

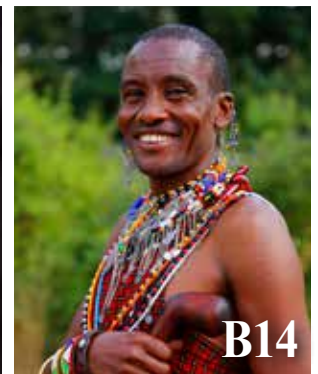
# Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



## Thema: Jeugd

14



"Laat de jeugd maar komen met hun verfrissende ideeën"

5

"Levensmoed is een briljant, die gaat schitteren door het leren van beproevingen"

14

"Geheugen matkopmees kan helpen in strijd tegen Alzheimer"

10

"22 april Dag van de Aarde: genieten van een nieuwe lente"

9



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

INHOUD  
Agenda 4 | Gastredactioneel 5 | Nieuws 6  
Natuur 8 | Fotowedstrijd 12 | Jeugd 14  
Mode 20 | Boeken 22 | Colofon 23  
BIJLAGE: BIOMAGAZINE

JAARGANG 18, 2023-2, LENTE  
Abonneservice: [info@fbw-abonneservice.nl](mailto:info@fbw-abonneservice.nl)  
Volg ons op @KrantvandeAarde  
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95  
via [krantvandeaarde.nl](http://krantvandeaarde.nl)



SCAN ME



Jaargang 18 | nr. 2 | Lente 2023

# IN DEZE KRANT

- 4 **Agenda**
- 5 De jeugd heeft de toekomst
- 6 **Nieuws op z'n Frans**
- Natuur**
- 8 Paling is zwemkampioen en delicatessen
- 9 **Dag van de Aarde 2023**
- 10 Bijzondere eigenschappen van vogels helpen bij medisch onderzoek
- 12 **Fotowedstrijd** LandschappenNL



### Thema: Jeugd

- Jezelf zijn en niet iemand anders 14
- lets terug doen voor de ander is leuk 16
- De jeugd van tegenwoordig 18
- Vrijeschool is bezig met een opmars 19

### Voor emotionele bevrijding en een lichter leven

Bel vrijblijvend voor informatie:  
Alice Schots 06 24 93 20 01

[prionline.nl/therapeuten/alice-schots-santpoort-zuid/](http://prionline.nl/therapeuten/alice-schots-santpoort-zuid/)

Santpoort-Zuid (naast het station)  
Vreeland



### Mode

- 20 Duurzame mode van jonge merken

### 22 Boeken

### 23 Colofon

Bijlage: **BioMagazine**

**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

**[GO] PURE**

GoPure, puur natuur en ambachtelijk bereid

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





## Nieuw: Natuurlijke verzorging met Maretak

### Verzorgende body lotions

### Voedende massageoliën



#### Cosmeticaserie

#### Mistelform Sensible Prozesse

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



Meer informatie over de behandeling in de fluidische oscillator en over de kwaliteit van de nieuwe mistelproducten vindt u op [www.sonett.eu/mistelform](http://www.sonett.eu/mistelform)  
Sonett GmbH, Mistelweg 1, 88693 Deggenhausen  
Verkrijgbaar in bio-winkels.

**BODY LOTIONS**  
**BODY AND MASSAGE OILS**

# Agenda

## Lente & Zomer picknickmand

Breng een bezoek aan Heerlijkheid Mariënwaerd en maak jouw wandeling of fietstocht compleet met een goedgevulde picknickmand vol (h)eerlijke producten van het landgoed. | [Marienwaerd.nl](http://Marienwaerd.nl)

## April

### 8 april Lentevaartocht over de Nieuwkoopse Plassen

Maak kennis met de Nieuwkoopse Plassen. Dit laagveenmoerasgebied is hét best bewaarde geheim van het Groene Hart. Onze fluisterboot Blauwjantje doet de mooiste plekjes van de omgeving aan. [natuurmonumenten.nl](http://natuurmonumenten.nl)

### 14 april Inspiratie-sessie Claudy Jongstra - Spannum (Friesland)

Neem een kijkje in de keuken bij kunstenaar-activist Claudy Jongstra, beroemd om haar wolgevilte monumentale kunstwerken en installaties. Haar werk hangt onder andere in musea als het MoMA in New York, Victoria & Albert Museum in Londen en het Stedelijk Museum in Amsterdam. Claudy Jongstra's missie is om de wereld inclusiever en beter te maken door de biodiversiteit terug te brengen op de akkers, te kiezen voor een circulaire, transparante werkmethode zonder afval en het waarborgen van bijna verloren gegane ambachten. | [Odin.nl](http://Odin.nl)

### 22 april Dag van de Aarde met vele activiteiten door het hele land

Zie ook pagina 9 van deze krant. | [dagvandeearde.nl](http://dagvandeearde.nl)

## Mei

### 20 mei Dauwtrappen

Dit is iets wat traditioneel op Hemelvaartsdag plaatsvindt. Eigenlijk kun je dit wel vaker doen. De natuur is namelijk op zijn allermooist in de ochtend. Zodra de zon zich laat zien, ga je met de boswachter op pad over de Sint-Pietersberg.

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

### 13 mei Biodiversiteitsfestival BROED – Cruydt-Hoeck - Nijerberkoop

Wat kun jij doen voor biodiversiteit in je tuin, in je omgeving, op je erf, op je bedrijf, op vakantie, met wat je op je bord scheidt? Het BROED Biodiversiteitsfestival inspireert om zelf aan de slag te gaan met biodiversiteit. Op het programma staan onder andere mini-colleges over allerlei biodiversiteit onderwerpen en demonstraties, bijvoorbeeld over ecologisch tuinieren en maaien. Ook zijn er activiteiten voor kinderen, komt er een verhalenverteller, is er van alles te beleven op cultureel vlak en zijn er rondleidingen over het terrein en in de omgeving.

[broed.frl](http://broed.frl)

## Juni

### 1 juni Kraaybeekerhof - basiscursus Leven met kruiden - Driebergen

Leer hoe je kruiden in jouw leven kunt verweven. Kruiden maken net als groenten deel uit van gezonde voeding. Ze bevatten waardevolle voedingsstoffen, zogenaamde inhoudsstoffen. Kruiden zijn meer dan smaakmakers. Kruiden kunnen invloed hebben op onze spijsvertering, maar ook een specifieke geneeskrachtige werking hebben.

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

### 11 juni Markt in Ruinerwold

Het Blauwe Huis MARKT 2023. Kom de kruidige sfeer proeven op onze plantjes- en warenmarkt met livemuziek en lekker lunchen.

Zondag 11 juni van 10-16 uur.

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



## De jeugd heeft de toekomst

Tekst en Beeld: Nathalie van Verschuer, directeur Heerlijkheid Mariënwaerd

Het is alweer even geleden dat ik een column schreef voor Krant van de Aarde. Ik had een tijdlang geen inspiratie, omdat mijn leven zo op zijn kop is gezet door het plotselinge overlijden van de liefde van mijn leven, mijn echtgenoot Frans. Na bijna 27 gelukkige jaren samen, waarin wij 3 prachtige kinderen op de wereld zetten en het landgoed uitbouwden tot een veelzijdig bedrijf, werd hij op 20 juni 2022 abrupt van mij weggenomen. Frans zei altijd 'ik word 100'. Hij was 64 maar voelde zich nog 24, sterk, gezond en altijd optimistisch. Ik was 9 jaar jonger, maar hij zei altijd 'ik zorg wel voor jou later'. Hij had niet kunnen bedenken dat hij op een zondagmiddag van een ladder zou vallen...

### Doorgaan

En nu sta ik er alleen voor, samen met onze 'jeugd', mijn schoonfamilie en natuurlijk ons team van betrokken medewerkers. Onze drie kinderen Nora (26), Frits (24) en Vita (21) staan om mij heen en geven mij de kracht om door te gaan met alles. We zijn hechter dan ooit, delen ons verdriet én alle keuzes die wij moeten maken om het bedrijf voort te zetten, zodat het landgoed kan blijven floreren. Vita werkt al een tijdje op de communicatieafdeling, Frits denkt mee over de boerderij en Nora helpt waar ze kan in de horeca. Natuurlijk wil ik graag dat ze ook hun studies afmaken en dat ze nog een tijdje kunnen genieten van hun studententijd. Nog beter is het als ze daarna gaan werken bij een ander bedrijf, om in de praktijk te leren en echt volwassen te worden, voordat ze op Mariënwaerd het stokje van mij overnemen. Als ze dat tegen die tijd willen tenminste. Het kan ook best zijn dat ze iets anders gaan doen, ook daar wil ik ze niet van weerhouden. Het moet een bewuste keuze zijn om je missie en je werk van Mariënwaerd te maken, want het is een serieuze opdracht.

### Kritisch kijken

Maar stiekem hoop ik natuurlijk dat een, twee of alle drie mijn kinderen kiezen voor het landgoed. Het is hard werken, maar we hebben zoveel leuke dingen die we doen en plannen die we nog willen realiseren. Als ondernemer vind ik sowieso dat je op tijd de jeugd moet laten meedenken, want zij hebben frisse ideeën en een nieuwe manier van werken. Als je iets lang doet, heb je je vaste patronen en hou je onbewust te veel vast aan de manier waarop je gewend bent de dingen te doen. Ik vind juist dat je altijd kritisch moet blijven kijken naar wat je doet en hoe je het doet. Is het nog van deze tijd? Voegt het nog iets toe? Hoe kunnen we meebewegen. Ik zie het ook in ons team, onze nieuwe medewerkers hebben weer andere ideeën over hoe een evenement eruit moet zien, welke activiteiten leuk zijn voor een jonger publiek en wat we wellicht eens kunnen overslaan. Zonder de tradities te verbreken, want daar moet je wel voorzichtig mee zijn.

### Veranderingen

Soms heb je keuzes te maken die tot grote veranderingen leiden, zoals ons besluit om ons landbouwbedrijf in 1999 om te schakelen naar biologisch. Dat was ingrijpend voor onze medewerkers en financieel economisch een spannend besluit. Maar het bleek de beste keuze, zeker gezien alle nieuwe regelgeving en het stikstofdebat. In deze tijd van vegetarisch en veganistisch, denken we ook na over nieuwe gewassen en producten die wij daarvan kunnen laten maken. We telen inmiddels quinoa en lupine en de plannen zijn er om meer groentes te gaan telen die we dan in onze winkel en via abonnementen kunnen gaan verkopen. Maar bij alles denk ik; laat de jeugd het bepalen. Ik heb ze nodig, want zij hebben die frisse blik en het enthousiasme om te pionieren zoals Frans en ik dat ook samen hadden.

Ik voel me nog niet oud, maar realiseer me wel dat de jeugd de toekomst heeft en dat je nooit te vroeg kunt beginnen met ze mee te laten denken. Dus laat ze maar komen met hun verfrissende ideeën!





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).

### GEEN PIZZA MEER?

Alzheimer is de meest voorkomende vorm van dementie. In Nederland krijgen ongeveer 280.000 mensen per jaar Alzheimer. Dit komt neer op vijf mensen per uur! Onderzoek toont aan dat bepaalde voedingsmiddelen de kans op Alzheimer met maar liefst 75% verhogen. Het vermijden van bepaalde voedingsmiddelen beschermt tegen deze ziekte. Transvetzuren zijn een type onverzadigde vetzuren. Het lichaam kan dit type vet moeilijker verwerken. Transvetten verhogen de kans op Alzheimer met maar liefst 75%. Helaas zitten deze vetten in veel voedingsmiddelen die we dagelijks eten. Deze lekkernijen zou je liever moeten vermijden: margarine en halvarine, instant mixen en -sauzen, koekjes, bladerdeegproducten, chips, snoep, gebak, cake, frituurvet en gefrituurd voedsel gebakken in hard vet, diepvriesproducten: kroketten, kaassoufflés, frikadellen, patat, koffiemelkpoeder, pizza's, veel kant-en-klaarmaaltijden. Sorry smulpaap, maar het is niet anders...

### FOEI MEMPHIS!

Dierenwelzijnsorganisaties kijken al jaren met afgrijzen toe hoe de populariteit van zogenaomde posh pets toeneemt, mede door toedoen van online influencers. World Animal Protection (WAP) lanceerde samen met twaalf andere dierenbeschermingsorganisaties een campagne tegen filmpjes op sociale media waarop influencers opscheppen over hun bijzondere huisdieren, zoals aapjes en krokodillen. Zo kwam voetballer Memphis Depay in opspraak nadat hij op Instagram een foto had geplaatst van zichzelf met een lijger. Dat is een kruising tussen een mannetjesleeuw en een vrouwjestijger. Een 'zorgwekkende trend', vindt Dirk Jan Verdonk van WAP. "Dit soort beelden wakkeren de interesse van andere mensen aan. Met schrijnende gevallen van dierenleed en gevaar voor de volksgezondheid tot gevolg."

### WEG MET DE PEUK!

Alleen een verbod op sigarettenfilters kan het aandeel plastic peuken in het zwerfafval flink verminderen, stelt onderzoeksbureau CE Delft. Is het mogelijk is de hoeveelheid filters op straat, vol plastics en chemicaliën, in 2026 met 70 procent terug te dringen? Dat gaat niet lukken, concluderen

de onderzoekers. Het huidige beleid om roken en gebruik van plastic te ontmoedigen, zorgt voor een afname van hooguit 15 procent. Een verbod is juridisch alleen haalbaar als het in Europees verband wordt afgesproken. Dat kan op z'n vroegst pas bij herziening van de richtlijn voor eenmalig plastic in 2026. Statiegeld heffen is in theorie mogelijk maar of het werkt is de vraag. Slechts een kwart van de rokers zegt zijn filters te willen bewaren en inleveren. Filters zijn gemaakt van plastic dat in de natuur niet afbreekt maar uiteenvalt in microdeeltjes. Daarnaast bevatten ze gifstoffen als nicotine en zware metalen die ook schadelijk zijn voor het milieu. Eén peuk kan duizend liter water vervuilen. De schattingen over hoeveel filterpeuken op straat worden gesmeten lopen uiteen van 0,2 tot 7,1 miljard per jaar. Hoe dan ook: veel en veel te veel!

### MAKEN MEDICIJNEN ZIEK?

Ieder jaar belanden 190 ton medicijnresten en 30 ton contrastmiddelen in het oppervlaktewater. Dit maakt het waterleven ziek en verontreinigt ons water. Riolwaterzuiveringen zijn niet toegerust op het filteren ervan. Dit veroorzaakt orgaanschade en hormoon- en gedragsveranderingen bij waterdieren. De balans van de natuur raakt hierdoor uit evenwicht. Het gevolg: dode zones in het water waar niets meer kan leven. Vanuit zorginstellingen komen minder medicijnen vrij dan bij huishoudens, maar daar dreigt antibioticaresistentie in het afvalwater. Volgens het RIVM komt zo'n 40 procent van de uitstoot van de zorg door geneesmiddelen en chemicaliën. Een deel wordt nooit gebruikt: we vernietigen 100 miljoen euro per jaar aan ongebruikte medicijnen. Bepaalde medicatie kan worden voorkomen als de zorgprofessional meer tijd



en kennis had voor een leefstijlgesprek. Het systeem moet drastisch anders. In de zorg, maar zeker ook in de medicijnketen.

### OUD TAPIJT EN DE WET

Europa dumpst nog steeds op grote schaal afval in andere landen, waaronder Turkije. Dit vervuult de omgeving in landen waar er op een onveilige en milieuvriendelijke manier mee wordt omgesprongen. Het zorgt ervoor dat een grote hoeveelheid restproducten niet hergebruikt wordt, waar dat wel had gekund. De oplossing ligt voor de hand: een beter onderscheid maken tussen echte 'afvalstoffen' en herbruikbare restproducten in milieuwetgeving. De basis voor deze wetgeving ligt in Europa. Dus dient de Nederlandse overheid bij de Europese wetgever aan te dringen op herziening. Die wetgeving is ouderwets en kwalificeert restproducten te snel als afvalstof. Zo wordt het bijvoorbeeld moeilijk om oud tapijt te recyclen en hier weer nieuwe producten van te maken. Een bedrijf dat dat tapijt wil overnemen om het duurzaam te verwerken en te hergebruiken, loopt tegen die wetgeving aan. Verbranden en afvoeren is dan de goedkopere en snellere optie. De oplossing ligt in het juridische label 'afvalstof'. Aanpassing van wetgeving vergroot de mogelijkheid om meer stoffen te recyclen en te hergebruiken.



