief door het leven te kunnen gaan? Wat hierboven beschreven staat kun je ook omdraaien, het is maar door welke bril je kijkt.

A: Geluk heb je zomaar, door een klein gebaar kunnen er vele geluksmomentjes ontstaan.

B: Kleine oorzaken brengen soms grote geluksmomenten mee.

C: Geluk kan je makkelijk overkomen.

D: Er is niet veel nodig om geluk te krijgen.

Door welke bril kijk jij?

Als ik mensen coach zeg ik vaak: "Het leven praat tegen je." Het gaat erom

dat je luistert, dat je het ziet. Dan kun je de kansen pakken. Het mooie is dat we alles al bezitten om het geluk te ervaren. Het enige wat ervoor nodig is, is naar binnen keren.

Deze meditatie helpt je om meer geluksmomenten naar je toe te halen en te ervaren.

- Ga rustig zitten op een stoel, in kleermakerszit of liggen.

- Sluit de ogen.

- Wees je bewust van je lichaam.

- Je bent hier en nu.

- Ontspan de benen, rug, schouders, nek en hoofd.

- Focus op de in- en uitademing in de neus (10x in en uit).

- Zink naar beneden naar je hart en adem daar ook 10x langzaam in en uit.

- Ga dan helemaal naar je onderbuik en laat de buik inademen naar boven komen en uitademend naar beneden. Daar blijf je even totdat je voelt dat je steeds meer uit je hoofd en in je lichaam zakt.

- Ga dan naar een moment of persoon waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid is een hele krachtige energie die ervoor zorgt dat er meer dingen in je leven kunnen komen waar je dankbaar voor kunt zijn. Het werkt als een magneet. Laat dankbaarheid

stromen door elke vezel van je lichaam. Voel het, ervaar het.

Hoe rot jouw dag ook is, er is altijd wel iets waar je dankbaar voor kunt zijn. Je eerste kopje koffie in de ochtend, het altijd blijde kwispelende staartje van je hond als hij jou ziet, de laatste zonnestralen in de winter, een appje dat iemand aan je denkt, een glimlach van een vreemde die je tegenkomt op straat.

Oftewel, geluk zit in een klein hoekje.

Met zijn eindeloze fascinatie, nieuwsgierigheid en verwondering, probeert de Italiaanse kunstenaar Penone de natuur te begrijpen. Aan de hand van onder meer de geur van cederhout, hars en bladeren probeert hij het groeiproces te ontrafelen. Giuseppe Penone biedt hoop. Uiteindelijk verlangen wij, mens en natuur, allemaal hetzelfde.

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Antoine van Kaam © Archivio Penone, co Pictoright Amsterdam 2022

## Voel, ruik en zie Giuseppe Penone's zintuiglijke sensatie



**Wie stress heeft, een overspannen geest of slapeloze nachten, kan bij de huisarts in een handomdraai een recept krijgen voor kalmeringspillen. Met hetzelfde gemak zou de dokter ons toch talloze museumbezoeken kunnen voorschrijven? Hoe helend is het om te dwalen door zalen vol oogstrelende kunstwerken? Hoe verrassend voor de ziel om oog in oog te staan met kunst van natuurlijke materialen zoals de bomen van kunstenaar Giuseppe Penone?**

Het idee van een museumbezoek hebben ze in het Canadese Quebec begrepen, net als in Brussel. Artsen kunnen er een maximum aantal recepten per jaar uitschrijven aan patiënten voor wie een museumbezoek gunstig is. "Kunst kan zeker helend zijn," meent Barbara Bos, hoofd tentoonstellingen van Museum Voorlinden. "Penone's werken zijn bijzondere zintuiglijke ervaringen. Je ruikt bij binnenkomst al het cederhout van de bomen van het kunstwerk Ripetere il bosco."

### Intuïtie

De Italiaanse kunstenaar Penone (1947) was het jongste lid van het kunstenaarscollectief arte povera, ofwel arme kunst. Eind jaren zestig kwam de groep kunstenaars in verzet tegen de industrialisatie en ontmenselijking in de kunst. De kunstenaars werken met gevonden voorwerpen zoals hout en stenen en alledaagse materialen waaronder touw en afgedragen kleding. Doel was om kunstwerken zonder meer in woord

en beeld te tonen. "Penone is allesbehalve activistisch," stelt Barbara Bos. "Hij werkt autonoom en vaart op zijn eigen intuïtie. Met zijn eindeloze fascinatie, nieuwsgierigheid en verwondering voor de natuur, probeert hij groeiprocessen te doorgronden. We hebben kunstenaars als Penone nu meer dan ooit nodig, omdat ze verder kunnen kijken. Hij biedt hoop. Uiteindelijk verlangen we, mens en natuur, allemaal naar dezelfde levenskracht."

### Bintjes

Tijdens de opening van zijn grote overzichtstentoonstelling in Museum Voorlinden was de kunstenaar zelf aanwezig. Opvallend zijn Penone's handen die willen aanraken, voelen. "Sluit daarbij je ogen," vertelt hij, als hij de bast van een van zijn bomen aanraakt, "en je voelt de aanraking nog intenser." Voor de entree van het museum staat een torenhoog kunstwerk van Penone – uiteraard een boom. Penone kreeg 'm, nadat de bliksem erin was geslagen. De zwartgeblakerde boom voorzorg de kunstenaar aan de binnenkant van bladgoud, om zo de mogelijkheid te scheppen het licht naar binnen te laten gaan. "Ik voel het bos ademen," memoreert de kunstenaar, "en hoor de trage, gestage groei van het hout. Ik stem mijn ademhaling af op die van de groene wereld om mij heen, ik voel de beweging van de boom onder mijn hand die ik op de stam heb gelegd." Met zijn sculpturen, installaties en fotografie toont Penone de onlosmakelijke band tussen mens en natuur. Hij werkt met bomen, leer, marmer en zelfs aardappelen. Penone ont-

dekte dat aardappelen zich tijdens het groeiproces vormen. Bij wijze van experiment had hij een afdruk van onder meer zijn eigen oor en neus gemaakt in de grond, waar hij vervolgens aardappelplanten zaaide. Wat bleek? De aardappelen, bij voorkeur bintjes, hadden de beoogde vormen aangenomen.

### Vingerafdruk

Penone's werk benadrukt en versterkt alleen al daardoor de band die Museum Voorlinden zoekt tussen kunst en natuur. Het museum grenst aan het duingebied van Wassenaar, ook het bos van Meijndel is dichtbij. Met een spel van afdraken en aanrakingen probeert de Italiaanse kunstenaar de mens en de natuur nader tot elkaar te brengen. In het kunstwerk Propagazione gebruikt hij zijn eigen vingerafdruk als uitgangspunt voor een immense muurtekening die doet denken aan de jaarringen van een boom. Voor het eerste kunstwerk Ripetere il bosco dat in het museum is te zien, heeft de kunstenaar het hout weggebeiteld van zes bomen om jongere boompjes te onthullen die in de industrieel bewerkte boomstammen verborgen zaten. Barbara Bos: "Penone laat zien wat er eerder was, hoe de jonge boom is gegroeid, getekend door het leven en het verstrijken van tijd."



# MY Cool Plan B, Cool blijven in chaos



Hoe blijf je 'Cool' in een samenleving vol angst, negativiteit en crises? En hoe zet je een leven vol stress en gebrek aan perspectief om naar een gelukkig leven, mogelijk in een ander land? Hoe kom je tot een Plan B waarin je jezelf en gezin beschermt, je koopkracht behoudt en zelfs uitbouwt?

Tekst: Patrick R. van Zuijlen | [www.eigenfundament.nl](http://www.eigenfundament.nl)

Dit tweeluik is in een krachtig tegengeluid in de negativiteit van alledag. Het laat je nadenken over essentiële levensvragen, het inspireert om via tips en levensvragen in actie te komen. Dit eerste artikel geeft een beeld van de wereld, mensheid en de individuele mens. Het bevat tips en levensvragen over het 'Stay Cool' gedeelte. Het tweede deel verschijnt februari 2023 en zoomt in op Plan B.

Het artikel nodigt je uit om krachtige voornemens voor 2023 te maken.

## Inleiding

Onze samenleving rammelt: oorlog, klimaat, burn-outs, torenhoge inflatie. Het zijn enkele voorbeelden van ons mensen die de verbinding met onze essentiële ik, oer-ik of Soul zijn verloren. Wij mensen hebben deze crises veroorzaakt. Vaak vanuit de drijfveren angst, ego, hebzucht, lust en agressie. Het zijn onrustzaaiers die elke dag aan kracht winnen. Het perspectief is voor velen somber, maar er zijn ook mooie vooruitzichten.

Niemand kan in de toekomst kijken. Toch zijn er twee fundamentele ontwikkelingen die belangrijk zijn om te begrijpen: de geo-economie en ons brein dat de baas is. Deze combinatie leidt tot de ongelukkige en angstige mens zonder perspectief. My Cool Plan B biedt perspectief en een uitweg naar bevrijding en een gelukkig en succesvol leven.

## Ontwikkeling 1: geo-economie

De wereldeconomie is een complex gedrocht op een snelgroeiende schuldenberg. In 1980 was deze schuld 120% van het mondiaal nationaal product. In 2021 355%.

Maak je geen illusie: de aflossing en rente van deze schuldenberg is onbetaalbaar. En de reden dat overheden en centrale banken enorme hoeveelheden geld bijprinten. Een bizar gebrek aan leiderschap heeft het vertrouwen van de burger diep aangetast. De burger en ondernemer zien hun bezit en koopkracht snel verdampen: 17% in september 2022 (FD 30 sept 2022). Reden voor alle hens aan dek. En laat je niets wijsmaken, Poetin, Corona of de Europese Green Deal de schuld geven is te gemakkelijk.

Het uitsluiten van Rusland van het internationale bankensysteem SWIFT (militariseren van de euro-dollar) heeft iedereen duidelijk gemaakt dat het Westen gehoorzaamheid eist. De reactie ligt voor de hand: een

alternatieve monetaire unie onder aanvoering van de BRICS-landen. Met een eigen munt, nu wel gedekt door grondstoffen zoals goud. Dit betekent een doodsteek voor de hegemonie van de euro-dollar die sinds 1971 (ontkoppeling van goud) op ijle lucht is gebaseerd. Echter, de strijd om de wereldmacht en de wereldstandaardmunt is al langer in volle gang. Prominente analisten beschrijven deze strijd al jaren. Het was alleen verrassend dat Rusland Oekraïne eerder binnenviel dan China Taiwan.

## Prullenbak of realiteit?

Is deze beschrijving harde realiteit of hoort die thuis in de prullenbak?

De geschiedenis vertelt ons dat elke 200-300 jaar de hegemonie in de wereld verandert. Na de Spanjaarden kwamen de Nederlanders, daarna de Britten en momenteel de Amerikanen. En de Chinezen rammelen steeds harder aan de voordeur. Daarbij hebben monetaire cycli een looptijd van ongeveer 80 jaar en we zitten nu op 75 jaar. Bekijk de video's van Ray Dalio maar eens, die legt het haarfijn uit.

Dus vanuit het historische perspectief niets bijzonders. En je kunt er ook niet veel aan doen. Ook niet aan de digitale euromunt (de overheid baas over je portemonnee) en de 500 miljard aan verdampt pensioen.

Tip 1: boos zijn is begrijpelijk, maar dient je niet. Beter is om jezelf te bevragen: 'hoe kan ik me persoonlijk wapenen tegen deze ontwikkelingen?'

## Ontwikkeling 2: onze mind de baas

Het denken is een ondersteunend levensproces dat voorkomt uit onze zintuigen, emoties en hormonen. Ons brein, hersenen of de mind: niets meer dan een instrument.

Echter, de mind is de baas geworden over onze intuïtie en oer-ik. Bij het individu en daarmee de mensheid. Het denken en het weten is de bepalende factor van ons 'zijn' geworden. We leven in een maatschappij die gebaseerd is op wetenschap. Met een ontsprende samenleving als resultaat. We zijn de grip op de mind kwijtgeraakt, en ons voelen is zeer in de verdrukking gekomen.

Duizenden keren vroegen we mensen zoals jij en ik: 'zou je willen leven vanuit jouw Oorspronkelijke Kwaliteiten Geluk, Kracht, Liefde, Vrede en Zuiverheid?'. En iedereen zegt 'ja'. Volmondig 'ja'!