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

### SELFIE VAN DE AARDE

Hoogleraar Peter Barthel laat op Internationale dag van de Aarde, zaterdag 22 april basisscholen deelnemen aan een bijzonder project. Doel van het project is om scholieren door middel van een unieke foto te laten nadenken over de kostbare én kwetsbare aarde. Het project, voor de groepen 5 t/m 8, omvat drie korte films en een uitdagende opdracht aan de scholieren. Sterrenkundige Joanna Holt legt uit wat de opdracht is waarmee een klas of school een mooie prijs kan winnen. Het is de bedoeling dat de filmpjes in de schoolweek van 17 april klassikaal en individueel bekeken worden als onderdeel van een les over de Dag van de Aarde. Daarna mogen de scholieren zelf aan de slag. De uitdaging is: maak met je mobiele telefoon een 1-minuut durend filmpje op en over een unieke, waardevolle, dierbare plek - voor nu en later - in de omgeving van de school. Eind mei buigt een deskundige jury zich over de inzendingen. De hoofdprijs van deze challenge is een dag bezoek van het NOVA mobiele planetarium op school.

### KEFIR DE SUPERDRANK

De mensheid fermenteert al duizenden jaren verschillende voedselwaren. Een van de oudste voorbeelden is kefir: een gefermenteerde drank die bekend staat om de gezondheidseffecten. Onderzoekers vergeleken deze effecten bij kefir gemaakt van rauwe melk en gepasteuriseerde melk. De zurige drank bevat probiotische microben, bioactieve peptiden, vetzuren en vitaminen. Kefir heeft een positief effect op de gezondheid van ons darmmicrobioom. Bij kinderen die rauwe melk drinken komen astma en allergieën veel minder voor. In melk zitten hittegevoelige eiwitten die kapotgaan door de verhitting tijdens het pasteuriseren. Kefir bevat een grotere variëteit aan peptiden én meer bioactieve peptiden, die onder andere een antioxiderende, antimicrobiële en bloeddrukverlagende werking kunnen hebben. Deze rijkdom komt door de grotere diversiteit aan microben die allemaal hun eigen enzymen produceren. Alle reden om de voorkeur te geven aan rauwmelkse kefir dan het gepasteuriseerde witte zusje.

Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

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



### BOOM BELT IN NOOD

Een boom in nood die belt als hij gekapt dreigt te worden? Natuurlijk kan een boom niet praten maar Rainforest Connection vond een manier waarmee een boom kan laten weten als hij gekapt dreigt te worden. Het bedrijf ontwierp een apparaat dat het geluid van een kettingzaag oppikt. Als dat gebeurt, stuurt het apparaat een signaal naar het mobieltje van een opzichter. De opzichter kan dan precies zien waar de boom zich bevindt die het geluid heeft opgepikt. Hij kan dan direct naar de plaats delict om zo de illegale kap tegen te houden. Met behulp van kunstmatige intelligentie kan het apparaat analyseren wat voor geluid het is: een zingende vogel of een knetterende kettingzaag. Als dat laatste het geval is wordt er een alarm gestuurd. Als je de app van Rainforest Connection downloadt, kun je die geluiden beluisteren. De startup hing al 559 apparaten in 25 landen in de bomen van Canada tot Italië en Indonesië. Met alle telefoonbomen bij elkaar houdt het ruim 391.300 hectare in de gaten. "Hallo? Met welke boom spreek ik?"

### DAG PLASTIC ZAKJES

Lidl, Jumbo, Plus en Aldi stoppen met de gratis plastic en papieren wegwerpzakjes voor groenten en fruit. In plaats daarvan kunnen klanten herbruikbare zakjes kopen die ze thuis kunnen wassen. De winkelketens willen het gebruik van plastic verminderen en herbruikbare zakjes normaal maken, zoals afgesproken in het Plastic Pact NL. Dit is een samenwerkingsverband tussen overheid en bedrijven om een circulaire economie voor plastic producten



en verpakkingen dichterbij te brengen. "De consument moet er zo snel mogelijk aan wennen. Daarom is het belangrijk dat zoveel mogelijk supermarktketens meedoen," zegt Carlijn Röell, directeur van het Plastic Pact NL. Met deze maatregel verwachten de vier supermarkten en Albert Heijn, ook deelnemer in het Plastic Pact NL, elk jaar zo'n 126 miljoen plastic zakjes en 10 miljoen papieren zakjes te besparen.

### BEWUST VAN A NAAR B

Steeds meer Nederlanders kiezen voor een duurzamere manier van reizen. Zo steeg het aantal transacties bij laadpalen voor elektrische auto's in Nederland met 85 procent. Ook het gebruik van deelfietsen en -scooters (plus 42 procent) en reizen met bus, trein en metro is sterk gestegen (plus 54 procent). Opmerkelijk: het aantal transacties voor reguliere brandstof is juist fors gedaald: min 7 procent. Deze cijfers zijn afkomstig van creditcard firma ICS dankzij het analyseren van de transacties. Door de sterk gestegen energieprijzen en hoge inflatie lijken meer Nederlanders een bewuste keuze te maken voor duurzamere vormen van vervoer. Dit gaat bovendien ten koste van andere manieren van reizen, zoals de benzineauto. Wat vaker de fiets nemen zou ook een hoop uitstoot schelen.







## Paling is zwemkampioen en delicatessen

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Pixabay / LM Publishers

De intens geliefde vissoort paling kwam onlangs weer even in de belangstelling toen op Schiphol een grote lading glasaal werd onderschept. Drie Maleisiërs hadden tijdens hun reis van Portugal naar Maleisië 300 duizend levende babyपालingen in hun bagage verstopt. De lading van 105 kilo werd vervoerd in waterzakken, verdeeld over acht koffers. Wat is toch de magie van deze gladde lekkernij waar je ongeveer 30 euro per kilo voor betaalt?

De paling staat als ernstig bedreigde vissoort op de Rode Lijst van de IUCN. In Noordwest-Europa is het palingbestand sinds de jaren 1960 met meer dan 90% achteruitgegaan. De intrek van glasaal (jonge paling) is nog maar een klein deel van wat het was. Belangrijke factoren zijn de visserij en consumptie, het verdwijnen van leefgebied, barrières op de trekroutes (dijken, sluisen, gemalen) en vervuiling van de Europese wateren. Herstel is misschien nog mogelijk, maar zal door de lange generatieduur en de geringe populatiegrootte nog lange tijd vergen, zelfs met een totaal verbod op de visserij.

### Schuilplaatsen

De paling is te vinden in alle denkbare watertypes van sloten en kleine beekjes tot de grote rivieren en meren wegens een grote voorkeur voor beschutte plaatsen. De paling is vaak in grote aantallen te vinden achter stuwten en andere waterinlaten waar het water zuurstofrijk is en veel voedsel wordt aangevoerd. Hij verschuilt zich achter schoeiingen of tussen rietwortels, of graaft zich in de bodem in. Ook in zee levende paling zoekt plaatsen op om zich te verschuilen, zoals mosselbanken of scheepswrakken. De paling mijdt wateren waarbij op de bodem zuurstofloze omstandigheden voor kunnen komen. Ook sterk vervuilde delen worden gemedan. De meeste palingen bereiken bij voldoende voedselaanbod

tussen vijf en vijftien jaar verblijf in het zoete water: het schieraalstadium, en trekken zich dan terug naar de paaigronden. De paling is een vis die opgroeit in zoet of brak water en zich voortplant in de Sargassozeë op grote diepte. De larven trekken, geholpen door de Golfstroom, naar Europa.

### De reis

Als de onvolwassen paling een bepaalde hoeveelheid vet in zijn vlees heeft opgeslagen wordt hij schieraal genoemd. Hij wordt vet, de ogen worden groter en hij krijgt een lichtgrijze kleur met een witte buik, de vinnen worden groter en de huid wordt dikker. Op dit moment is de paling nog niet volledig geslachtsrijp. Verdere geslachtsontwikkeling vindt plaats tijdens de reis naar de Sargassozeë door de bovenste waterlagen van de Atlantische Oceaan. Universiteit Leiden ontdekte dat palingen in staat zijn om 6000 kilometer af te leggen. Ook is hier ontdekt dat palingen zeer weinig energie gebruiken om te zwemmen. Zij verbranden een zeer kleine hoeveelheid energie om zich te verplaatsen. Voor de zwemmarathon gebruiken ze maar 120 gram per kilo lichaamsgewicht, overeenkomend met 40% van de vetreserves.

Experimenten met palingen voorzien van externe meetsondes hebben aangetoond dat

de schieralen tot 45 kilometer per dag afleggen en daarbij overdag kouder water opzoeken en 's nachts warmer water. Daartoe voeren ze verticale bewegingen uit van 300 tot 1200 meter diepte. Over de functie van deze bewegingen wordt nog gespeculeerd. Volwassen palingen paaien hoogstwaarschijnlijk in de Sargassozeë. Dit is in 1923 door de Deense onderzoeker Johannes Schmidt verondersteld, omdat hij de kleinste palinglarven in deze regio aantrof. Het paaiproces zelf is echter nog nooit door mensen waargenomen. De zeer lange trekroute van en naar de Sargassozeë is te verklaren door de continentverschuiving waardoor de Atlantische Oceaan in de miljoenen jaren dat de soort bestaat, steeds breder is geworden. De soort heeft zich geleidelijk kunnen aanpassen aan de steeds langere route.

### PALINGOPROER

De regels van het Amsterdamse spelletje 'palingtrekken' waren simpel: een paling wordt ingesmeerd met zeep en aan een touw boven de gracht gehangen. Deelnemers varen daar in bootjes onderdoor en proberen de spartelende vis los te trekken. Degene die daarin slaagt (meestal door de kop van de nog levende paling er simpelweg af te rukken) is de winnaar. In 1875 werd het spel door de overheid bestempeld als zinloos en wreed, en verboden. Als een groep Jordanese visverkopers op een zondagmiddag toch besluit een potje te spelen, grijpen enkele agenten in. De menigte keerde zich tegen de politie, en het wedstrijdje palingtrekken ontaarde in een volksoproer dat 26 mensen het leven kostte.



## Dag van de Aarde 2023

Zoals elk jaar vieren we op 22 april weer de Dag van de Aarde

Foto boven: BigStock

In een woelige wereld vol onzekerheid over de toekomst verlangen mensen naar positieve impulsen. De **Dag van de Aarde** is zo'n impuls. Een periode waarin men de **waarde van de Aarde** beseft, welke schoonheid de natuur meebrengt, hoe je kunt genieten van een nieuwe lente, en van het goede dat het leven te bieden heeft. | [dagvandeearde.nl](http://dagvandeearde.nl)

### Pop-up VR bioscoop

Ubuntu Immersive Media heeft een VR bioscoop opgezet. Ze hebben nu een hele gave VR film, over het ontstaan van de Aarde, waarbij aan het eind de vraag wordt gesteld of wij als mensheid niet teveel invloed hebben en wel goed omgaan met de Aarde. De VR bioscoop geeft bezoekers dé ultieme virtual reality filmervaring. Het systeem bestaat uit een set van 12 goede VR brillen en een besturingsprogramma waarmee alle brillen tegelijkertijd worden aangestuurd. De pop-up VR bioscoop wordt op locatie van de opdrachtgever opgebouwd. De gehele VR bioscoop wordt bediend door een van de VR specialisten, geen zorgen over de begeleiding en technische kennis. Erg leuk voor scholen, bibliotheken, etc. om deze pop-up VR bioscoop rond de Dag van de Aarde te boeken! | [www.devrbioscoop.nl](http://www.devrbioscoop.nl)



vrij geroosterd om aanwezig te kunnen zijn bij de Earth Day-middag. Men begint met een interessante lezing en discussie (door/met Florian Dirkse van The Ocean Cleanup), daarna een documentaire (recycling in India), om vervolgens met alle deelnemers een korte cleanup te gaan doen op en rond de campus. Het doel is om extra aandacht te besteden aan duurzaamheid, een standaardthema binnen de opleiding, dit thema oplossingsgericht en positief te benaderen en voor de leraren in spe ideeën aan te dragen die ze kunnen gebruiken op hun (stage) scholen. [fontysforsustainability.nl](http://fontysforsustainability.nl)

### Basisscholen en een unieke selfie van de unieke Aarde

In de week uitlopend op de Internationale Dag van de Aarde, zaterdag 22 april a.s., kunnen basisscholen van Nederland deelnemen aan een bijzonder project. Doel van het project is om scholieren door middel van een unieke foto te laten nadenken over de kostbare én kwetsbare Aarde. Het project is gecentreerd op de unieke NASA/ESA selfie van de Aarde, vanaf anderhalf miljard km afstand gemaakt door de ruimtesonde Cassini. Drie filmpjes vormen samen met

leesopdrachten een les op verschillende niveaus voor de groepen 5 t/m 8.

In het eerste filmpje wordt uitgelegd hoe de foto gemaakt is en waarom deze zo bijzonder is. De foto staat hierbij: Cassini maakte deze op 19 juli 2013 toen Cassini zo'n miljoen km achter Saturnus stond. De planeet schermt het felle zonlicht af, zodat we zwakke sterren, de Aarde, en zelfs de maan kunnen zien. In een tweede filmpje praat Peter Barthel (hoogleraar Kapteyn Instituut Groningen) vanuit Nationaal Park Lauwersmeer met bioloog Freek Vonk over wat voor hem het bijzondere van de Aarde is. In een derde filmpje gaat het over de waardevolle Aarde zoals scholieren die zelf ervaren.



### Samen toekomst scheppen

Earthsmiles biedt op zaterdag 22 april een bezielend, positief interactief programma over de wereld die we wél willen.

**Waar:** Earthsmiles Huis | Zuiderhavenweg 6 | Tiel  
**Hoe laat:** Inloop 10.00-11.00 uur | programma tot 17.00 uur  
**Tickets:** [www.earthsmiles.nl/kaartjes](http://www.earthsmiles.nl/kaartjes) | 100 kaartjes beschikbaar!

### Kom jij ook toekomst scheppen?

### Leuk uitje op de Dag van de Aarde: Natuuractiviteitencentrum De Koppel in Hardenberg

Er zijn verschillende exposities, over natuur in het Vechtdal, duurzaamheid en over de Wilde Bij, in het kader van hun themajaar. Je kunt in de natuurontdekkhoek uilenballen pluizen en door microscopen kijken. Er zijn spelletjes, puzzels en proefjes, allemaal over natuur en duurzaamheid. En natuurlijk hebben we ook een Kinderzwerfboekstation. Het terrein buiten ligt aan de oevers van de Overijsselse Vecht en heeft een blotevoetenpad, een moeras en vijvers, rietlanden, een heemtuin, insectenhotel en een bijenstal. Gratis te bezoeken en te bekijken, zowel binnen als buiten. De stichting wil door kennis en enthousiasme te delen, meer liefde (en zo behoud van biodiversiteit) voor natuur en onze Aarde genereren. | [www.dekoppel.com](http://www.dekoppel.com)

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





## Bijzondere eigenschappen van vogels helpen bij medisch onderzoek

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock/Pixabay

Kunnen studies van de bijzondere eigenschappen van vogels helpen in de strijd tegen menselijke aandoeningen als stotteren, Alzheimer, obesitas, onvruchtbaarheid en doofheid?

Een persbericht over dergelijk onderzoek is van mei 2021 van neurobioloog Sanne Moorman van de Universiteit van Utrecht: 'zebravinken gaan door een kleine ingreep in de hersenen stotteren'. Dit onderzoek geeft aanknopingspunten voor andere medicatie voor het behandelen van menselijke spraakstoornissen zoals stotteren.

Eind 2020 trok een ander bericht wereldwijd veel aandacht:

### 'Supergeheugen Amerikaanse matkopmees kan helpen in strijd tegen Alzheimer'

Amerikaanse wetenschappers onderzoeken de hersenen van de matkopmees om iets te vinden wat het mogelijk maakt mensen met geheugenverlies te helpen. De wetenschappers stelden bij Amerikaanse matkoppen vast dat hersencellen in de hippocampus, het gedeelte in het geheugen dat is gespecialiseerd in plaatsbepaling, met maar liefst 30% toenemen. Dat begint in de nazomer wanneer de mees overal voedsel verstopt als voorraad voor de winter. Ook Nederlandse matkoppen en andere vogels zoals gaaien, boomklevers en notenkrakers verstopten op honderden verschillende plaatsen voedsel voor de winter. Met hun supergeheugen kunnen vogels in de winter plekjes waar ze

voedsel hebben verstopt moeiteloos terugvinden. In de lente is dat supergeheugen niet meer nodig en krimpt de hippocampus weer tot normale grootte.

Vogels hebben nog veel meer bijzondere eigenschappen, die onderwerp van studie kunnen zijn waar wetenschappers ten behoeve van de medische wetenschap van kunnen leren.