De kritische lezer vraagt zich hardop af: 'En waarom leven we dan niet zo?'. Het antwoord is dat we ons ook laten leiden door angst, agressie, ego, hebzucht, afhankelijkheid en lust. Onrustzaaiers! Het interessante is dat de Oorspronkelijke Kwaliteiten en de onrustzaaiers samen de Mind voeden. De sleutel is als jij grip neemt op de Mind en alleen gezonde voeding toelaat: Oorspronkelijke Kwaliteiten. Kracht en (Zelf-) liefde, die we allemaal bezitten. Geen ruimte voor angst, ego en hebzucht. Stel je voor hoe anders de wereld er dan uitziet. En die van jezelf!

Grip op je mind vereist bewust toepassen van deze specifieke kennis. Met kracht en discipline jezelf opnieuw programmeren. Zo blijf je Cool!

## Goede voornemens 2023

De feestdagen bieden veel mensen de ruimte om te beschouwen. De volgende ondersteunende vragen kunnen je de weg wijzen naar Cool.

**Levensvraag 1:** wil ik een Cool leven vanuit Geluk, Kracht, Liefde, Vrede en Zuiverheid?

**Levensvraag 2:** 'Hoe gelukkig ben ik op een schaal van 1-10?'. En wil ik naar een hoge score toe werken?

**Levensvraag 3:** wat is nodig voor die hogere score?

Ter inspiratie kan je eens de vijf algemene levensgebieden bekijken: Relatie met jezelf, relatie met je omgeving, gezondheid, werk/bedrijf/studie en bezit.

Denk daarbij positief en vanuit mogelijkheden, en minder vanuit 'Dat kan niet, want...'

Heb je zo voldoende munitie om goede voornemens voor 2023 te maken? Voor inspiratie en voorbeelden kan je [www.eigenfundament.nl](http://www.eigenfundament.nl) bezoeken.

In deel 2 behandelen we de pijlers voor Plan B: geo-economie, financiële consequenties en emigratie.

Voor nu wensen we je een coole Kerst toe met veel wijsheid!



**De meeste mensen associëren het woord thuis met een bepaalde plek. Voor mij is het geen adres, maar een gevoel, dat ik op verschillende locaties kan vinden. Er wordt ook wel eens gezegd: 'Home is where the heart is'. Als digitale nomade grapt ik altijd: "Home is where your laptop automatically connects to the wifi." Ik reisde de afgelopen jaren door 101 landen, woonde op 31 verschillende plekken en bleef nooit langer dan een paar weken op dezelfde plek.**

En toen... werd ik verliefd op een stukje olijfboomgaard in Puglia en bouwde er een 'tiny house'! Ik had wel vaker de behoefte om langer op één plek te zijn, of een plekje voor mezelf te hebben waar ik mijn koffer uit kon pakken, mijn koelkast vol kon gooien en niet meteen weer bezig hoefde te zijn met weggaan. Dat was vooral als ik moe was of even niet zo lekker in mijn vel zat. Maar in Puglia was het anders. Een paar vriendinnen organiseerden er een weekend. Het platteland waar we verbleven, deed me zo denken aan het binnenland van Mallorca, waar ik een tijd gelukkig was geweest op de finca, een klein boerderijtje, van mijn ex. Mallorca was veel te duur geworden, maar Puglia was super betaalbaar. Een paar weken later ging ik terug en kocht het eerste landje dat ik zag. Het was liefde op het eerste gezicht.

Maar dat kopen en vooral bouwen ging natuurlijk niet zonder slag of stoot. Een andere taal, een andere cultuur, andere regels, en daarbij corona-lockdowns, een tekort aan grondstoffen, gestegen prijzen en enorme vertragingen op ieder gebied. Ik managede het bouwproject op afstand terwijl ik rond bleef reizen. Tussen mijn reizen door verbleef ik in een Airbnb in 'mijn' dorpje in Zuid-Italië, dat al steeds meer als thuis ging voelen. Ik vond het enorm onrustig: wachten op een plek om rust te vinden, maar ondertussen een soort van 'in het luchtledige' zweven.

Toch weet ik dat er binnenkort rust komt: als ik in mijn huisje kan en dat kan gaan inrichten. Het einde is in zicht.

Ondertussen heb ik via WhatsApp dagelijks contact met een vriendin in Hawaï die tijdelijk homeless is. Er is een huizen crisis omdat sinds

corona veel Amerikanen van het vaste land naar de eilanden zijn verhuisd, waardoor zowel koop- als huurhuizen niet te vinden of niet te betalen zijn. Mijn vriendin leeft in haar auto en staat compleet in de overlevingsstand, zonder uitzicht op beter. Een aantal coachingklanten staat op het punt om hun huis op te geven en in een camper op reis te gaan en ondernemer te worden. Hoewel dat voor hen een bewuste keuze is, geeft dat ook stress.

Dat alles zet aan tot denken. Wat betekent een (t)huis eigenlijk?

Ik weet dat als alles straks klaar is, en ik mijn 'thuis' heb gecreëerd, dat dan de onrust weer in me boven zal komen en dat ik weer ga reizen. Maar dan heb ik in ieder geval een plek om mee verbonden te zijn in mijn hart en om naar terug te komen.

Wat betekent thuis voor jou?



Tekst en beeld: Esther Jacobs

[www.tinytrullo.com](http://www.tinytrullo.com)





## Renáta's Choice Feestelijke cadeaus



### Land, Sea, People

Charles Redfern van **Fish4Ever** vindt dat áls je vis eet, je het goed moet doen, van zee tot bord. Zijn onderneming, die lid is van de Pole & Line Federation, werkt sinds de start in 2000 samen met lokale vissers die duurzaam vissen, zonder uitputtende visserijpraktijken. Ze hebben kleinschalige ambachtelijke boten op bepaalde stukken in de zee met verantwoorde apparatuur en behandelen en betalen hun arbeiders eerlijk.

Fish4Ever werkt ook samen met biologen, milieu- en controleorganisaties, om de zee maar ook het land te behouden. Hun Skipjack **Tonijnmoot met bio olifolie** is voor mij, als dochter van een kleinschalige visser, een pareltje in mijn keukenkastje.

Over tonijn gesproken: volgens Greenpeace is Fish4Ever de laatste 15 jaar wereldleider in duurzame tonijn en volgens de wetenschappers van Popa (Azores Fisheries Observation Programme) de eerste plastic positieve tonijnvisser. Wauw!