### Vogels kunnen organen en spieren naar behoefte vergroten en verkleinen

In voorbereiding op de vogeltrek zorgen daglengte en daglichtintensiteit en verschillende hormonen ervoor dat het vogellijf van trekvogels, die in één keer naar hun overwinteringsgebied in Afrika vliegen, tweemaal sterk verandert. Deze vogels eten tijdens de trek onderweg niet en moeten vooraf een vetreserve opbouwen. De vogel begint te schranzen en slaat overal in zijn lijf energie op in de vorm van vet: brandstof om in één ruk duizenden kilometers te kunnen vliegen. Daarvoor worden maag, darmen, lever en nieren tot tweemaal toe vergroot. Er wordt ook ander voedsel gegeten. Zo schakelen zangertjes als tuinfluiter en zwartkop over van insecten (eiwit) naar bessen (suiker=vet).

Dat vergt een aanpassing van de cellen van de maagwand en het darmkanaal. Alles wat tijdens het opvetten niet nodig is zoals geslachtsorganen, borstspieren en hart krimpt tot een minimum omvang. In een paar weken tijd wordt een slank vogeltje kogelrond en moddervet. Een tuinfluiter groeit voor het begin van de trek van 20 naar 32 gram. Een kanoet van 100 naar 220 gram en een Rosse Grutto van 210 naar 450 gram.

Na het opvetten volgt een tweede metamorfose: van voedselmachine naar vliegmachine!

De vergrote maag, darm en lever zijn niet meer nodig en krimpen naar hun oorspronkelijke omvang. De borstspieren groeien uit tot bodybuilderformaat en het hemoglobinegehalte (zuurstof) van het bloed neemt toe. Na overwintering en voor terugkeer naar de noordelijke broedgebieden herhaalt zich dat proces. Een aantal vogels, die niet wegtrekken zoals bij voorbeeld baardmannen, eten in de zomer dierlijk voedsel (insecten) en schakelen in de herfst over op plantaardig voedsel (zaden). Daarvoor passen ze hun verteringssysteem aan. Voor plantaardig voedsel worden de darmen langer en voor dierlijk voedsel korter.



Foto linkerpagina: blauwe gaai, foto boven: zebrafinch met in de inzet: mussen, foto's onder: matkopmees en grutto.

## "Geheugen matkopmees kan helpen in strijd tegen Alzheimer"

### Vergroten en krimpen van geslachtsorganen

De geslachtsorganen van vogels liggen in de buikholte. In de winter zijn de testes van vogels sterk gekrompen en zijn die van een mus niet groter dan een speldenknop. Maar in het voorjaar zwellen ze bij de mus door het geslachtshormoon op tot de grootte van een witte boon. Hetzelfde gebeurt met de eileider van vrouwtjes. Ook de gebieden in hersenen van zangvogels die de zang aansturen, nemen in het voorjaar in omvang toe onder invloed van geslachtshormonen en slinken weer aan het eind van de paartijd.

### Vernieuwen van haarcellen in het gehoor

Het binnenoer van vogels bestaat net als bij zoogdieren en mensen uit een met vocht gevuld slakkenhuis met haarcellen. Geluidsgolven laten de haarcellen trillen. Die trillingen worden via de hoorzenuw naar de hersenen overgebracht en als geluid ervaren. Door te veel en te hard geluid (b.v. bij mensen in de disco) worden de haarcellen beschadigd. Op den duur kan dat bij mensen permanente doofheid veroorzaken. Bij vogels worden de haarcellen regelmatig vernieuwd en zo blijven ze ook bij veel (stads) lawaai goed horen.

Meer bijzondere eigenschappen van vogels zijn te lezen in het boek 'Wat maakt vogels zo interessant'. Het hoe, wat en waarom over

afkomst, vliegen, zintuigen, gedrag, zang, foerageren, leefgebieden, de vogeltrek en de voortplanting. Marcel Boer, KNNV 2020. ISBN 9789050117500. Verkrijgbaar bij uw boekhandel of tijdens de wekelijkse vaarexcusies in Natuurmonument 'Het Wormer- en Jisperveld' met de auteur als gids. Inschrijven via Vogelbescherming Nederland.



"Met hun supergeheugen vinden vogels plekjes waar ze hun voedsel verstopt hebben moeiteloos terug"





## Eervolle vermeldingen



Rene Schuite, Kinderdijk, Zuid-Holland



Brigitte den Turk, Loosdrechtse plassen



Petro Hetjes, zicht vanaf de noordvesting Edam richting de Polder Zeevang



Bepie Onstenk, notendopje op reis in de natuur, Hortustuin, Nijmegen.

## Winnende foto van Esther Taskin

Deze geweldige 'actiefoto' is gemaakt in het veenlandschap bij Aarlanderveen in het Groene Hart. De fotografe, Esther Taskin, noemt het een geluksmomentje met deze haas, waar toch iedereen vrolijk van wordt. De plaat laat zien dat hazen geen moeite hebben met slootjespringen en zelfs als hij de overkant niet mocht halen redt hij zich door zijn uitstekende zwemtechniek. Grote delen van Nederland bestaan uit open landschappen met grasland en akkers. Laat dat nou net een favoriet landschapstype zijn van de haas, die van oorsprong een steppebewoner is. Toch hebben hazen het moeilijk vanwege de steeds intensievere wijze waarop boeren hun percelen beheren. Zo zijn er steeds minder kruidenrijke graslanden en akkers met winterstoppels, waar ze beschutting en voedsel kunnen vinden. De haas staat net als het konijn sinds 2020 op de Rode Lijst van Zoogdieren, omdat ze in hun voortbestaan worden bedreigd. Ondanks die status staan de dieren ook op de lijst van dieren waar vrij op mag worden gejaagd door jagers in het jachtseizoen. Vorig jaar is echter, vanwege hun dalende aantallen, een landelijk verbod op de jacht op het konijn afgekondigd en voor de provincies Groningen, Limburg en Utrecht ook voor de haas.

*Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL*

## Samen voor ons Landschap

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

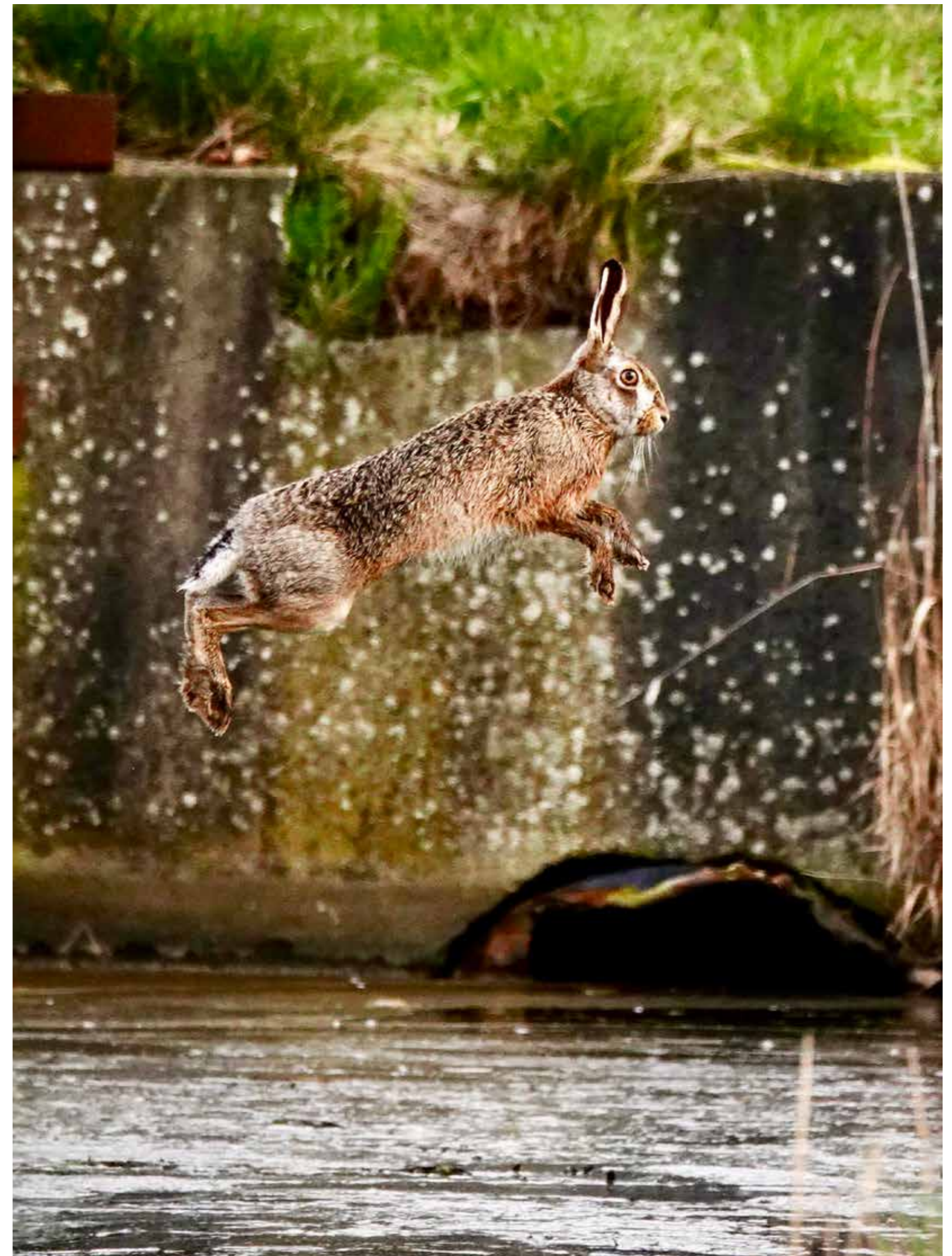


## FOTOWEDSTRIJD

# LandschappenNL

Heb je een foto gemaakt van een mooie, bijzondere of typische plek in de Nederlandse natuur? Stuur die dan met toelichting naar de Krant van de Aarde. Elk nummer plaatsen we de beste inzending.

Mail naar: [redactie@krantvandeearde.nl](mailto:redactie@krantvandeearde.nl) onder vermelding van je naam en adres. De winnaar wordt ook beloond met een jaarabonnement en een DVD van BBC EARTH.



Winnares: Esther Taskin





# Jezelf zijn en niet iemand anders

Tekst: Gerrie Strik | Beeld: Vrijehogeschool

Uitgangspunt van dit artikel is dat ieder mens en iedere jongere een meer of minder vaag besef van zijn bestemming heeft. We kunnen beseffen dat we op een verkeerd pad zitten, omdat we een idee hebben van een goed pad. Er is iets in ons dat verwerkelijk wil worden. Onze handelingen en onze keuzes kunnen ons daarbij helpen of ons juist belemmeren.

Jezelf zijn, echt zijn, is een belangrijk moreel ideaal voor jongeren in onze tijd. Social media, ouders en docenten suggereren keer op keer dat er een bepaalde manier van menszijn is die volstrekt uniek is. Ik ben geroepen om mijn leven op juist *dé* manier te leven, en niet als nabootsing van het leven van iemand anders. Maar hoe doe ik dat in een eeuw waar alle wegwijzers die het menszijn meer dan tweeduizend eeuwen hebben begeleid lijken te zijn weggehaald? Het gaat hier om de drie ogenschijnlijk simpele maar in de praktijk grote, moeilijke en confronterende vragen: wie ben ik, wat kan ik en wat wil ik?

Een Tussenjaar kan jonge mensen tijd en tools geven om na hun eindexamen een aantal vermogens te ontwikkelen die in de voorgaande jaren weinig aandacht hebben gehad, waaronder het zo noodzakelijke vermogen om jezelf te zijn. Minder positieve gevolgen van het huidige onderwijssysteem maken een algemeen oriënterend en algemeen ontwikkelend jaar voor veel adolescenten tot een noodzakelijke overbrugging naar het hoger onderwijs.

## De maatschappelijke problematiek rondom studierijpheid

Jarenlange pogingen de uitval in het eerste jaar terug te dringen, hebben niet veel uitgehaald. De uitval in het hbo is de afgelopen jaren gestegen van 17 naar 23 %, van het wo van 8 naar 20%. Daarnaast vallen 23 % van de mbo-studenten uit. Om de hoge uitval onder eerstejaars studenten te bestrijden, is een groot pakket aan maatregelen genomen. Zo is de voorlichting aan aankomende studenten veranderd en moeten studenten voor een aantal gewilde studies een motivatietest afleggen. Studenten die zich na 1 mei ingeschreven hebben, kunnen door de opleiding geweigerd worden als ze hun keuze onvoldoende onderbouwd hebben. Met het invoeren van een studiebijsluiters voor elke opleiding, waarin onder meer informatie over de arbeidsmarkt staat, hoopt de overheid de overgang van de middelbare school naar het hoger onderwijs gemakkelijker te maken. Betere voorlichting pakt het probleem van studie-uitval echter niet aan. Waarom niet?

## De problematiek van de juiste studiekeuze

### Innerlijke relevantie

De adolescent die niet kan kiezen, heeft niet zozeer gebrek aan informatie maar ervaart een gemis aan 'grounding' die nodig is om een studiekeuze te kunnen maken. Zij ervaart dit gemis pas zodra de onzekerheden rondom het examenjaar voorbij zijn, tegelijkertijd echter wordt er appél gedaan op precies dit gevoel van authenticiteit en zelfverzekerdheid. Zonder dat zij zichzelf kent, moet de aspirant-student kiezen voor een studie. Ze weet dat de keuze snel gemaakt moet worden, ze weet het haar 'enige kans' is en tegelijkertijd voelt ze dat die keuze (nog) niets met haar te maken heeft. Het is daarom dat de kans groot is dat het zal mislukken. Veel jonge mensen zijn in dit stadium nog niet in staat om een innerlijke keuze te maken. Zeker: ze zijn in staat om iets 'te bedenken', maar dat iets heeft nog geen innerlijke relevantie. Ze hebben bij die bedenkensels dus grote twijfels, en vaak weinig animo om zich er werkelijk voor in te zetten. Het is deze innerlijke verdeeldheid, dit heen en

weer getrokken worden, dat het probleem is dat de aandacht verdient. Is dit op te lossen door een eerdere of betere oriëntatie op verschillende studierichtingen of een willekeurig 'tussenjaar', waarin de student gaat reizen of werken?

### 'Ja' durven zeggen op eigen keuzes

Wij denken van niet. Vaak staat de adolescent onzeker in haar studie- en beroepskeuze omdat zij haar identiteit nog aan haar omgeving moet ontlenuen. De groei van leerling naar student wordt voor een groot deel bepaald door de mate waarin de adolescent in zichzelf voldoende houvast vindt om zichzelf te zijn, en in zichzelf een bron van authenticiteit leert ontdekken die zij voorheen buiten zichzelf moest zoeken. Tot de belangrijkste doelstellingen van een Tussenjaar hoort dan ook dat de aankomende student de weg vindt naar het gebied van eigen innerlijke zekerheden. Hoe leer je niet steeds met een gevoel van twijfel in een situatie te staan? Hoe leer je ergens werkelijk 'ja' op te zeggen. Iemand die 'ja' durft te zeggen op eigen beslissingen, en daar de consequenties van wil dragen, kan met moed een studie kiezen, en de toekomst vormgeven.

### Interesse

Een ander probleem op weg naar een gegronde studiekeuze is het gebrek aan interesse. Interesse is een sterke persoonlijke gerichtheid op de wereld. Het ontwikkelen van een interesse voor een bepaald kennisgebied hangt daarom samen met het vinden van meer authenticiteit of innerlijke zekerheid als er keuzes gemaakt moeten worden. De manier waarop het onderwijs studenten steeds meer voor examens traint, vormt helaas juist de grootste barrière bij het vinden van een eigen interessegebied. De aandacht wordt in beslag genomen door de eisen die het examen stelt, niet door het wekken van persoonlijke interesse.

Een algemeen Oriëntatiejaar kan veel van de teleurstellingen die studenten nu in de eerste jaren ervaren voorkomen. Interesse ontstaat niet vanzelf, maar moet gewekt worden. Te veel hogere onderwijsinstellingen gaan ervan uit dat interesse vanzelf aanwezig is. Onderwijs moet de interesse en fascinatie voor de grote levensvragen wekken en de natuurlijke nieuwsgierigheid van studenten exploreren. Interesse hebben voor iets is veel meer dan een denkverhouding hebben tot de dingen. Interesse heeft een diep emotionele component, die bestaat uit het hebben van

een wilsrelatie tot de dingen. Onderwijs moet de samenhang van de dingen laten zien, en moet studenten laten ervaren dat heel weinig vanzelfsprekend is.

### In zijn utopie Eiland schreef Aldous Huxley:

'Geef de studenten nooit de kans zich te verbeelden dat iets alleen op zichzelf bestaat. Maak van het begin af aan duidelijk dat alle leven een verband kent. Toon ze (de studenten) dat verband in de bossen, op de velden, in vijvers en stromen, in het dorp en in het gebied eromheen. Laat ze steeds duidelijk voelen. Doeer de wetenschap van verbanden altijd in samenhang met de ethiek van die verbanden. Evenwicht, geven en nemen, geen uitwassen – dat is de regel in de natuur en, omgezet van feiten in moraal, behoort dat ook de regel onder de mensen te zijn.' Hier wordt *bildung* een weg naar een verdieping van het bewustzijn wat het betekent mens te zijn.

### Angst voor de toekomst

De dramatiek in het leven van jongvolwassenen hangt in hoge mate samen met de tijdsomstandigheden. Als je van binnenuit nog niet de mogelijkheid hebt gevonden om stevig in je schoenen te staan, zul je er grote behoefte aan hebben steun van de buitenwereld te krijgen. Die steun komt echter niet zelden in het geheel niet, of te weinig. Het gevoel van veiligheid waaraan ieder behoefte heeft, wordt door tijdsomstandigheden; de ecologische crises, de inflatie, de oorlogsdreiging en de toenemende verwarring in de publieke ruimte, zeer bemoeilijkt. Uit gesprekken blijkt dat jonge mensen angst voor de toekomst hebben, en die angst uit zich als een vaag verlamdend gevoel, dat diep weggestopt een bron van onbehagen is. Jonge mensen die niet tot een studie- of beroepskeuze kunnen komen of niet gemotiveerd aan een studie beginnen, hebben vaak een onderhuidse angst voor wat er in de toekomst kan gebeuren, die maakt dat ze zich niet durven verbinden.

### Wat hebben jongeren nu nodig?

De vraag is: wat kunnen wij adolescenten van nu meegeven opdat zij de authenticiteit vinden om hun onzekerheid en angst voor de toekomst de baas te worden? Wat nodig is, is in ieder geval: positiviteit, dat wil zeggen een sterke wil naar de toekomst die gebaseerd is op levensmoed en hoop. Levensmoed is de kwaliteit die de energie levert om in het persoonlijke leven en in de wereld te staan. Levensmoed is geen

karaktereigenschap. Het is een briljant, die gaat schitteren door leren van beproevingen. Wie dit serieus oppakt ontdekt dat angst voor de toekomst een vluchtroute kan zijn. Zonder levensmoed is er geen betekenisvolle transitie, geen fundamentele transformatie mogelijk.

**Hoop** kun je ervaren als een duurzame kracht die de toekomst naderbij brengt. Niet door te voorspellen, maar door te verwachten. Niet door te plannen, maar door toe te laten. De toekomst ligt niet in het verleden van het verleden, de toekomst komt op ons toe. In het nu kunnen we de tekenen proberen te lezen, die haar aankondigen. Ze is er al, maar we moeten ons vermoeden paraat hebben en met anderen delen om haar te herkennen.

Een *Algemeen oriënterend Tussenjaar* kan jongeren helpen het kritisch denkvermogen te scholen dat nodig is in deze tijd, het kan de creativiteit en het wilsgebied van jonge mensen aanspreken door de interesse te wekken in kunst, wetenschap en *bildung* met als doel: het vergroten van het vermogen om een authentieke persoon te zijn en van daaruit met vertrouwen in de toekomst een bij jou passende studie te kiezen.

**“Jezelf zijn, echt zijn, is een belangrijk moreel ideaal voor jongeren in onze tijd”**

**JE BENT PAS GESLAGD ALS JE MOED HEBT VOOR DE TOEKOMST.**

Kom kennismaken > bezoek een evenement. [www.vrijehogeschool.nl/agenda](http://www.vrijehogeschool.nl/agenda)







## Iets terugdoen voor de ander is leuk

Maatschappelijke Dienst Tijd (MDT) brengt inzicht

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Ellen de Monchy

Loopt je studie anders dan je had verwacht of ben je op zoek naar een nieuwe uitdaging? Jongeren kunnen zich aanmelden bij een van de circa tweehonderd MDT(Maatschappelijke Dienst Tijd)-projecten. Met als onderliggende boodschap: hoe kun je vanuit jouw talent impact maken op onze samenleving? Bij Defensie ben je welkom voor een MDT Missie. 'Verleg je eigen grenzen.'

“De MDT Missie kun je zien als een persoonlijke ontdekkingsreis,” zegt de 27-jarige Daan Bakker. Hij werd aangesteld als projectleider Maatschappelijke Dienst Tijd (MDT) bij Defensie. In 2018 opperde de toenmalige staatssecretaris Paul Blokhuis het idee voor een maatschappelijke diensttijd. Een manier om jongeren hun talenten te laten ontdekken en tegelijk iets terug te doen voor een ander. Dat idee werd gerealiseerd. Er zijn zo'n tweehonderd verschillende MDT-projecten in Nederland. De MDT Missie is het MDT-project van de Nederlandse krijgsmacht. “Niet per definitie om op een missie te gaan naar een oorlogsgebied,” benadrukt de projectleider, “maar vanuit maatschappelijk oogpunt. Indertijd met de overstromingen in Limburg, was het leger er bijvoorbeeld als eerste bij om hulp te verlenen.”

### Maatschappelijke waarde

Jongeren tussen de zeventien en dertig jaar kunnen zich sinds 2019 aanmelden voor de Maatschappelijk Dienst Tijd (MDT). Met de onderliggende boodschap: hoe kun je vanuit jouw talent impact maken op onze samenleving? Daarnaast krijgen ze de kans kennis te maken met Defensie, ongeacht achtergrond, fysieke gesteldheid of opleidingsniveau. “Je leert

onder meer je eigen grenzen te verleggen én te bewaken,” licht Bakker toe. “Ook ontdek je jouw maatschappelijke waarde, jouw kracht én talent. Bovendien leer je wat saamhorigheid, kameraadschap en teamwork betekenen. Dat doe je vooral naast en met elkaar, in plaats van tegenover elkaar.”

De MDT Missie behelst een driedaagse bivak, een sociale missie van veertig uur vrijwilligerswerk voor bijvoorbeeld een humanitaire organisatie, zorginstelling of kinderdagverblijf. Ter afsluiting komen de MDT'ers na een aantal weken tijdens een reünie nogmaals bijeen. Bakker: “Per jaar doen zo'n duizend jongeren mee aan de MDT Missie. Dit betekent dat we sinds 2019 ruim 20.000 uur vrijwilligerswerk hebben verleend. Over iets terugdoen voor onze samenleving gesproken! Het mooie is, dat sommigen blijven plakken bij de maatschappelijke organisatie.”

### Dani Meijer: “Samen kunnen we alles aan”

Voor het 22-jarige badmintontalent Dani Meijer uit Rotterdam Ommoord, kwam de Maatschappelijk Dienst Tijd, MDT Missie, als geroepen. “Ik deed de hbo-opleiding sportmarketing & management,” vertelt Dani.

“Helaas bracht de opleiding niet wat ik me ervan had voorgesteld. Het is meer een economische opleiding en minder een communicatieve opleiding. Ik houd van samenwerken en onderling contact, terwijl de meeste leerlingen erg op zichzelf waren.” De grootste obstakels bleken corona en onlinelessen. “Alles bij elkaar geen succes,” aldus Dani. De jonge Rotterdammer stopte voortijdig met zijn opleiding en moest halsoverkop bedenken, wat hij dan wél wilde studeren. “De uitnodiging van een vriend om mee te gaan naar de reünie van zijn MDT Missie, was een cadeau.”

Dani was onder indruk. “Nooit eerder zag ik zoveel kameraadschap onder jongeren. Dat wilde ik ook!” Na een zoektocht naar een geschikte hbo-opleiding, die Dani niet vond, meldde hij zich anderhalf jaar geleden aan voor de MDT Missie. “Het was mijn eerste kennismaking met Defensie,” verklaart Dani. “Ik was positief verrast.” Spannend was het wel. Dani werd per bus met een grote groep voor hem onbekende jongeren naar de kazerne vervoerd. Het waren ongeveer evenveel mannen als vrouwen, uit verschillende leeftijdsgroepen. “We moesten allereerst onze mobiel inleveren en je kreeg je spullen. Een



overall, zeiltje, eetgerei en vervolgens belandden we in een tentenkamp. Wel in grote tenten hoor, maar ik ben een lichte slaper. Dan hoor je altijd wel iemand snurken haha. Ook was ik bang dat ze ons midden in de nacht zouden wekken. Dat is niet gebeurd.”

### Dieptepunt

“De sergeant-majoor was streng,” vervolgt Dani, “maar rechtvaardig. Sommigen droegen bijvoorbeeld nog een horloge, terwijl uitdrukkelijk was verteld dat alle sierraden af moesten. Dan kun je rekenen op extra opdrachten. Ook de hindernisbaan was een uitdaging. Voor mij voelde het als een zware training. Al van jongs af aan speel ik badminton op hoog niveau. Nog altijd speel ik drie keer per week. Daarnaast fitness ik om sterker te worden.” Het afwassen van bord en bestek vormden een dieptepunt voor Dani. “Hoe was je in hemelsnaam af zonder afwasmiddel?”

De derde dag ging er een knop om. “Ik ging naar de MDT Missie als fanatieke sporter. Gedurende de drie dagen bivak leerde ik dat het niet uitmaakt hoe snel je bent. Je moet het samen doen! De kameraadschap die daardoor ontstaat, heeft me inzicht én vele contacten opgeleverd.” Dani organiseerde sport- en speldagen bij enkele sociaalmaatschappelijke organisaties in Rotterdam. “Dat was minstens zo'n uitdaging als drie dagen bivak! Ik had helemaal niets met kinderen. Het was tegen alle verwachtingen leuk. We hebben plezier gehad en lol gemaakt.” Ondertussen heeft Dani zijn bestemming gevonden. Hij heeft gesolliciteerd bij Defensie.

### Cheyenne Mossel:

#### “Doe iets voor een ander, dat is leuk”

Als jong meisje droomde ze er al van om later militair te worden. “Mijn opa heeft lang in dienst gezeten,” vertelt de 18-jarige Cheyenne Mossel uit Millingen aan de Rijn. “Misschien dat het daardoor komt, dat ik ook bij het leger wil.” Cheyenne deed de MDT Missie samen met een aantal klasgenoten. Twee jongens en vier meiden. “Iemand had het idee geopperd. Het leek me wel wat en ik meldde me aan. Dat was in mei vorig jaar.” Cheyenne zit in de tweede klas van de MBO-opleiding VEVA – vakrichting Zorg. “Hier leer je een vak én je wordt voorbereid op een baan als militair gewondenverzorger of verpleegkundige bij Defensie.”

Na de kennismaking op de eerste dag van het bivakkamp werden Cheyenne en haar klasgenoten fysiek uitgedaagd. “In groepjes van vijftien moesten we op het oefenterrein, die leek op een zandbak, balken verplaatsen. Doel van de opdracht was om slim en snel samen te werken. Heel belangrijk.” Al snel viel Cheyenne van de ene verbazing in de andere. “Er werd totaal niet naar elkaar geluisterd en er waren voortdurend meningsverschillen. De balken zijn uiteindelijk verplaatst.” Die eerste nacht moesten de nieuwbakkende MDT'ers ook nog wachtlopen. “Gelukkig had ik de eerste drie kwartier,” aldus Cheyenne.

### Ijsbad en abseilen

De tweede dag werd de groep mentaal uitgedaagd. “Je moet echt geen watje zijn,” meent Cheyenne. “We moesten onder meer in een ijsbad zitten. Dat was nog te doen. Iedereen heeft het trouwens gedaan.” Vergeleken bij de volgende opdracht die

de groep moest doen, was zitten in een ijsbad een makkie. Cheyenne: “We moesten van een hoogte van tien meter abseilen. Ik heb wel zeven kleuren in mijn broek gescheten. Sorry dat ik het zo zeg. Eenmaal beneden voelde het als een enorme opluchting. Ook was ik echt heel trots dat ik dát had gedaan.” Op de laatste dag werden er prijzen vergeven. Welke groep had het beste de opdrachten volbracht. “Dat waren wij,” jubelt Cheyenne. Nadat het kamp was opgeruimd, vertrok de groep huiswaarts. “Je leert jezelf kennen tijdens het bivakkamp,” zegt Cheyenne als ze erop terugkijkt. “Zeker als je sociale batterij door de vermoeidheid oprakt, is het belangrijk dat je lekker je rust pakt.”

Haar sociale missie volbracht Cheyenne bij de Stichting VST, het Veterans Search Team. Een vrijwilligersorganisatie die vakkundig helpt bij het opsporen van vermiste personen. “Je hebt dat vast wel eens op televisie gezien. Dan lopen ze met een grote groep mensen over velden en akkers met stokken. Ze hebben bijvoorbeeld meegezocht naar dat vermiste (en omgebrachte) jongetje Gino uit Limburg.” Meelopen tijdens een zoektocht naar vermiste personen, mocht Cheyenne niet. De vrijwilligers hebben het haar wel geleerd hoe je zoekt. “Dat meelopen zou te heftig zijn. Ik begrijp dat. Daarom hebben we achterstallig onderhoud verricht, zoals bakken verven en verlengsnoeren schoonmaken. Iets terugdoen voelt goed,” stelt Cheyenne. “Het is leuk en kost geen moeite.” Na de VEVA gaat Cheyenne solliciteren bij de Koninklijke Marine.

Kijk op [www.mdtmissie.nl](http://www.mdtmissie.nl) voor meer informatie.





# De jeugd van tegenwoordig

Dit is een veel gebruikte zin, zeker door de oudere generatie. We vinden van alles van hoe de jeugd praat, handelt en zich gedraagt. En dit niet altijd in positieve zin. Hebben we ons eigenlijk wel afgevraagd waar dat gedrag vandaan komt?

Tekst: Myrna van Kemenade | Beeld: Bigstock

Door de technologie en de vele keuzes die we hebben tegenwoordig raken veel jongeren ontspoord. De telefoon is een zegen, maar ook een vloek. Alles en iedereen is bereikbaar en onze ongezoete mening, zonder filter, kunnen we overal neersmiten. Met alle gevolgen van dien. De onzekerheid en de cancelcultuur is op zijn hoogtepunt en jonge volwassenen die midden in hun ontwikkeling zitten weten zich geen raad met al die meningen en sociale druk die er op hun ligt. Naast het feit dat pubers sowieso al heen en weer worden geslingerd in hun emoties en onmacht om zichzelf te uiten, maakt deze (virtuele) wereld het niet eenvoudiger.

## Grimmige wereld

Die wereld wordt grimmiger en kan onveilig voelen. De jongeren, die wellicht niet de veilige havens hebben bij hun ouders, zoeken een manier om zich staande te houden. Tel daarbij de eventuele traumatische ervaringen zoals verslavingen, verkrachtingen en verwaarlozing bij op en je hebt het recept om opgenomen te worden in een psychiatrische inrichting. We denken dan vanaf de zijlijn dat zij de gekkies zijn maar hebben geen idee wat daaraan vooraf is gegaan. Jongeren belanden niet zomaar in de criminaliteit of gedragen zich vreemd.

## Luisteren en helpen

Het zijn vaak juist de overgevoelige kinderen die niet worden begrepen. Zij zien en voelen dingen die voor anderen verborgen blijven. Dit maakt hen niet gek maar juist bijzonder en speciaal en een aanwinst voor de samenleving. Mits wij ze leren begrijpen en ze de tools geven om met die gevoeligheid om te gaan. Zodat ze zich niet hoeven te beschermen middels vechten of 'vreemd' gedrag. Laten we vooral kijken en luisteren naar het verhaal achter elk mens en zeker de jeugd. Wat drijft hen en hoe kunnen we helpen zodat we goed en respectvol met elkaar om kunnen gaan in plaats van te blijven labelen en onze eigen waarheid proberen op te dringen.

## Meditatie-oefening om echt te luisteren zonder oordeel:

- ga zitten en sluit de ogen
- adem diep in door de neus en uit door de mond (10x)
- omarm dat iedereen zijn eigen waarheid heeft
- ga met je aandacht naar je hart en adem langzaam
- luister naar wat jouw hart te vertellen heeft
- richt van daaruit je aandacht naar iemand van wie je het echte verhaal zou willen horen
- zet je hart open en ontvang de woorden van een ander zonder oordeel, luister met je hart

- zend liefde vanuit jouw hart naar de ander, dit hoef je niet eens uit te spreken, en blijf daar ademen en voelen zo lang je wil.

Door liefde te geven middels een open hart naar de ander, laat je die zich veilig voelen. Zo kan een kind maar ook een volwassene zich veilig voelen en zal het gedrag respectvol zijn omdat je diegene met eerbied behandelt. Precies zoals het hoort...

Iemand met zo'n achtergrond en die in een jeugdrichting is beland heeft er een boek over geschreven. Wil jij met een open hart luisteren naar zijn verhaal?