[www.fish4ever.co.uk](http://www.fish4ever.co.uk)

### Slurp serene levenskracht

De filosofie van de oprichters van **Amanprana**, Chantal Voets en Bart Maes, is dat voeding medicijn is. Daar valt met hen niet over te twisten. Ook over hun bedrijfsvoering niet: de ingrediënten zijn 100% biologisch, zijn van de beste kwaliteit, traceerbaar én Fair Trade. Hun verpakkingen zijn duurzaam: glas of papier, nooit plastic. Een ecologisch verantwoord bedrijfspannend spant de kroon.

Hun Cacao Kids & Sports is heerlijk voor de kinderen maar ook de volwassenen likken hun mondhoekjes na een glaasje af. Het geeft langdurige energie: de basis is pure cacao en kokosbloesemsiiker. De toegevoegde vanille geeft een warme touch en de kaneel extra pit. Heet, lauw óf koud drinken? Altijd nyami!

Kijk voor lekkere recepten op [www.amanprana.eu](http://www.amanprana.eu)

**Boektip:** *Eet goed, dat doet je goed* van Chantal Voets.

### Allen aan de fonio!

Al van **fonio** gehoord? Dit eeuwenoude graan, de oudste gecultiveerde van Afrika, overtuigt nu ook ons continent: en terecht! De fonio, familie van de gierst, is rijk aan essentiële aminozuren, eiwitten en vezels en het is vetarm.

De fonio van **Your Organic Nature** groeit op arme zandgrond aan de rand van de Sahara. Het verbouwen ervan heeft weinig water nodig en gaat verwoesting en erosie tegen. Vrouwencoöperaties van het Symfonio Project in Burkina Faso en de Sahel regio verwerken het. Het wordt verkocht op de lokale markt en het overschot is voor de export.

Het heeft een heerlijke nootachtige smaak en is te gebruiken als quinoa of couscous: lekker voor salades maar ook als ontbijtgraan. De kooktijd is heel kort, dus dit bijzondere graan is in vele opzichten duurzaam én energiebesparend. Een blijvertje!

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

### Skin Matter

De pioniers van **Original Cosmetics** maken meer dan 30 jaar huidverzorgingsproducten. Zuivere producten, vrij van poespas zoals paraffine en microplastics. Deze onderneming ondersteunt biologische boeren en duurzame landbouw, om op die manier wat terug te doen voor de aarde. Fair deal toch?

De **Sea Line Mineral Face Wash** is speciaal voor de (zeer) gevoelige, droge en geprikkelde huid. Het bestaat uit heilzame kruidenextracten en Dode Zee-mineralen. Wat doet het voor je? Het reinigt je gezicht diep en mild, het reguleert je vet- en vochtgehalte en brengt veerkracht.

Was je gezicht ermee in de ochtend en avond. Je zal geen beurt overslaan: daarvoor is het te lekker.

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

Tekst: Renáta Horenová  
Portret: Alex Schröder.

## Kerstgedachte

Lekker, feestelijk, gezond en betaalbaar eten tijdens de feestdagen.

Ik heb een leuk idee voor de feestdagen. Laten we kleurrijke, feestelijke creaties maken. Creaties die een lust zijn voor het oog, onze smaakpapillen en onze gezondheid en die van de Aarde. Die bovendien de lokale duurzame boer/teler/producent óók mooie feestdagen schenkt. Dat is veel simpeler dan het lijkt: we hoeven alleen maar 'baas in eigen buik en pan' te worden. En even op schommel te gaan om te gaan kokkerellen met onbewerkte, duurzame ingrediënten die het seizoen en jouw regio bieden. Ik heb een fantastisch basisrecept bedacht, waarmee je elke maaltijd en elke dag uit de voeten kunt. Niet alleen met Kerst, maar ook gedurende de rest van 2023.

### De ingrediënten van dit basisrecept:

- .....% creativiteit en passie
  - .....% volwaardige ingrediënten
  - .....% gezond voor je bloedsuikerspiegel
  - .....% vezels voor je darmbacteriën
  - .....% wat het seizoen biedt
  - .....% gratis van Moeder Natuur/ zongerijs rauw voedsel
  - .....% onbespoten/duurzame ingrediënten
  - .....% lokaal, opgeschermd van de lokale boer, de markt of een stalletje bij de weg
  - .....% uit je eigen vensterbank, tuin of balkon
  - .....% overgebleven restjes, eten uit het mandje '35% korting, weggegooid is zonde'
  - .....% verschillende kleuren voedsel (kruiden, specerijen, groente, fruit, peulvruchten)
  - .....% verwarmend voedsel tijdens de koude periode
- = 100% smakelijk, mooi, veerkrachtig voedsel.**

Vergeet ook niet de ingrediënten liefde en aandacht naar hartenlust toe te voegen! Zou het niet fantastisch zijn om elke dag zo te eten? Op deze manier maak je van elke dag een feestdag voor je smaakpapillen, jouw gezondheid en die van de Aarde. Per maaltijd, dag of seizoen kun je hier eindeloos mee spelen. Bestaande recepten uit kookboeken kun je ter inspiratie ernaast leggen. Denk je eens in hoe leuk, creatief, inspirerend en zinvol het voelt om zo met je eten bezig te zijn. Zou het niet enorm aanstekelijk werken? Wedden dat je dan ook een verhaal gaat vertellen als je dit op tafel tovert? Niet alleen omdat het mooi, kleurrijk, lekker, betaalbaar en ook nog eens een feest voor je gezondheid is. Maar ook omdat dit eten weer een 'gezicht' krijgt. Wedden dat je **versteld staat van de heerlijke creaties die je zelf zo bedenkt**? Een van de leukste momenten in de keuken is als ik een bestaand recept 'omkat' met lokale hoofdingrediënten van het seizoen. Asperges in je kerstmenu? Natuurlijk, ze zijn superlekker en gezond. Maar in de winter peperduur en afkomstig uit het buitenland. De 'armeluis asperge' schorseneer is dan een heerlijk en betaalbaar alternatief in jouw traybake of ratatouille. Niets duurder dan kerstrecepten letterlijk volgen. Denk ook eens aan een heerlijke appel-wortelontbijttaart. Misschien vervelend om te zeggen, maar met het gemiddelde Kerstgerecht 'verhongerend' je goede darmbacteriën. Terwijl zij ook graag ontbijten, lunchen en dineren. Het is hun 'brandstof', waarop ze al hun taken voor jouw gezondheid optimaal uitvoeren. Ik vind het een lust voor het oog en smaakpapillen.