Boek: Als de dood zucht, houd ik mijn adem in van Lex Paleaux | Uitgeverij In de Knipscheer

**“Het zijn vaak de overgevoelige kinderen die niet worden begrepen”**



# Vrijeschool is bezig met een opmars

Uitgangspunt van dit artikel is dat ieder mens en iedere jongere een meer of minder vaag besef van zijn bestemming heeft. We kunnen beseffen dat we op een verkeerd pad zitten, omdat we een idee hebben van een goed pad. Er is iets in ons dat verwerkelijkt wil worden. Onze handelingen en onze keuzes kunnen ons daarbij helpen of ons juist belemmeren.

Bron: Vereniging van vrijescholen | Beeld: BigStock

## Hand, hoofd, hart

Rudolf Steiner richtte in 1923 de eerste vrijeschool op in Den Haag, omdat hij vond dat het onderwijs te veel uitgaat van denkvermogen, het hoofd. Hij vond dat je ook moet leren vanuit je hart en met je handen. Vrij betekent niet dat kinderen op school zelf kunnen bepalen wat ze doen. Het staat voor 'in vrijheid je persoonlijkheid ontwikkelen'. De vrijeschool is aan een opmars bezig. Recente initiatieven zijn er in Delft en in Arnhem. Kinderen op de nieuwe school in Delft hebben onlangs periode-onderwijs gehad rond het thema ontdekkingsreizen. Daar moesten ze hun aantekeningen in klad maken, daarna netjes uitwerken met vulpen, en vervolgens een tekening maken. Drie verschillende methodes. Hand, hoofd, hart.

## Oprichten nieuwe school

Tot een paar jaar geleden was het beginnen van een nieuwe school een lastige opgave, waarvoor je een bestaande onderwijsinstelling achter je moest hebben staan. Tegenwoordig kan het ook zonder, zo blijkt uit het verhaal van het Mercurius College in Delft. Maar je moet echt een goed verhaal hebben en kunnen uitleggen waarom je school een belangrijke

wil de vereniging van vrijescholen een zo breed mogelijke groep bereiken.

## Bakfietsouder of migratie-achtergrond?

Of ouders met affiniteit voor het vrijeschoolonderwijs dezelfde wens hebben, is de vraag. Het schooltype is in de huidige vorm groeiend en bloeiend: voortdurend worden nieuwe vrije- of Waldorfscholen gesticht. Inmiddels volgen ruim 31.000 leerlingen op 97 basis- en 27 middelbare scholen les. Had de vrijeschool in de jaren zeventig en tachtig nog last van een 'geitenwollensokken-omgave', inmiddels is de vrije school uitgegroeid tot de droom van menige hoogopgeleide bakfietsouder.

Met de nadrukkelijke aandacht voor hart, hoofd en handen zou het onderwijs tegenwicht bieden aan de prestatiehaast. Timmerwerk, bewegingslessen en kunstzinnige vorming spelen net zo'n belangrijke rol als taal- en rekenonderwijs. Bovendien heeft de school sterke pedagogische ideeën over de levensfasen van kinderen en welke lessen hierbij passen: van sprookjes bij de kleuters tot Noorse legenden en Griekse mythes en bijbelverhalen bij de hogere klassen. Er is veel aandacht voor de seizoenen, die gevierd worden met jaarfeesten. En dat alles in een leeromgeving waarover goed is nagedacht: van het houten speelgoed en de kussens in de kring tot de ronde hoeken van tekenpapier.

## 'Vrij' kan afschrikken

Het is misschien de naam die ouders met een migratie-achtergrond afschrikt, denkt de voorzitter van de Vereniging van vrijescholen Lourens Knoop. "Vrije school' wekt de indruk dat kinderen vrij zijn om maar te doen wat ze willen tijdens de lessen, terwijl de naam destijds betekende: vrij van overheidsbemoediging. Dat geldt inmiddels niet meer; we staan gewoon onder toezicht van de onderwijsinspectie. Maar veel ouders, zeker met een niet-Nederlandse achtergrond, spreekt dat 'vrij' niet zo aan, omdat ze het niet kennen. Ze komen vaak uit traditionele onderwijsculturen en denken dat er op de vrije school niet genoeg aandacht is voor rekenen en taal."

toevoeging is aan het onderwijsaanbod. In het eerste jaar zal de Onderwijsinspectie de nieuwe school in Delft intensief begeleiden. Ook zal er begeleiding komen vanuit de vrijescholen, die gerichte controles gaan uitvoeren. "Spannend is de nieuwe bovenbouw, want dat hebben we nog niet eerder gedaan, met gepersonaliseerd leren, andere methoden en examenklassen. Gelukkig heeft de vrijeschool een bestaand en beproefd onderwijsconcept," zegt een van de initiatiefnemers, schoolleider en kwartiermaker Janoes Vermeijden. "En bovendien is de betrokkenheid van ouders groot. Samen komen we er wel uit."

## Inclusiever

De Vereniging van vrijescholen, maar ook veel schoolbestuurders, leraren en onderwijskundigen vinden dat het roer om moet in het onderwijstype dat ontstond uit de antroposofie. "Als we niet veranderen, worden we een fossiel," zegt rector van de Zeister vrijeschool Gijs van Lennep. "De Nederlandse samenleving is sinds de stichting van de eerste vrije school in Den Haag zo veranderd; het onderwijs moet meebewegen." Omdat het nooit Steiners bedoeling zou zijn geweest dat zijn scholen alleen voor de elite zouden zijn,

**“Belangrijk zijn de levensfasen van kinderen en welke lessen hierbij passen”**





## Duurzame mode van jonge merken

Tekst: Lynsey Dubbeld | Beeld: Knuffle, FastFeedGrinded, A Perfect Jane

Er zijn steeds meer initiatieven om onze kledingkast te verduurzamen. Duurzame mode is geen niche meer. Je vindt kleding van bijvoorbeeld plantaardige of gerecyclede materialen zelfs bij mainstreammerken en (web)winkels. Maar er zijn ook jonge merken die werk maken van duurzame mode. Ontdek de bijzondere initiatieven van mode-ondernemers die nog geen vijf jaar op de markt zijn.

'We gaan rondlopen in druiven en zeewier'. Dat schreef sociale media-platform LinkedIn vorig jaar in een post over achttien ideeën die in 2023 de wereld gaan veranderen. De aanleiding voor de trendsignalering is dat een groot deel van onze kleding is gemaakt van polyester. Bij het wassen komen microvezels vrij, die in rivieren en zeeën terecht komen. Met alle gevolgen van dien voor het onderwaterleven. De zoektocht naar alternatieven voor plastic betekent dat er steeds meer aandacht is voor plantaardige materialen. Naast textiel van druiven en zeewier zijn er ook al kledingstukken waarin algen, schimmels, ananasschillen of appels zijn verwerkt.

### Perfect plantaardig

De opmars van plantaardige materialen - en andere duurzame stoffen - gaat niet aan mainstream modemerken voorbij. Zo zijn er al vegan producten te vinden bij onder meer Stella McCartney, Hermes, H&M en Puma. Maar een groot deel van de innovatieve initiatieven staat op het conto van jonge designers en merken die zijn gespecialiseerd in duurzame oplossingen.

Zo startte dieren- en natuurliefhebster Suzanne Harper in 2021 het vegan schoenenlabel A Perfect Jane. Alle boots zijn milieuvriendelijk en eerlijk gemaakt in Portugal, en voor

elk paar verkochte schoenen ontvangt Melief Animal Sanctuary een donatie. Het mannenmodemerk Outrgs, dat in 2020 op de markt verscheen, gebruikt in de collecties shirts, overhemden en sweaters duurzame materialen zoals biokatoen en lyocell (dat wordt gemaakt van houtpulp).

### Recycling en upcycling

De jonge duurzame koplopers richten zich niet alleen op milieuvriendelijke textielsoorten, maar ook op bijvoorbeeld recycling. In Tilburg maakt het merk Vodde sinds 2022 sokken van tweedehands textiel, waaraan voor de stevigheid gerecyclede polyesters worden toegevoegd. De kleurige Vodde-sokken zijn ideaal voor op je werk, en er zijn speciale collecties voor bijvoorbeeld tennis en hardlopen.

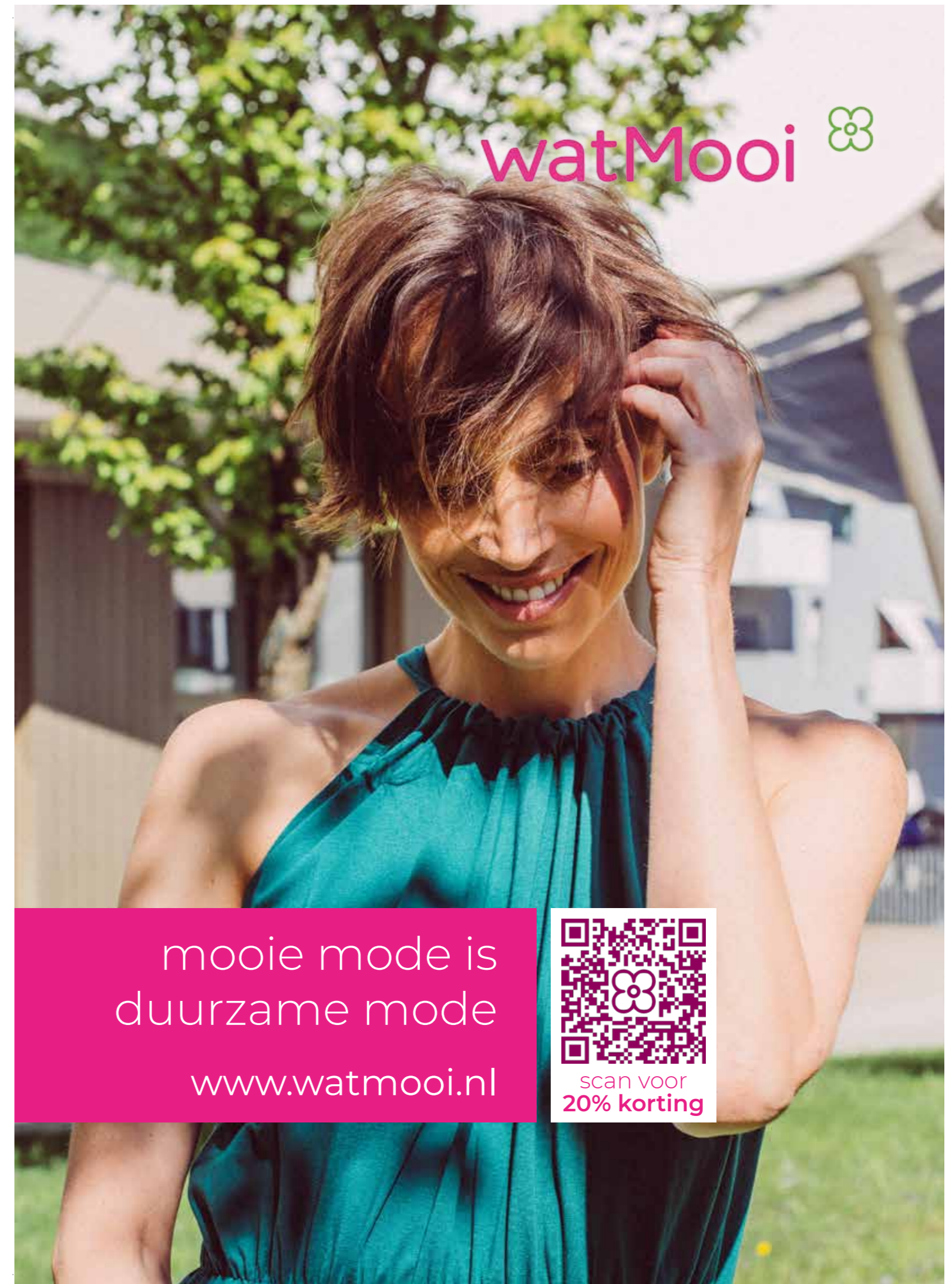
Het recent gestarte Knuffle brengt eerlijk geproduceerde onesies van volledig gerecyclede materialen op de markt. Een van de onderdelen van de duurzame visie van het Haagse familiebedrijf is een upcyclingprogramma. Je kunt een afgedragen Knuffle-item weer terugsturen. Je ontvangt dan een tegoedbon voor korting op een volgende aankoop, en het merk maakt van de oude materialen weer nieuwe producten. FastFeedGrinded is naar eigen zeggen het eerste schoenenrecyclebedrijf ter wereld. De Nederlandse onderneming startte in 2017 en

lanceerde in 2021 een machine die 2.500 oude schoenen per uur verwerkt tot herbruikbare materialen zoals leer, rubber en schuim. Winkelketens en modemerken in binnen- en buitenland maken gebruik van de recyclingmogelijkheden van FastFeedGrinded.

### Leasen en lenen

'Alles wat we gebruiken wordt een abonnement', voorspelde LinkedIn vorig jaar ook voor 2023. Het verdienmodel van streamingdiensten zoals Spotify en Netflix belooft de standaard te worden voor allerlei alledaagse producten. Van lampen en maaltijden tot fietsen en wasmachines. Ook aan de modesector gaat de trend zeker niet voorbij. Je kunt bijvoorbeeld al spijkerbroeken leasen, onder andere bij MudJeans. Daarnaast zijn er allerlei soorten items te leen bij kledingbibliotheken zoals Lena Library in Amsterdam.

MudJeans en Lena Library zijn al jarenlang actief. Maar het gros van de kledingbibliotheken in Nederland - van Gaia in Zutphen tot het online platform Share A Masterpiece - is nog in een start-upfase. En gezien de groeiende populariteit van het abonnementsmodel - en de aandacht voor circulariteit - zouden er best nog eens veel nieuwe initiatieven kunnen bijkomen.



watMooi 

mooie mode is  
duurzame mode

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



scan voor  
20% korting



# Boeken

## Voor uitgevers:

Wilt u ook in deze rubriek vermeld worden?

Neem dan contact op via

kees.slagter@krantvandeearde.nl



## Kom erbij, in mijn wei!

Maak kennis met de weidevogels

In dit vrolijke prentenboek leren jonge kinderen en hun (groot)ouders acht verschillende weidevogels kennen. Met de QR-code op iedere pagina kom je nog meer te weten over de vogels en speel je de vogelgeluiden af. Geschikt voor kinderen van 2 tot 6 jaar.

Kom erbij, in mijn wei! | Vera de Backker en Rob Buitjer | KNNV Uitgeverij | € 14,95



## Botanicum medicinale

Een modern herbarium van geneeskrachtige planten

Een prachtig geïllustreerd naslagwerk van 100 medicinale planten, van Actaea racemosa (zwarte zilverkaars) tot Zingiber officinale (gember). Meer over de geschiedenis van de kruidengeneeskunde, huidige inzichten in plantchemie en medische ontwikkelingen.

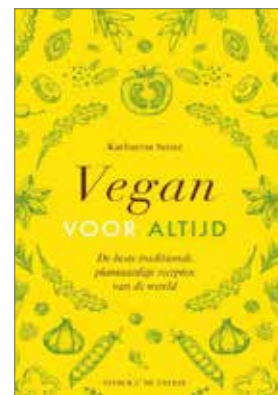
Botanicum medicinale | Catherine Whitlock | KNNV Uitgeverij | € 29,95



## Huisgenoten

Honderden dieren scharrelen, vliegen en rennen in en rond je huis, tijdens alle seizoenen. Ze zijn klein en houden zich meestal verborgen, want ontdekking moeten insecten vaak met de dood bekopen. Toch zijn ze fascinerend voor wie goed kijkt. Bouma doet dat. Met humor en grote kennis van zaken neemt ze je mee naar hoekjes en kieren op zolder, naar potjes kruiden in de keuken en de stenen en aarde in je tuin.

Huisgenoten | Aglaia Bouma | Atlas Contact | € 22,99



## Vegan voor altijd

De beste traditionele plantaardige recepten van de wereld

In 1962 werd het woord 'vegan' voor het eerst genoteerd in de Oxford English Dictionary. De veganrecepten in dit boek zijn echter veel ouder, en ze horen allemaal thuis in de traditionele wereldkeuken. Hoe ontdek je de grootste onbekende en authentieke parels van de puur plantaardige keuken? Vertrouw op de intuïtie en smaak van expeditieleidster Katharina Seiser.

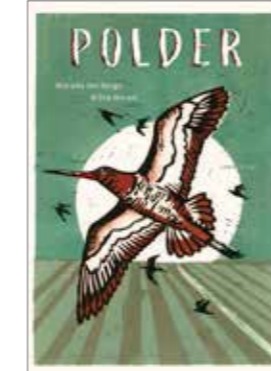
Vegan voor altijd | Katharina Seiser | Sterck & de Vreese | € 29,90



## The Wave

Sta je open voor de mogelijkheid dat wat je altijd hebt gedacht een illusie blijkt te zijn? Met als uitgangsbasis de biologische natuurwetten en als fundament onze microben, nemen we jou mee door je eigen lichaam. Het is daar waar je de universele waarheid gaat ontdekken, tussen de woorden en het leven door. Het is tijd dat we de wortel van de angst uit ons duale denken trekken. Ga mee op ontdekkingsreis en ervaar wat vrijheid is.