Zullen we elkaar inspireren om de feestdagen optimaal gezond, vitaal en betaalbaar door te komen? De recepten bevatten ook nog eens heerlijke, verwarmende ingrediënten. Mooi om het 'interne kacheltje' van onze stofwisseling optimaal te laten branden. Zo houden we onszelf lekker warm in de koude maanden. En mag ik nog een voordeeltje noemen van zo eten? Door volgens bovenstaand recept te gaan eten, ook als we gasten hebben of eten aan anderen serveren, dragen we bij aan een nieuw normaal: je geliefden, gasten of werknemers dingen voorschotelen die bijdragen aan een mooi leven voor mens en Aarde.

En maken we van 'privé-feestjes' weer feestjes voor alles wat leeft.

Ik wens je MOOIE feestdagen. Geniet ervan.  
*Rineke Dijkina*

Het recepten komt uit mijn nieuwste boekazine *MOOI Eten | MOOI Leven*. Veel meer inspiratie om gezond, lokaal en met het seizoen mee te eten vind je hierin. En op ons platform *MOOI Eten uit de lokale keten*.

Krant **de Aarde** december 2022 L 21



## Appel worteltaart

Een smeeuige taart die je ook als ontbijt zou kunnen eten. Dat klinkt als een utopie. Toch is het denk ik wel degelijk mogelijk als je dit eet als vervanger van een andere maaltijd en tussendoortjes.

### Ingrediënten

- 150 gram amandelmeel of hazelnotenmeel
- 50 gram kokosrasp
- eventueel 1 eetlepel haverzemelen
- 2 theelepels koek- of speculaaskruiden
- eventueel 3 eetlepels kokosvezel/kokosmeel
- 20 druppels stevia of 2 theelepels kokosbloesemsiiker
- 50 gram kwark
- de rasp van 1 biologische citroen of sinaasappel (of 5-10 druppels etherische olie)
- 400 gram biologisch appel met schil
- 350 gram wortel
- 100 gram zeer fijn gesneden ongezwavelde abrikozen
- 3-4 eieren
- 1 theelepel baksoda (natrium bicarbonaat)

### Bereiding

Was de appels, schil de wortelen en rasp of blender deze mooi fijn. Doe alle ingrediënten (met uitzondering van de eieren en het natrium bicarbonaat) in een kom en meng het heel goed. Proef even of je nog iets wilt toevoegen. Is het mengsel lekker op smaak, klop dan de eieren op en meng de natrium bicarbonaat erdoor. Doe een stuk bakpapier in een bak- of springvorm en zet de taart in een voorverwarmde oven op 150 graden zo'n 50-60 minuten in de oven. Goed af laten koelen voor je de taart aansnijdt. Garneer de taart eventueel met wat wortel- of kokosrasp. Of als je een feestje te vieren hebt met wat lemoncurd of eierroom (zie de recepten in mijn boeken).





NIEUW!

MEAT-FREE CRAFTSMANSHIP

Approved by

BIOVECCI

ORGANIC



## FEESTELIJKE VEGAN BORREL

WIJ ZIJN BIOVECCI, LEKKER, BIOLOGISCH, VOEDZAAM EN DUURZAAM. NU OOK TE VINDEN IN DE DIEPVRIES MET VLEESVERVANGERS EN SNACKS. DEZE HEERLIJKE BITTERBALLEN ZIJN RIJKELIJK GEVULD MET SMEUÏGE RAGOUT EN PULLED JACKFRUIT. IDEAAL BIJ DE BORREL OF ALS AMUSE MET EEN TOEFJE MIERIKSWORTELCRÈME. BUON APPETITO!

TE KOOP BIJ EKOPLAZA (FOODMARQT)  
EN DE BIO SPECIAALZAAK.

By Biovecci



# Sticky Toffee Pudding

Extra feestelijk met  
Floral Nectar for Honeys

Voor ca. 4-8 personen

### Ingrediënten

- 75 g gemalen havermout of havermeel
- 75 g bloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl gedroogde rozemarijn
- 100 g Floral Nectar for Honeys winter variant (of dadelstroop) + extra om erbij te serveren
- 75 g plantaardige bakboter + extra om mee in te vetten
- 1 zakje vanillesuiker
- snuf zout
- 100 g keukenstroop
- 125 ml havermelk
- 60 g echte bruine basterd suiker of oerzout
- 75 g dadels, ontpit en in stukjes
- een paar schijfjes sinaasappel

### Voor het ijs

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

### Extra benodigheden

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

### Bereidingswijze

Begin een dag van tevoren met het maken van het ijs voor bij de pudding. Doe de slagroom in een mengkom van een mixer en voeg een kneepje citroensap toe. Mix tot zo stijf mogelijke pieken. Spatel de gecondenseerde kokosmelk en het vanillemerg zo luchtig mogelijk erdoor. Schep het mengsel in een diepvriesbakje en laat helemaal bevroren. Door de vetten, suikers en luchtigheid in het ijsmengsel zul je geen harde kristallen krijgen, dus je hoeft dit ijs niet tussentijds door te roeren. De volgende dag: verwarm voor de pudding de oven voor tot 170 °C. Vet een ovenschaal in met wat plantaardige bakboter.

Meng het havermeel met de bloem, het bakpoeder, de rozemarijn, vanillesuiker en het zout in een grote kom. Verwarm de keukenstroop, dadelstroop, basterdsuiker en plantaardige bakboter zachtjes in een pan tot de boter en suiker wegsmelten. Voeg de dadels toe en verwarm kort even mee, tot ze zacht worden. Draai het vuur uit en voeg de havermelk toe.

Meng het natte mengsel door het droge mengsel en schenk meteen over in de ovenschaal. Zet de schaal in de oven en bak in ca. 40 minuten gaar.