The Wave | Marja Nieuwveld | HetNieuweVeld.nl



## Polder

36 dieren uit de polder stellen zich aan je voor

Na haar verblijf in het Hoge Noorden, waar Marieke ten Berge haar inspiratie haalde voor haar prenten in Noord, trekt ze nu de polder in. In haar kenmerkende stijl en de schitterende kleuren uit de natuur portretteert ze 36 dieren, van de grutto en de laatvlieger tot de das, de ringslang en de wezel. Eva Moraal geeft

de dieren hun stem.

Polder | Marieke ten Berge en Eva Moraal | Uitgeverij Lemniscaat | € 19,99



## Herkomst en toekomst van de mensheid

Wanneer we iets horen over het ontstaan van de wereld en het ontstaan van de mensheid is dat aan de ene kant iets wat ver van ons afstaat. Oerkracht of schepping, wat maakt het uit. Aan de andere kant bepaalt het je levenshouding. Zijn we als mens door goden gewild en ontwikkeld of zijn we door het toeval ontstaan? Hebben we als mens een opdracht in deze wereld of moeten we ons leven maar zo prettig mogelijk zien te overleven?

Deze brochure (nummer 79) is verkrijgbaar via [www.gezichtspunten.nl](http://www.gezichtspunten.nl) | De prijs is € 3,- exclusief portokosten.



## Een krui-tocht, over Aarde

Dichter Jan Kleefstra vergezeld Henry Mentink tijdens diens Krui-tocht in het voorjaar van 2022. Het werd een voettocht met een kruiwagen vol Aarde, van Varik in de Betuwe naar de Franse hoofdstad.

De wandeltocht van ruim vijfhonderd kilometer kende als eindpunt het hoofdkantoor van UNESCO in Parijs, waar Henry voorstelde om de hele Aarde op de Werelderfgoedlijst te zetten. Jan beschrijft op poëtische wijze de tocht van 45 dagen die hij deels daadwerkelijk meeliep; alle andere dagen was hij er virtueel bij. "Dit boek van Jan maakt het geheel tot een voorstelling van de Aarde die roept om gehoord en gezien te worden," zegt Henry.

Een krui-tocht, over Aarde | Jan Kleefstra | Uitgeverij Optimist | € 15,-

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, Eric Schoones,

Kees Slagter, Albert Poutsma

## Aan dit nummer werkten mee:

Marcel Boer, Gerrit-Jan van Herwaarden, Marijke Kodden, Lynsey Dubbeld, Ingrid Jansen, Bert van Ruitenbeek, Myrna van Kemenade, Maartje Borst, Lisette Kreischer, Rineke Dijinga, Gerrie Strik, Geraldina Metselaar, Ellen de Monchy, Nathalie van Verschuer, Marja Nieuwveld, Leah Groeneweg

**Advertenties en samenwerkingen** Albert Poutsma

**Vormgeving & Opmaak & Social Media**

Putri Reeb en Celina Koekenbier

**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 Abonneservice: [info@fbw-abonneservice.nl](mailto:info@fbw-abonneservice.nl) / 0348-431393

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

© 2023 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

Stichting Dag van de Aarde | [info@krantvandeearde.nl](mailto:info@krantvandeearde.nl) | [krantvandeearde.nl](http://krantvandeearde.nl)



## SCHIERMONNIKOOG

**Ons vakantiehuysje genaamd Tegearre op Schiermonnikoog is te huur. Tegearre betekent 'samen' in het Fries.**

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

**Het telefoonnummer is: 0519-531 233**

**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.



Supported by:



on the basis of a decision  
by the German Bundestag

**Duitsland**  
*Altijd gastvrij*



[www.germany.travel](http://www.germany.travel)

# FEEL GOOD

Duurzaam reizen  
in Duitsland



**Tips voor duurzaam reizen?  
Kijk op [germany.travel/feelgood](http://germany.travel/feelgood)**



BIOMAGAZINE NR. 2 LENTE 2023

# BIOMAGAZINE

OVER **BIOLOGISCH** & **BIODYNAMISCH**



**BRANDNETELRISOTTO**

**EUROPESE BURGERS BUIGEN ZICH OVER VOEDSELVERSPILLING**

**IK BEN DE NATUUR, DE NATUUR DAT BEN IK**



*Nieuw!*\*

## SMAAKVOLLE TOPPERS

*Nice & Nuts*

Nice en Nuts heeft vijf nieuwe verrijkers. Deze zorgvuldig samengestelde mixen zijn echte smaakmakers én geven je (plantaardige) yoghurt, muesli of salade kleur. Iedere verrijker heeft zijn eigen unieke voedingswaarde en is van hoge kwaliteit zoals je van Nice & Nuts gewend bent. Verpakt in afsluitbare bakjes blijven de mixen lekker knapperig. Makkelijker kan niet! Wat is jouw topper? Nu verkrijgbaar bij de bio speciaalzaak en Ekoplaza (FOODMARQT)

Het Blauwe Huis  
Specialist in het telen, drogen en selecteren van biologisch dynamische kruiden sinds 1976

# MARKT

ZONDAG 11 JUNI 2023  
10.00 - 16.00

Live muziek  
Koffie, thee en lekker lunchen  
Plantjes- en warenmarkt

Bezoek onze webwinkel:  
[www.hetblauwehuis.nl](http://www.hetblauwehuis.nl)

Het Blauwe Huis  
De Weidenweg 29, Ruinerwold  
f @ @hetblauwehuis

Clearspring  
ORGANIC JAPANESE  
**KUWA MATCHA**  
MULBERRY LEAF POWDER  
Hot Drinks | Lattes | Smoothies

NEW

NATURALLY CAFFEINE FREE

### RAUWE MELK HEEFT POWER

DIRECT GEFERMENTEERD  
VEILIG EN LANG  
GEEFT LEVENDE ZUIVEL  
VOL BACTERIËN, GISTEN EN  
BIOACTIEVE VOEDINGSSTOFFEN:  
RAUWE POWER VOOR JE DARMEN

IN ALLE BIOWINKELS  
RAWBOOST KEFIR OOK BIJ PLUS

RAW POWER

RAWMILKCOMPANY.NL

demeter

## Barstensvol Leven

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

# BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

## NIEUWS



## RECEPTEN



## INSPIRATIE



## DEMETER





# NIEUWS

## Daling verkoop, hoe nu verder met bio?

In 2022 daalde de omzet van biologische groenten en fruit, na enkele positieve jaren, in Europa, zelfs in een markt als Duitsland. Deze onderbreking van de groei, die gepaard ging met een daling van de marktprijzen, roept vragen op bij de boeren. Is deze situatie een gevolg van de inflatie, oorlog of andere externe oorzaken? Natuurlijk heeft de onzekerheid over een stabiel Europa er iets mee te maken, als alles duurder aan het worden is en consumenten nieuwe keuzes maken. Twijfelt de consument om bio te kopen als er ook duurzame producten zonder gif in het schap liggen, misschien wel tegen een lagere prijs? Bio is geen niche meer, maar is voorbestemd om een nieuwe positie in de markt in te nemen. Dat betekent ook dat grotere groepen consumenten meer conjunctuurgevoelig zijn dan de klanten van het eerste uur.

In Nederland timmeren de Stichting Demeter (biodynamisch) en Bionext (biologisch) hard aan de weg om bio verder te blijven promoten. In april zal er een commercial op tv te zien zijn om bio te stimuleren vanuit de campagne 'De mooiste boodschap is bio'. (10-19 april op air bij de NPO 1-3). Daarnaast wordt in mei door Bionext een consumentenwebsite gelanceerd over het biologische keurmerk.

Bron: Krant van de Aarde, Bionext

## Europa 1

Het Europese beleid om het areaal Bio te blijven verhogen heeft op middellange termijn hoge verwachtingen gewekt, maar bio-telers verwachten ook op korte termijn rendement. Het is zeker nodig om de communicatie naar de consument te verbeteren. Die moet duidelijk maken dat bio, ook al is het slechts een van de meerdere drijvende krachten achter duurzaamheid, onbetwist de hoofdrolspeler blijft als het gaat om voedselduurzaamheid.

## Europa 2

De Europese Commissie stelt gemeenschappelijke criteria voor tegen greenwashing en misleidende milieclaims. Uit een

studie van de Commissie uit 2020 bleek dat 53,3% van de onderzochte milieclaims in de EU vaag, misleidend of ongegrond bleek te zijn en dat 40% niet onderbouwd was. Met een voorstel van woensdag 22 maart krijgen de consumenten meer duidelijkheid en meer zekerheid dat wanneer iets als 'groen' wordt verkocht, het dat ook inderdaad is, en ze krijgen betere informatie om milieuvriendelijke producten en diensten te kunnen kiezen. Bedrijven zullen er ook baat bij hebben: zij die een echte inspanning leveren om de ecologische duurzaamheid van hun producten te verbeteren, zullen gemakkelijker door de consumenten worden herkend en beloond en kunnen hun verkoopcijfers zo een duwtje in de rug geven in plaats van te maken te krijgen met oneerlijke concurrentie. Op deze manier zal het voorstel bijdragen tot een gelijk speelveld wat de informatie over de milieuprestaties van producten betreft.

Bron: Europese Commissie

## Verkiezingen 1

De toekomst van onze landbouw is niet links of rechts, maar gaat ons allemaal aan. De landbouw heeft immers grote invloed op de kwaliteit van de lucht die we ademen, ons drinkwater, op natuur en landschap en de kwaliteit en beschikbaarheid van ons voedsel. Daarom riep een grote coalitie van boeren- en maatschappelijke organisaties - waaronder Stichting Demeter - samen met artsen, dierenartsen en natuurbeheerders iedereen in een tv-campagne op om op 15 maart voor meer Groenboerenland te stemmen. De term Groenboerenland komt uit het Groenboerenplan: een tienpuntenplan voor een voedseltransitie naar een volhoudbare landbouw die gezond voedsel produceert voor iedereen binnen ecologische grenzen.

Bron: Stichting Demeter

## Verkiezingen 2

**Directie Bionext gematigd positief over overwinning BBB**

De directeur van de ketenorganisatie Michael Wilde is blij dat de stem van het platteland en dus ook de stem van de bio-boeren gehoord is. "Caroline is pro bio en ik heb goede contacten met haar. In het debat vinden wij elkaar. Gangbaar en bio staat niet tegenover elkaar, zoals soms wel wordt geframed. Caroline ziet ook dat gangbare boeren nodig zijn om de ambitie van 15 procent biologisch te halen. En ook de gangbare boeren zijn nodig om de landbouw

te verduurzamen. Zij ziet biologische landbouw als één van de perspectiefroutes, dus ja: vanuit de biologische landbouw zijn we hier blij mee." Wilde plaatst ook een kanttekening. "Aan de andere kant zal deze uitslag de gesprekken met de provincie kunnen vertragen terwijl Bionext echt de urgentie voelt en wil versnellen. Maar al met al kijkt de biosector ernaar uit om met al deze partijen te gaan samenwerken."

Bron: Ekoland

## SAPINCA, steunt kinderen in Peru

Met elke slok SAPINCA steun je Misión Huascarán. Dit is een non-profitorganisatie die het leven verbetert van de kinderen die in extreme armoede leven op het platteland van Peru. Het is moeilijk te bevatten, maar elke dag moeten deze kinderen - al vanaf hun vierde jaar - één tot vier uur lopen om naar school te gaan. Schoon drinkwater is hier ver te zoeken en zit vaak vol bacteriën en parasieten. Daarom is het installeren van waterfilters bij hun dorpen maar ook op de scholen cruciaal, zodat ze altijd toegang tot schoon drinkwater hebben. Het project zorgt ook voor nieuwe (antibacteriële) drinkflessen, gemaakt van gerecycled aluminium. Deze kinderen zijn vaak ook ondervoed, daarom ondersteunt het project ze twee keer per week met gezonde vitamines en mineralen op school. SAPINCA ondersteunt nu 10 scholen en 750 kinderen. Een goed begin, maar er is nog heel veel werk te doen. Daarom hebben we als doel om de komende vijf jaar minimaal 10.000 kinderen te ondersteunen. Je kunt de SAPINCA-drink kopen bij de BIO-speciaalzaak.

## BIO duur en elitair

**Biologische boeren komen met onderzoek naar hoge prijzen bio**

Onlangs kwam het Biologisch Conserven Comité, een groep biologische akkerbouwers, met een onderzoek naar de hoge prijzen van bio in de supermarkten. Waarom zouden supermarkten dat doen? Van Hootegem kan wel iets bedenken: biologisch wordt gezien als luxe. Bio is een premiumproduct. "Dan mogen de marges zichtbaar hoger liggen." Met andere woorden, de milieubewuste consument koopt het toch wel. Ondertussen kunnen consumenten met een kleine portemonnee zich voedsel zonder chemisch-synthetische bestrijdingsmiddelen niet veroorloven.

"De prijs blijft voor veel consumenten de doorslaggevende keuze," zegt Katja Logatcheva van Wageningen Economic Research.

Bron: RTL



## Renáta's Choice Lang leve de lente

### Rode koontjes

De bloedsinaasappel is rond 1850 in het Middellandse Zeegebied ontstaan. De bloedsinaasappel behoort tot de citrusvruchten en het is bijna een 'gewone' sinaasappel. Bijna. Behalve dat de bloedsinaasappel binnenin rood is in plaats van oranje, heeft de smaak ook net een andere dimensie. Toch wezenlijke verschillen. De pulp is gepigmenteerd en de kleur varieert van solide roodpaars tot bloederig rood. De stof die voor deze bijzondere kleur zorgt heet anthocyaan. Anthocyaan zorgt bijvoorbeeld ook voor de kleur van rode kool, herfstbladeren en blauwe bessen. Deze stof behoort tot de groep antioxidanten: goed voor de gezondheid én je vitaliteit. En hoe donkerder de kleur, des te meer antioxidanten het bevat.

Persen voor sap blijft een van de leukste manieren om van een bloedsinaasappel te genieten. Gooi de schil absoluut niet weg! Pureer het, mits biologisch, tot een gladde massa met wat water en meng het met acaciahoning voor een lekker sausje over een dessert of in jouw bakje kokosyoghurt in de ochtend. Meesterkok Alain Pasard weet er ook raad mee: hij konfijt het met wat basterdsuiker, munt en frambozen. Hemels!

### Alles is natuur

Alnatura staat sinds 1984 (!) voor authentieke smaak en biologische ingrediënten. Het zijn ook echte pioniers van echte waarde: de onderneming zet zich sinds de oprichting in voor duurzaamheid, gezonde economie en goede ontwikkelingen in de biologische landbouw. Initiatieven als vitaal maken van de bodem, kalf bij de moeder, eerlijke prijzen voor meer dierenwelzijn, melk en koffie, het beschermen van authentiek zaadgoed, de broederhaantjes en het voortbestaan van de mangrovebossen, roept u maar! Ze zijn dus van vele goede markten thuis.

Groots geluk: mijn favoriete producten van Alnatura kan ik niet alleen in mijn geboorteland Slowakije kopen, maar ook hier, bij RealFlavors. Zoals bijvoorbeeld de **bruine kikkererwten in blik**. Peulvruchten, zoals deze, zijn een goede aanvulling op je eetpatroon vanwege het relatief hoge gehalte eiwitten, vezels, ijzer en andere nuttige voedingsstoffen. Deze bruine kikkererwten met een lekkere nootachtige smaak worden in Italië geteeld. Ze zijn niet alleen heerlijk in salades maar ogen ook prachtig! Voor hummus of een pittige curry staan ze ook hun mannetje. Bestel ze op de webshop van RealFlavors van Jordy Versteeg, kies uit vele kleurrijke producten met mooie verhalen van bijzondere mensen. Ook verkrijgbaar bij <https://realflavors.nl/verkooppunten>. [www.alnatura.de](http://www.alnatura.de)

### Groene knapperds

Onder het merk **Your Organic Nature**, de bijzondere lijn van Ekoplaza, was er al een peulvruchtenwafel, de linzenwafel. Ze vonden het hoog tijd om dit aan te vullen met een nieuwe variant: de **erwtewafel**. Deze wafel is gemaakt van pure Italiaanse gepofte erwten. De fabriek staat in Italië en de ingrediënten komen uit de directe omgeving. Naast lokaal staat duurzaamheid ook hoog op de agenda: er wordt gewerkt met 100% groene stroom, afkomstig van de zonnepanelen op het dak. Groen als een erwel!

Groene erwten blijven een eeuwige favoriet voor mij. Als kind zat ik vele zomers in de erwtenvelden om deze bijzondere peulvruchten te plukken. Uiteraard verdwenen ontelbare erwten ter plekke: peul na peul werden ze leeggegeten door mij, samen met mijn zussen. Die smaak! Your Organic Nature komt nu dus gelukkig met een wafel van groene erwten. Heureka! Deze wafel is hoog in smaak en in vezels, is glutenvrij én eiwitrijk. Het is een luchtig en verantwoord tussendoortje. Ze zijn lekker dun en daardoor heerlijk krokant. Zo tussen-door happen of een klodertje mayonaise met wat komkommertje erop. Én: de eerste in Nederland! [www.ekoplaza.nl](http://www.ekoplaza.nl)

### Boter van het bos

De bijna 40 jaar lange ambachtscunst van de oprichtster Judith Moog en haar team van **Bio Planète**, zorgt voor z'n 70 soorten oliën: biologisch én vele biologisch dynamisch! Keine Masse, aber Klasse zoals ze het bij deze Duitse onderneming zeggen: kwaliteit boven kwantiteit. Dit geldt voor hun producten maar ook voor de samenwerkingen die ze aangaan.

Naast de oliën zoals wok-, sesam-, hazelnoot- en zwarte kummel krijgt hun **avocado-olie** een vaste plek op mijn aanrecht. Bio Planète ziet de avocado als het boter van het bos, zoals de Maya's en de Azteken deze vrucht ook noemden. De avocado's worden geteeld in Kenia. Dit product heeft de **Fair for Life**-certificatie, welke betrekking heeft op de ecologische, economische en sociale normen die gehanteerd worden. De boeren hebben toegang tot onderwijs en moderne arbeidsmiddelen én krijgen eerlijke prijzen voor hun product. Zo ontstaat een lokale waardecreatie. Oh ja, terugg naar de olie: het is verrukkelijk voor salades maar ook voor huid en haar. Door de koude persing blijven de waardevolle voedingsstoffen behouden, zoals vitamine E. Heerlijk!

Kijk voor verhalen en voor lekkere recepten op [www.bioplanete.com](http://www.bioplanete.com) en voor meer informatie over Fair for Life op [www.fairforlife.org](http://www.fairforlife.org)



# The White Pearl

## Het verhaal

Na de tsunami in 2004 zijn wij (Bert & Mieke) naar Sri-Lanka vertrokken om daar de bevolking bij te staan doormiddel van projecten en het zorgen voor werkgelegenheid. Inmiddels hebben wij daar nu twee fabriekjes staan. Eén voor het produceren van fiber en kokospotgrond, en na tien jaar zijn wij ons gaan oriënteren op het maken van kokosolie: fabriekje nummer twee.

Na ons “door het laboratorium” goed gekeurde product was ons 1<sup>ste</sup> transport in gang; bij ons allebei 25 potten kokosolie in de koffer. Onze familie en vrienden werden omgedoopt tot proefkonijnen, deze waren allemaal laaiend enthousiast!

Dit alles is uitgegroeid tot een zuiver en gecertificeerd product. Al onze zuiverheidscertificaten zowel als het hele productieproces is te bekijken op onze website:  
[www.kokosliethewhitepearl.nl](http://www.kokosliethewhitepearl.nl)



Onze kokosbomen groeien op Sri-Lanka in vruchtbare aarde, deze is gecontroleerd door Control Union en het laboratorium. Vanaf de bloem tot aan de pluk hangen de noten exact één jaar in de tropische zon.

Wij hebben onze kokosolie de naam The White Pearl gegeven om de volgende redenen;  
-De zuiverheid van ons product is een parel waard.  
-De structuur van de olie in de pot is gelijk aan een parel.  
-Het eiland Sri-Lanka is een parel in de Laccadiven Zee.



## EUROPESE BURGERS BUIGEN ZICH OVER VOEDSELVERSPILLING

De cijfers zijn onthutsend en beschamend. Ongeveer een-derde van alle voedsel wordt weggegooid of verspild. Dat is in Europa al een hoeveelheid van 153 miljoen ton eten per jaar en 15 miljoen ton meer dan we aan voedsel importeren. Dat schreeuwt om oplossingen. Welke? Vraag het aan de burgers, opperde de Europese Commissie. En dat gebeurde



Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Bigstock

In alle 27 lidstaten werden inwoners uitgenodigd om deel te nemen aan panels om suggesties te verzinnen hoe we deze schande kunnen wegpoetsen. De laatste bijeenkomst van de 150 panelladen was in februari in Brussel. De Krant van de Aarde was erbij.

Voedselverspilling tegengaan is een drie-voudige overwinning: voedsel bewaren voor menselijke consumptie, boeren, bedrijven en consumenten helpen geld te besparen en het verminderen van de milieu-impact van voedselproductie en consumptie.

Vandaag de dag kunnen meer dan 36 miljoen EU-burgers zich niet elke tweede dag een kwaliteitsmaaltijd veroorloven en de stijgende voedselprijzen vormen een groeiend probleem. Voedselverspilling is niet alleen een economisch en ethisch probleem, het verergert ook de klimaatverandering en put het milieu uit met beperkte natuurlijke hulpbronnen. Hoe verdere actie te stimuleren en de vermindering van voedselverspilling in de EU te versnellen, was het onderwerp van het eerste burgerpanel van de nieuwe generatie in de follow-up van de conferentie over de toekomst van Europa om actief bij te dragen aan het beleidsvormingsproces van de EU.

### 23 aanbevelingen

De Europese burgers die in het panel bijeenkwamen, hebben hun werk afgerond na drie weekenden van beraadslagingen. Er werden 23 aanbevelingen aan de Europese Commissie gepresenteerd rond drie actielijnen die gericht zijn op: versterking van de samenwerking in de voedselwaardeketen; initiatieven van levensmiddelenbedrijven aanmoedigen; ondersteunen bij het veranderen van het consumentengedrag.

De aanbevelingen van de burgers zullen het werk van de Commissie op het gebied van

voedselverspilling ondersteunen, met inbegrip van het komende wetgevingsvoorstel om juridisch bindende EU-reductiedoelstellingen vast te stellen. Het verslag van de beraadslagingen, als resultaat van het panel, zal samen met het voorstel van de Commissie worden gepubliceerd. De doelstellingen voor het terugdringen van voedselverspilling zullen worden voorgesteld als onderdeel van een breder initiatief om de Kaderrichtlijn Afval te herzien, die naar verwachting maatregelen zal voorstellen om afval te verminderen en recycling te vergroten. De aanbevelingen van de burgers zullen worden gedeeld en verder worden besproken met het EU-platform voor voedselverspilling.

Het voert te ver om in dit artikel alle 23 aanbevelingen te publiceren. Om een indruk te geven hier een selectie.

### Aanbeveling 1

Hoe dichterbij de boer, hoe blijer de consument: Minder afval, meer duurzaamheid

We bevelen aan dat de EU haar werk voortzet met beleid en initiatieven ter ondersteuning van kleinschaligheid producenten in de handel met retailers en supermarkten. Grote retailers/verwerkers hebben een duidelijke macht voordeel in deze relatie, en sturen de handel vaak in hun voordeel, soms resulterend in voedselafval.

Drie aspecten verdienen specifieke aandacht:

- 1) De EU en haar lidstaten zouden retailers moeten stimuleren en supermarkten om altijd de dichtstbijzijnde producent te gebruiken. Verder moeten ze onderzoeken en prikkels ontwikkelen die de detailhandelaren motiveren om deze aanbevelingen op te volgen.
- 2) De EU moet blijven werken aan beleid op het gebied van lelijk/verkeerd gevormd voedsel en nader onderzoeken wat de gevolgen zijn van deze afwijzingen op het gebied van afval.

### Aanbeveling 2

Smaken van thuis:

Openbare en particuliere steun voor lokale landbouw om voedselverspilling tegen te gaan

We raden lokale en regionale overheden aan om lokale boeren te ondersteunen met praktische oplossingen en initiatieven om voedselverspilling tegen te gaan. Het doel is om belanghebbenden te stimuleren om meer samen te werken om deze initiatieven aan te sturen en zo een duurzaam voedselsysteem te creëren dat ten goede komt boeren en consumenten. Er worden verschillende initiatieven voorgesteld die lokale overheden kunnen initiëren:

- 1) Belastingverminderingen en subsidies voor kleine boeren.
- 2) Ondersteuning bij het vinden van nieuwe markten waar lokale boeren worden beschermd tegen oneerlijke macht relaties met retailers, bijvoorbeeld door openbare ruimtes toe te wijzen voor verkoop.
- 3) Moedig inclusief processen en initiatieven aan met belanghebbenden in de waardeketen voor het werken met voedselverspilling, zoals bijvoorbeeld door bevordering van het gebruik van apps voor voedselverspilling in een stad.
- 4) Steun verenigingen en andere actoren die dat wel zijn ondersteuning van lokale boeren bij voedselverspilling, zoals voedselbanken.

En zo zijn er nog 21 zinnige suggesties. Wie daar meer over wil weten kan terecht op de website van de Europese Commissie en daar ontdekken hoe je zelf aan kunt werken aan het verminderen van voedselverspilling. En dat het de hoogste tijd is om het roer om te gooien is nu wel duidelijk.



# LENTEGROET EN VERSTILLING



Hallo paardenbloem, zevenblad en hondsdrif, het is weer voorjaar. Vol bewondering kijk ik naar de prachtige gele paardenbloem vóór mij, die zich richt op de eerste lentezonnestralen. Heb je deze bloem wel eens goed bekeken? En gezien dat één bloem bestaat uit talloze minibloemen? Floristen noemen het een bloemhoofdje met lintbloemen. Pluk er een en kijk eens naar de vele kleine stampertjes en meeldraadjes die het heeft. Een wonder wereld op zich, vol zoete nectar. Geen wonder dat de hommels, bijen en andere insecten paardenbloemen zo aanbidden. En nodig hebben na een lange winter van teruggetrokken verstilling.

Gun jezelf ook eens een moment van verstilling en kijk eens aandachtig naar het frisse lentegroen, geel en wit dat de natuur ons nu te bieden heeft. Zie de kleine witte bloemetjes van het vogelmuur dat niet alleen sappig voedsel is voor vele vogels maar ook een vitamine C-rijke salade voor de mens kan zijn. En zie het zevenblad dat haar glanzende groene blaadjes ontvouwt en smaakt naar een kruising tussen peen en peterselie. Als je het al een naam wilt geven want natuurlijk smaakt het naar zichzelf. En als je dan toch stilstaat, pluk dan een schaalje vol van deze vitamine- en mineraalrijke wilde lentekruiden. Gebruik ze in de salade, de quiche, of, om in het thema van verstilling te blijven, in een buddha bowl voor de feesttafel.



## Buddha bowl met wilde lentekruiden

Een buddha bowl is een lunch met als basis een graan en een bonensoort, aangevuld met verschillende groenten, noten, zaden en een lekkere dressing. Zorg voor een kleurrijk mengsel, je kunt naar hartenlust variëren. Vul de buddha bowl aan met wilde kruiden en bloemen en jouw happy moment is compleet.

## Ingrediënten:

- eetbare wilde planten ( bijvoorbeeld zevenblad, paardenbloem en vogelmuur)
- eetbare bloemen (bijvoorbeeld madeliefjes, paardenbloemen en viooltjes)
- gierst
- beluga linzen
- rauwe groenten (bijvoorbeeld rode kool, wortel en bleekselderij)
- gegrilde groenten (bijvoorbeeld paprika, broccoli en zoete aardappel)
- diverse zaden (bijvoorbeeld sesamzaad, pompoenpitten, zonnebloempitten)
- verschillende dressings (bijvoorbeeld tahin-saus, misodressing en kokosyoghurtdressing)

## Bereiding:

Kook de gierst en belugalinzen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de groenten in stukjes en reepjes en doe alles in aparte bakjes. Maak een mooi buffet waarvan ieder zijn eigen bowl kan samenstellen en vier samen het lentefeest.

Leah Groeneweg | [inhetwildeweg.nl](http://inhetwildeweg.nl)



# MOOI VOOR ONZE BODEMS



## ZULLEN WE WEER OUDE GRANEN GAAN ETEN?

Tekst: Rineke Dijkina | Beeld: Normafotografia.nl

Als je in de zomer door Nederlandse akkerbouwgebieden rijdt, zie je heel wat graanpercelen. Toch eten wij nauwelijks brood, crackers of koekjes van Nederlandse granen. Wat wij eten is voornamelijk tarwe(bloem), afkomstig uit het buitenland. Ons graan wordt vooral als veevoer gebruikt of geëxporteerd. Brood van Nederlandse (oer)granen (veelal geteeld met respect voor de bodem, zonder kunstmest en bestrijdingsmiddelen) wordt meestal niet erg gewaardeerd door bakkers: het bevat te weinig gluten waardoor het niet goed rijst.

Waarom gaan we niet terug naar traditioneel oerbrood met hele graankorrels? En gaan we gerechten als pannenkoeken, crackers en koekjes niet zonder tarwegluten bakken? Zullen we dat proberen? Niet alleen scheelt dat flink wat voedselkilometers, het kan bovendien ook een aanwinst zijn voor onze darmen, feitelijk onze 'bodem', om meer oude granen te eten.

Graag houd ik een pleidooi voor de 'oergranen' van Nederlandse bodem zoals gerst, rogge, emmer, oude speltrassen, eenkoorn, boekweit (pseudograan) of haver. Ze hebben vele voordelen voor mens, bodem, biodiversiteit, bij en boer. Een paar voordelen voor jou:

- Ze bevatten specifieke vezels zoals de bètaglucanen in gerst, haver en rogge die een positieve bijdrage kunnen leveren aan zowel je darmgezondheid als een gezond cholesterol
- Ze hebben vaak (zeker gerst en boekweit) een stabiliserend effect op onze bloedsuikerspiegel
- Ze zijn supersmakelijk. Wedden dat je onderstaand koekje met zo weinig suiker toch lekker vindt?

### Gerstkoekjes

#### Lichtzoet maar nauwelijks suikers

- 150 gram gerstvlokken
- 80 gram haver/boekweitmeel gelijke delen\*
- 50 gram zonnebloempitten
- 80 gram gesmolten roomboter, ghee of kokosolie
- 20-25 gram oersuiker of kokosbloesemsuiker
- ca. 50 ml water
- snufje zout

Naar hartenlust wat je nog lekker vindt: paar druppels stevia, citroen- of sinaasappelrasp, kaneel, vanille, koek- of speculaaskruiden. En eventueel nog 5-10 gram psyllium voor wat extra vezels en stevigheid.

\*je kunt ook deels voor kastanjemeel kiezen. Dan worden je koekjes iets zoeter.

Dit koekje bevat, afhankelijk van het meel dat je kiest, zo tussen de 8 en 9 gram suiker per 100 gram. Dat is ongeveer 2 suikerklontjes. Koekjes met zo weinig suiker zul je niet vaak eten. Gemiddeld bevatten de koekjes die je koopt zo tussen de 20 en 50 gram suiker per 100 gram, dus tussen de 5 en 10 suikerklontjes.

### Bereiding

Doe alle ingrediënten in een kom en smelt de boter au bain-marie. Laat het deeg afkoelen. Proef even of je nog iets wilt toevoegen. Zo niet, draai er dan met je handen of met een kleine ijsbolletjeslepel bolletjes van (van ca. 25-30 gram) die je op een bakplaat met bakpapier legt. Druk ze plat met je hand. Met hetzelfde gemak kun je er natuurlijk ook vierkante koekjes van maken zoals op de foto. Zet de koekjes in een voorverwarnde oven op 140 graden en bak ze in 20-25 minuten (afhankelijk van hoe groot/dik je ze hebt gemaakt, bak je ze eventueel iets langer of korter). Goed af laten koelen op een rooster en luchtdicht in een trommel bewaren.

**Tip:** geen zin om zelf te bakken? Gelukkig zijn er bakkers in Nederland die de oude granen weer omarmen. Zoals ambachtelijke bio-bakkerij Driekant in Zutphen die een dergelijk koekje zoals in mijn recept, maar ook crackers en andere producten van oergranen (en heel weinig suiker) op de markt brengt. Zie [www.driekant.nl/vitalevoeding](http://www.driekant.nl/vitalevoeding).

**Tip:** Wil je zelf brood bakken met oude granen? Een fantastisch boek is dan 'Oude granen nieuw brood'

Eet smakelijk!

Rineke Dijkina  
[www.rinekedijkina.nl](http://www.rinekedijkina.nl)  
[www.mooietenuitdelokaleketen.nl](http://www.mooietenuitdelokaleketen.nl)





Maartje Borst is vegan kookboekenauteur en werkt tevens onder de naam Culinary Creative als productontwikkelaar. Met haar kookboek *Elke dag feest - Koken volgens de seizoenen* laat ze zien dat plantaardig eten het hele jaar door heerlijk is. Voor dit feestelijke vegan kookboek liet ze zich inspireren door seizoensproducten. Door het eten met liefde en plezier klaar te maken en het beste in de ingrediënten naar boven te halen, is een feestje op je bord gegarandeerd. De prachtige foto's zijn gemaakt door Lisette Kreisler.