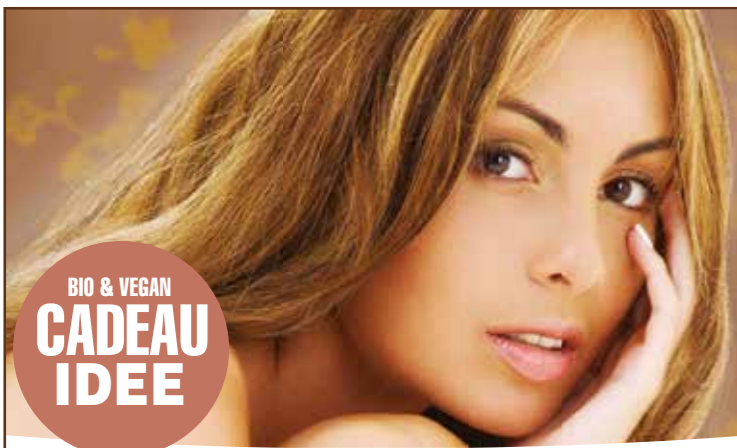
Serveer elke portie Sticky Toffee Pudding met een bolletje ijs, een schijfje sinaasappel en een scheutje Floral Nectar of dadelstroop.



Maartje Borst is veganchef in hart en nieren. De botanische geuren en smaken die haar creaties verrijken vind je terug in haar schitterende kookboeken Taart ende Koeck en Elke Dag Feest. Onlangs lanceerde zij samen met Lisette Kreischer en The Happiest Healthy Farm een nieuw product genaamd Floral Nectar for Honeys. Een gouden brouwsel niet afgenomen van, maar in samenwerking met de bijen. De wintervariant wordt in deze heerlijke Sticky Toffee Pudding gebruikt. Meer info vind je op [www.floralnectar.earth](http://www.floralnectar.earth)

Recept: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer





BIO & VEGAN  
CADEAU  
IDEE

## Beauty van Amanprana efficiënt en zuiver



**SHANGRI-LA**

### Anti-aging serum voor gezicht, oogcontouren & décolleté

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

*Doe niets op je huid wat je niet kan eten*



**ALANA**

### Make-up verwijderen zonder oog- en huidirritaties

- Haalt vuil en onzuiverheden weg rond ogen en gelaat
- Zonder irritaties
- Verwijdert waterproof make-up en mascara eenvoudig. Waarom? Formule bevat geen water.
- Wel plantaardige olie en plantenextracten
- Goed reinigen met Alana helpt sterk om gelaatsveroudering te voorkomen



**AMAN PRANA**

SERENE LEVENSKRACHT

Meer info: [www.amanprana.eu](http://www.amanprana.eu)  
Verkrijgbaar in je natuurwinkel of thuisgeleverd via [www.amanvida.eu](http://www.amanvida.eu)

100% natuurlijk & 100% bio  
gegarandeerd  
zonder chemicaliën  
of pesticiden



## AÇAÏSMOOTHIE MET CASHEW EN KANEEL

2 personen

Voor de smoothie:

- 250 g bevroren Açaí Puree Blokjes (diepvries, Your Organic Nature)
- 1 banaan, gepeld en in stukken
- ca. 150 ml haveremelk (of een andere plantaardige melk)
- 2 el Nice & Nuts cashewnotenpasta (of een andere notenpasta)
- 1 tl kaneel
- het sap van 2 persinaasappels

Voor de topping:

- 3-4 el granola
- plakjes banaan
- enkele blauwe bessen
- enkele kokosknippers
- evt. enkele granaatappelpitje

Extra nodig: een blender

1. Doe alle ingrediënten voor de smoothie in een blender en pureer tot een dikke substantie. Voeg als je de smoothie te dik vindt eventueel nog wat extra haveremelk toe en laat de blender nog kort draaien.
2. Schenk de smoothie in hoge glazen en gaarneer met de ingrediënten voor de topping.

## AVOCADOTOAST MET GEBAKKEN CHAMPIGNONS

2-3 personen

- 250 g avocadoblokjes (diepvries, Your Organic Nature), ontdooid
- 3 el citroensap
- 2-3 sneeën brood naar keuze
- 125 g kastanjechampignons, in plakjes
- olijfolie, om te bakken
- evt. 1 teen knoflook, geperst
- 1 bosuitje, in dunne ringetjes
- enkele blaadjes platte peterselie, grof gesneden

Prak de avocadoblokjes in een ondiepe platte schaal met een pureestamper grof. Meng er 2 eetlepels citroensap, wat zout en peper door. Rooster de sneeën brood in een broodrooster licht goudbruin. Verhit wat olie in een koekenpan en bak de plakjes champignons, eventueel met knoflook, in enkele minuten bruin. Voeg 1 eetlepel citroensap toe en breng op smaak met wat zout en peper. Verdeel de avocadopuree over de sneeën geroosterd brood. Leg er de plakjes champignon op. Bestrooi met wat bosuitjes en peterselie.

## Feestelijke maanzaadtaart met sinaasappelhoning

Maanzaad is voor de Hongaren goud in de keuken. Het wordt ontzettend vaak gebruikt in allerlei recepten en terecht vind ik: het is heerlijk en ook nog eens gezond. Deze taart is een van mijn favorieten, in combinatie met de sinaasappelhoning van De Traay. Laten we de oven aanzetten!

### Ingrediënten

Voor het taartbeslag:

- 150 gram (glutenvrije)bloem, gezeefd
- 1 flinke theelepel bakpoeder
- 100 gram (riet)suiker
- 50 gram maanzaad
- 125 gram (lactosevrije) boter, gesmolten
- 2 grote eieren, losgeklopt (of 3 kleine)
- 100 gram van je favoriete jam
- 150 gram bevroren blauwe bessen
- handjevol krenten
- 1 eetlepel sinaasappelhoning van De Traay

Voor de garnering:

- 2 sinaasappelen en wat rietsuiker
- 250 gram mascarpone
- 2 x 1 eetlepel sinaasappelhoning van De Traay
- handjevol maanzaad

Keukengerei extra:

- taartblik van 20 cm diameter, bedekt met bakpapier

### Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 190°, hete luchtstand. Meng de droge ingrediënten zoals bloem, bakpoeder, suiker en maanzaad lekker met je handen door elkaar in een kom. Doe boter, eieren en de jam erbij en meng het goed met een panenlikker. Meng ook de blauwe bessen en de krenten erdoor en giet het in de taartvorm. Bak het in de voorverwarde oven op 190° circa 45 minuten. Laat het 5 minuten afkoelen. Wanneer het nog lauw is, doe een eetlepel sinaasappelhoning op de top en smeer het uit over de taart.
2. Maak intussen de sinaasappelgarnering. Snijd een van de sinaasappelen in plakken van ca 0,5 cm en elk plak vervolgens in een aantal driehoeken. Je kunt natuurlijk ook voor een andere vorm kiezen. Hussel ze door wat suiker in een bakje en leg ze uit op een bakplaat bekleed met bakpapier. Als de taart klaar is, zet de temperatuur terug op 50° hete lucht en droog de schijfjes circa een uur in de oven. Draai de sinaasappeltjes tussendoor om. Als er nog wat bij past, droog bijvoorbeeld appelschilletjes mee: zo maak je gebruik van de energie van je oven.
3. Nu is het moment om de taart af te maken: meng de mascarpone samen met een eetlepel sinaasappelhoning goed door elkaar en besmeer hier lekker de taart mee. Versier met de sinaasappelgarnering en bestrooi met een mengsel van een eetlepel sinaasappelhoning gemengd met een theelepel water. Maak jouw taart af met wat maanzaad en sinaasappelrasp.

De sinaasappelhoning van de Traay is afkomstig van de nectar van de sinaasappel uit de zonnige streken van Italië. Dit proef je heel mooi in deze honing. Het is ook heerlijk in een smoothie, door yoghurt, op een boterham of in een een moctail of cocktail.



Fotografie: Alex Schröder [www.alexschroder.nl](http://www.alexschroder.nl)  
Recept en food styling: Renáta Horenová



# Met de trein naar de sneeuw



**De laatste maand is aangebroken en voor ons is het jaar echt omgevlogen! Na de rustige jaren was het even wennen om weer veel op reis te zijn en moest ik opnieuw een balans vinden. Gelukkig stroomde al snel de energie door mijn lijf en was ik dolenthousiast dat ik weer zoveel in de gelegenheid ben geweest om de mooiste sauna's te bezoeken, de sauna- en wellnesscultuur in andere landen te mogen ontdekken en te genieten van ontspannen wellnessvakanties. Een van de leukste nieuwtjes dit jaar, was het starten van deze wellnesscolumn.**

Tekst: Henriëtte Bokslag  
Beeld: Pixabay en  
Wellness Spots

Als jullie dit lezen ben ik een rondreis door Colombia aan het maken. De aanleiding is een bruiloft van vrienden. Als je er dan voor kiest om een verre reis te plannen om zo'n bijzonder moment mee te maken dan ga je natuurlijk niet alleen voor een bruiloft op en neer. Wij hebben in totaal 30 dagen de tijd om dit prachtige land te ontdekken en vliegen er rechtstreeks naar toe. Op onze reisplanning staat onder andere het palmenparadijs in Salento, een bezoek aan Tayrona National Park, badderen in een van de warmwaterbronnen en wij hopen de brulapen in het Barbas Bremen Nature Reserve te zien.

## Duurzaam en milieuvriendelijk reizen

Een hot topic en trend op dit moment is 'duurzaam reizen'. Iedereen heeft er een mening over en denkt anders over wat goed of fout zou zijn. Ik hoop dat iedereen elkaar in zijn of haar waarde laat en elkaar de vrijheid geeft om een duurzaam leven zo in te richten zoals het bij diegene past. Wat is nou eigenlijk duurzaam reizen? Als het één wel duurzaam is en het andere niet, ben je dan niet meer milieuvriendelijk? Wat mij betreft betekent duurzaam reizen veel meer dan CO2-uitstoot, wat veel mensen als eerste noemen.

Er zijn bestemmingen waar je niet anders naar toe kan reizen dan met een vliegtuig, ter plaatse zijn er vervolgens vele ecotoerisme-mogelijkheden waar verantwoord met de natuur wordt omgegaan en waar de lokale bevolking geld kan verdienen. Er zijn duurzame accommodaties, er kan op steeds meer bestemmingen vegetarisch en veganistisch worden gegeten, je kan thuis eten bij locals, hotels hebben eigen kruiden- en moestuinen die de chefs gebruiken en je kan met tweedehands spullen reizen. In september verbleef ik bij het Bucuti & Tara Beach Resort op Aruba, in 2018 werden zij als eerste een gecertificeerd CO2-neutraal hotel in het Caribisch gebied. Zo'n certificering duurt jaren, zij begonnen met het proces al in de jaren '90. Op dit moment zijn zij ook nog steeds het enige gecertificeerde hotel in het Caribisch gebied en dat na 5 jaar. In 2020 kwam daar een zeer prestigieuze titel bij. Als eerste hotel ter wereld won Bucuti & Tara de UN Global Climate Action Award Winner 2020 for Climate Neutral Now. Ewald Biemans, die zijn hotel vernoemde naar een klein eiland voor de kust van Aruba, heeft duurzaamheid hoog in het vaandel staan. Hij is altijd op zoek naar de nieuwste mogelijkheden en technologieën

om het luxe adults-only boutique resort direct aan het witte zandstrand van Eagle Beach nog verder te verduurzamen. Zo prijkt er op het dak het grootste zonnepaneelsysteem in de particuliere sector van het eiland. Bovendien is in dit duurzame hotel op Aruba de bezettingsgraad het hele jaar door 98,5% is. Dat kunnen niet veel hotels zeggen!

## Met de trein naar de sneeuw

Hou je van actieve en ontspannen vakanties in de besneeuwde bergen? Vanaf eind december is het mogelijk om met de nachttrein naar Oostenrijk te reizen. Elke week vertrekt er vanaf Amsterdam een nachttrein, die via Utrecht naar Wörgl in Oostenrijk rijdt. Reisorganisatie TUI werkt hierbij samen met GreenCityTrip. De TUI Ski Express splitst zich in Wörgl en reist dan naar populaire wintersportplaatsen in Tirol en het Salzburgerland. Een mindfulreis over het spoor, want er is geen WiFi aan boord!

## Tips voor fijne wellnesscadeaus

Met de feestdagen voor de deur sluiten wij graag af met een paar mooie wellness cadeautips. Bespaar energie en hou jezelf warm of geef iemand een warm cadeau voor een fijn gevoel. Sla een lekker warm plaid om, draag alpaca sokken en schuif Glerupssloffen aan je voeten. De Deense Glerupssloffen worden vervaardigd uit 100% pure wol, deels van merino- wol uit Nieuw-Zeeland gemengd met Gotlandwol uit Denemarken. Dit duurzame product kan je kopen bij Binorm Gezondheidsspecialzaak. Iemand elke dag verwennen met een klein wellnesscadeautje? De adventskalenders zijn er weer! De blauwe kerstboom van Rituals is erg mooi en bijna iedere vrouw houdt van de populaire Rituals-rituelen. Ze zijn er ook in 3D versie! De Dr. Hauschka cadeau-sets en adventskalenders zijn ook aanraders. Alle Dr. Hauschka producten bevatten 0% minerale oliën, siliconen, microplastics, PEG's of synthetische conserveringsmiddelen. Zij maken gebruik van 100% natuurlijke grondstoffen, waar mogelijk in biologische of zelfs Demeterkwaliteit die is bekroond met het NATRUE zegel voor natuurlijke en biologische cosmetica. Wij sluiten af met een tip voor de wellness-, bier- en kookliefhebbers. Geïnspireerd door de reizen van de 'Lowlanders' heeft Lowlander Beer, dat bieren brouwt met plantaardige ingrediënten, een kookboek geschreven; 'Eet & Drink je Kerstboom'. Er staan meer dan 20 vegarecepten in om te koken met sparrennaalden van je kerstboom.

In 2023 inspireer ik jullie allemaal graag weer met de mooiste wellnessbestemmingen, laat ik zien wat wellness betekent in andere landen en hoe je op meer manieren tijdens het reizen een positieve impact kan achterlaten. Ik wens jullie allemaal hele fijne feestdagen en een sprankelend begin van het nieuwe jaar waarin de wellnesswereld weer aan je voeten ligt.

Uitgebreide informatie over al deze wellnessstips vind je in ons digitale Wellness Lifestyle Magazine. Droom weg en laat je nóg meer inspireren op WellnessSpots.nl

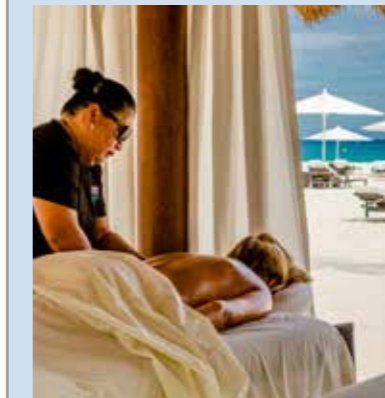
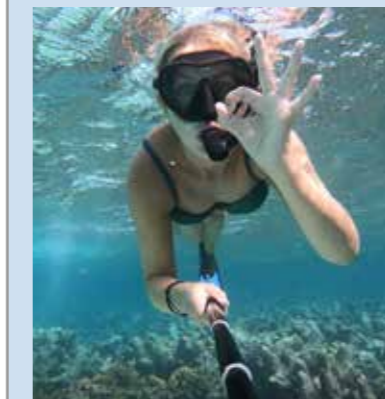
## One Happy Island Aruba

Zelf energie opwekken via de fitnessapparaten, daarna een welverdiende massage op het strand met gebruik van lokale producten. Vervolgens genieten van een 'Healthy Hour' in plaats van een 'Happy Hour', een duik in zee waar je misschien wel een zeeschildpad ziet en in de avond genieten van een romantisch diner in een strandhut waarbij de chefs lokale ingrediënten gebruiken. Bij het Bucuti & Tara Beach Resort aan Eagle Beach op Aruba ga je met een schoon geweten naar bed nadat je onder de waterbesparende douche hebt gestaan en je jezelf hebt gewassen met Aruba Aloe-badproducten uit grote dispensers.

Verblijf jij graag in een appartement tijdens je vakantie? Dan raad ik een verblijf bij Boardwalk Boutique Hotel Aruba aan. Zij ontvingen in 2021 een Gouden Certificaat van TravelLife, een internationaal erkend duurzaamheidscertificeringsprogramma. Je stapt hier binnen in een vrolijk gekleurde tropische tuin waar geen een milieuvriendelijke - met 100% LED-verlichting - casita met elkaar te vergelijken is. Wordt het de Palapa Lodge met bad met uitzicht, stap je onder de buitendouche van de Deluxe Coco Casita met waterbesparende kraan of neem je een kleine plons in de Plunge Pool Casita? Ook hier vind je Aruba Aloe- producten. Heerlijk, je kan bij Tatiana van Aruba Wellness Therapie een afspraak maken voor een massage bij je casita.

Liever op het strand een wellnessmoment? Nestel jezelf op een yoga-mat en laat je meenemen door de woorden van Rosetna tijdens een mindfulnesssessie in combinatie met een kleine massage van hoofd en handen. Beoefen jij zelf yoga en wil je tijdens je reis op Aruba actiever aan je welzijnsgevoel werken? Probeer dan eens SUP yoga, een hele uitdaging. Ook bijzonder, ga in de vroege ochtend naar The Butterfly Farm voor een meditatie en mindfulnesssessie tussen de vlinders. Na deze Arubaanse wellness experiences kan je linea recta naar Eduardos dat ook een vestiging bij Boardwalk heeft. Eduardo's is een begrip op Aruba en zij maken de heerlijkste, meest bijzondere gezonde smoothies en kleurrijke ontbijtjes en lunches voor je klaar.

Geniet van de natuur boven, op- en onderwater. Ga kayaken en snorkelen in de Spanish Lagoon. Op Aruba hoef je niet te duiken om de onderwaterwereld op haar mooist te zien. Schildpadden en enorme scholen vissen, het kan hier allemaal. Een must is ook het Arikok National Park in Aruba bezoeken dat 20% van het eiland beslaat. Voor de dierenliefhebbers is het aan te raden op te zoeken welke endemische diersoorten op Aruba leven, wie weet spot jij ze!







# Haal alles uit de natuur



## Wat slik je eigenlijk?

Wist je dat de meeste conventionele kruiden worden gestandaardiseerd door 1 stof uit de plant te extraheren. Dit wordt gedaan omdat men denkt het 'werkzame ingrediënt' gevonden te hebben. Deze eenvoudige stof wordt geïsoleerd door het gebruik van chemische stoffen, waaronder aceton en/of extreme hitte. Geïsoleerde planten en kruiden verliezen hierdoor de kracht en wijsheid van de gehele plant. We geloven bij Royal Green dat de kracht, energie & veiligheid ligt in de geheelheid van het kruid. Bij Royal Green leveren we altijd full spectrum kruiden, algen en paddenstoelen in onze voedingssupplementen. Alle voedingsstoffen worden geleverd. Indien mogelijk gecertificeerd biologisch.

Meer weten?