# BRANDNETEL RISOTTO

Tekst en beeld: Maartje Borst en Lisette Kreisler

Wilde brandnettelrisotto is in Toscane een welbekend gerecht, en perfect voor de lengende lentedagen, wanneer deze plant op haar lekkerst smaakt. Pluk de netels in een schoon natuurgebied waar wildpluk is toegestaan, en draag eventueel handschoenen tegen het prikken. Als je de plant van onder naar boven vastpakt, zul je je niet prikken. Zodra de netels gekookt zijn, verliezen ze hun branderigheid helemaal. Ze geven een heerlijk rijke en kruidige smaak aan je gerecht, en bevatten ontzettend veel mineralen en vitaminen.

Voor 2-4 personen

## Ingrediënten

- 200 g brandneteltoppen
- 2 el olijfolie
- 1 witte ui, gesnipperd
- 200 g arborio- of camarolirijst
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- eetbare viooltjes, komkommerkruid en/of Oost-Indische kers
- 150 ml witte wijn
- 300 ml groentebouillon
- 2 el plantaardige boter
- versgeraspte vegan parmezaan

## Extra benodigheden

Hakmolentje, keukenmachine of blender

## Bereidingswijze

Begin met het voorbereiden van de brandnetels. Schud de toppen buiten uit en was ze goed in ruim koud water. Herhaal deze stap een paar keer als ze erg zanderig zijn. Breng een pan met water aan de kook. Voeg zodra het kookt de brandnetels toe en kook ze een paar seconden, tot ze donkergroen zien. Giet af in een vergiet (bewaar eventueel het kookvocht om te drinken als brandnetelthee of om als bouillonbasis voor de risotto te gebruiken) en spoel meteen af onder koud stromend water. Zo blijven ze mooi groen. Pureer de brandnetels met een hakmolentje, keukenmachine of blender. Voeg indien nodig wat water toe om het pureren te vergemakkelijken.

Verhit de olijfolie in een braadpan en fruit de ui hierin. Voeg de risottorijst toe en bak even mee, zodat elke rijstkorrel met wat olie bedekt is. Voeg de knoflook en de witte wijn toe, roer door en voeg vervolgens onder constant roeren soeplepel voor soeplepel de bouillon toe. Voeg steeds pas nieuwe bouillon toe als de eerder toegevoegde bouillon bijna opgenomen is. Ga zo door tot de rijst beetgaar is en een mooie textuur heeft (dit duurt ongeveer 20 minuten). De risotto moet een klein beetje lopen bij het serveren, en vooral niet te stijf zijn.

Roer de brandnetelpuree door de risotto en meng goed door. Maak de risotto af met de boter en wat vegan parmezaan. Schep de risotto in mooie borden, rasp er nog wat extra vegan parmezaan over en garneer met eetbare bloemen voor een feestelijk voorjaarsgevoel.





# 'Ik ben natuur, de natuur dat ben ik'

Tekst: Marianne van den Haak | Beeld: Marijke Kodden

Twee Booschappers van de Natuur: Sankale Ole Ntutu uit Kenia en Toroa Aperahama uit New Zeeland ontmoetten elkaar weer sinds hun eerste ontmoeting bij de Kiva Ceremonie in Borculo in 2018 en spreken over hun inheemse wijsheid en boodschap bij de KIVA filmvertoning in Utrecht.

Stralend als twee zielsverwanten zien Sankale uit Kenia en Toroa uit New Zeeland eruit als ze samen zijn. Deze twee 'Wisdomkeepers' blijken in het echt net zo verbonden te zijn als op de mooie foto van de Kiva-documentaire poster, waarin hun voorhoofden en neuzen elkaar raken in een intieme Maori groet. Uiterlijk lijken deze lange sierlijke kleurrijke Maasai en de fiere geveerde Maori helemaal niet op elkaar. Qua zielsmissie, Spirit en gedachtengoed lijken ze wel uit hetzelfde hout gesneden. Ze spreken met elkaar als twee broers met de handen op dezelfde buik en het hart op de juiste plek.

Toroa en Sankale hebben elkaar voor het eerst ontmoet op een Kiva bijeenkomst in Nederland in 2018. Daar was het liefde op het eerste gezicht. Ze herkenden zichzelf in elkaar en bleken elkaar al daarvoor in de energie te kennen. Nu zijn ze hier in Nederland om voor publiek te spreken tijdens het vertonen van de documentaire 'Kiva, the Call of the Wisdom Keepers', die Marijke Kodden heeft gemaakt in samenwerking met

Rakinah Buttner en Jaap Verhoeven. Bij de Kiva-ceremonies komen Wisdomkeepers van alle continenten samen in een ronde kuil in de aarde - rond een vuur - om te verbinden met Moeder Aarde en de balans met haar te herstellen. Deze filmavond organiseerden Marijke en Frans-Willem Deliën van *Veerhuis voor de Aarde* tevens als benefietavond voor de 'Back to Nature Foundation', van Sankale Ntutu en zijn vrouw Manon. Zij strijden voor het behoud van de vrije natuur en het leefgebied, de community en cultuur van de Maasai.

## Even voorstellen

'Ik ben Sankale van de Maasai Community. Wij zijn de booschappers van de Natuur. We zijn niet slechts verbonden met de natuur, maar we zijn de Natuur zelf. We zijn groot gebracht in de Natuur, gemaakt door de Natuur en de Natuur is in ons.' Toroa begint in Maori taal met eenzelfde boodschap: 'KO AU TE TAI AO, TE TAI AO KO AU'. Ik ben natuur, de natuur dat ben ik.' De meeste mensen stellen zich voor bij hun naam. Als wij ons voorstellen noemen we behalve onze naam ook

**"De mensen zijn vergeten wie ze zijn. Vraag jezelf eens af: wat is natuur. Het antwoord is: puur zijn, menselijk zijn"**

alles wat bij ons hoort, zoals mijn kano, mijn berg, mijn reisgrond, mijn rivier, mijn tribe, mijn subtribe, mijn ceremoniële grond, mijn grootmoeders en voorouders'.

## Alle mensen zijn een. Het enige wat verschillend is, is de cultuur

Wat is je boodschap vanuit jouw kennis? Terwijl Sankale spreekt ondersteunt Toroa hem door zijn volle aanwezigheid. 'In mijn Community geloven wij dat iedereen uit de Natuur voortkomt,' zegt Sankale. 'We zijn geen product van de technologie. Alle mensen zijn een. Ze zijn verbonden en komen voort uit een punt. Dit punt is als een huis. Wij zijn geboren uit Moeder Aarde. We kunnen niet allemaal in hetzelfde huis wonen. Daarom is er een

familie in Europa, een familie in Afrika, een andere familie in Azië en op alle andere continenten.'

'Alle mensen zijn een. Het enige wat verschillend is, is de cultuur. Een natie zonder cultuur is geen natie meer en geen community. De cultuur brengt ons samen en geeft een gevoel van gelijkwaardigheid en saamhorigheid,' vervolgt Sankale gedreven. 'De Community bestaat uit mensen, die dezelfde ceremonies en rituelen delen, maar boven alles behoren we allemaal tot dezelfde natuur. Wij denken niet dat we kennis moeten verkrijgen. We zijn natuur en daarom is de kennis al in ons. We proberen op onze originele wijze te leven.'

## Natuur is alles wat geluk creëert om je heen

Wat kun je vanuit jouw cultuur aan de wereld geven? 'Heel simpel,' zegt Sankale. 'Gewoon natuur zijn en een stap terug zetten. Andere mensen laten zien dat we geen producten zijn van technologie, maar voortkomen uit de natuur. We dienen technologie op een wijze manier te gebruiken. De mensen dienen te weten dat alles wat we doen of nog gaan doen niks nieuws is onder de zon. Vroeger verplaatsten we ons te voet of te paard en nu soms ook met een vliegtuig. Het is hetzelfde alleen iets sneller. Mensen zijn daarin zo ver gegaan dat ze de connectie met de natuur zijn verloren. Alles gaat te snel.'

We zouden ons weer mogen verbinden met de natuur om ons heen. Vraag jezelf eerst af: Wat is Natuur? Het antwoord is: Puur zijn, menselijk zijn. Wat we zelf gemaakt hebben is niet altijd natuurlijk. Beton is niet natuurlijk. We eten vaak niet meer natuurlijk, zoals suiker en olie, die niet van planten komt en de chemicaliën, die overal aan toegevoegd worden. Wat gemaakt is door mensen brengt vaak stress teweeg. We hebben dan steeds meer nodig. Het is niet goed voor onze gezondheid. Natuur is wat geluk creëert om je heen.'

## Wees nooit een slaaf van technologie

Gebruik technologie alleen, waar het noodzakelijk is. Als je geen slaaf bent van technologie dan blijf je gezonder. Alles in het leven heeft voor en nadelen. Ook in de natuur gaat het om de balans. Teveel water, wind of vuur is ook niet goed. Maak niet meer vuur of gebruik niet meer water dan wat je nodig hebt. Met vuur wil je jezelf verwarmen, maar niet verbranden.

## Doe alles in een pure manier

Hoe kunnen we de balans terug brengen? Ook op plekken waar weinig natuur is? We zijn mens en we zouden onze pure energie kunnen delen ook op alle plekken waar geen natuur meer

is. Beton is niet natuurlijk. Het is ook niet natuurlijk om veel natuur te privatiseren en er hekken omheen te zetten.' Zoals nu het geval is bij de Maasai, die in hun nomadenbestaan worden bedreigd, doordat ze zich niet meer van de ene naar de andere plek kunnen verplaatsen. 'Het brengt isolatie en individualisatie. 'Be peaceful on the way'. Breng je eigen Spirit en natuurlijke energie overal mee naar toe. Als je geen misbruik maakt van de weg die je gaat, zal de natuur energie er voor je zijn. Ook de huizen zijn van beton. Maak ruimte in je huis en laat de energie circuleren. Het is van belang je eigen energie te zuiveren.'

## Het is belangrijk om community ook terug te brengen in het zakenleven

Hoe breng je deze kennis ook in het zakenleven? 'In het bedrijfsleven is er leiderschap. In de community is er ook leiderschap. Het gaat eerst om persoonlijk leiderschap. Dan komt er community leiderschap.

Dan in harmonie leven met natuur, dan in de wereld community. Het is belangrijk om de community terug te brengen in het zakenleven, zodat er natuurlijke bezielden leiders zijn in een organische community. We hebben leiders nodig en geen heersers.' 'Het gaat eerst om persoonlijk leiderschap, dan komt het community leiderschap, dan in harmonie leven met de natuur, dan in de wereld community.

De Back to Nature Foundation van Sankale Ntutu en zijn vrouw Manon van Oldenbarneveld helpt de Maasai Community en 'Wildlife' in Kenia en Tanzania om hun natuurlijke leefomgeving te behouden. Momenteel worden ze bedreigd door privatisering van het land dat zorgt voor isolatie, individualisering en gevangenschap. De Foundation streeft ernaar dat de Maasai en de dieren in vrijheid hun natuurlijke leven als nomaden in harmonie met de natuur kunnen blijven leven.



Sankale Ntutu:  
**"Het is belangrijk om community ook terug te brengen in het zakenleven"**





### Het was de Natuur die zichzelf herkende, toen wij elkaar ontmoetten

Hoe was jullie eerste ontmoeting samen? Beide mannen beginnen gelijk te stralen bij deze vraag met zoveel liefde in hun ogen. 'Het is de natuur, die ons samen heeft gebracht,' zegt Sankale. 'Onze ontmoeting was liefde op het eerste gezicht. We kenden elkaar al in de energie. Toroa en ik hebben dezelfde natuur en dezelfde Spirit. We hebben dezelfde waarden en vaardigheden qua leiderschap.' 'We hebben dezelfde ko au te taiao, dezelfde natuur,' zegt Toroa. 'Voorbij naam en vorm herkende ik de Natuur in hem. Het was de Natuur, die zichzelf herkende. Ik ben ook opgegroeid in de Natuur.' Toroa vervolgt: 'We hebben allemaal een flow. We hoeven die alleen maar te volgen. Het gaat om het vertrouwen van de flow en van jezelf. Door teveel vragen te stellen stagneert de flow. Mijn voorouders vertelden me naar Nederland te komen. Eerst wilde ik niet luisteren, maar ik moest hier zijn. De voorouders zeiden dat de mensen hier verleerd zijn om echt te luisteren. Veel van ons zijn hier om een reden samen gebracht. Wij komen uit een pure omgeving en willen mensen weer bewust maken van hun puurheid.'

'We hoeven niet altijd fysiek samen te zijn om toch samen te zijn in Spirit. Ik ben regelmatig bij mijn broeder in Kenia geweest om hem en zijn volk te steunen in moeilijke tijden,' zegt Toroa. Sankalebeaamt dit ferm. 'In Spirit kunnen we samen communiceren. Onze Spirits zijn altijd overal.'

### Wat betekent Kiva voor jullie?

'De Kiva helpt ons herinneren. De Kiva ceremonie is een oproep tot herverbinding met onszelf, elkaar en de natuur. De Kiva ceremonie met alle Wisdomkeepers samen helpen om onze batterij op te laden en onze boodschap uit te dragen. De ceremonies en prayers met zoveel mensen

zorgen voor het herstel en de balans van Moeder Aarde en onszelf. We doen meer dan alleen de Kiva. Kiva is als een belangrijke arm. Er zijn meerdere manieren hoe wij de boodschap uitdragen. Ik heb nu een andere arm gekregen door deze andere Wisdomkeeper. Met een vinger kun je geen teek doden, maar wel met twee vingers,' zegt Sankale stralend.

### Waarom is de KIVA-documentaire belangrijk voor jullie?

Het is de meest efficiënte weg om bewustzijn te creëren en de boodschap te verspreiden onder zoveel mogelijk mensen. Dezelfde boodschap; 'het belang van de Natuur en onze relatie ermee, dat we zelf natuur zijn, het verbinden met elkaar

**“Het gaat eerst om persoonlijk leiderschap, dan komt het community leiderschap, dan in harmonie leven met de natuur, dan in de wereld community”**

en de aarde door onze ceremonies,' loopt als een rode draad door de documentaire en komt tot uitdrukking via alle verschillende Wisdomkeepers. Marijke is hierin onze boodschapper,' zegt Sankale. Toroa voegt toe: 'We zijn nooit bedoeld om eigenaren van het land te worden. We zijn beschermers en bewaarders van Moeder Aarde. Iedereen die geïnspireerd wordt door de documentaire plant weer een zaadje in zijn omgeving. En zo verspreidt het zich langzaam, maar zeker.'

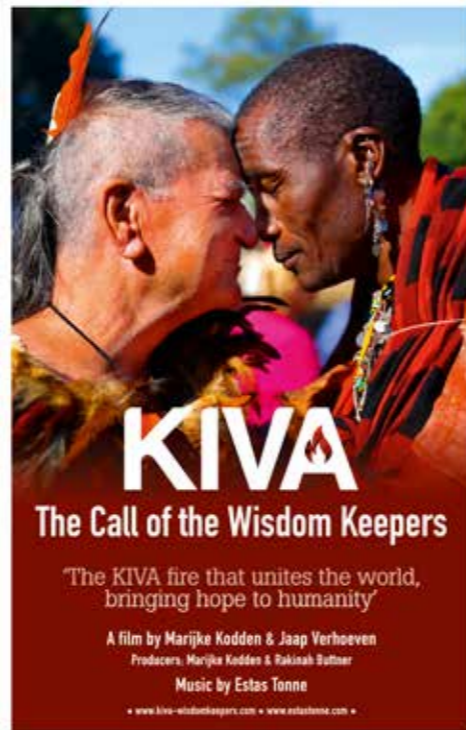
\* Meer info over de KIVA documentaire:

[www.kiva-wisdomkeepers.com](http://www.kiva-wisdomkeepers.com)

\* Steun de Maasai via Back to Nature Foundation:

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

**Foto boven:** Voor de KIVA-documentaire interviewde filmmaakster Marijke Kodden in 2018 bovenstaande 4 Wisdom Keepers: Wirungga Dunggirr (Aboriginal - AUS), Junior Feather (Klamath/Mo-doc - VS), Sankale Ole Ntutu (Maasai - Kenia) en Toroa Aperahama (Maori - NZ). Er was een 'instant' herkenning als inheemse broeders. Junior Feather: 'We hebben geen woorden nodig om elkaar te begrijpen.'



Sinds de Première afgelopen december trekt de KIVA-documentaire uitverkochte filmzalen. Bij alle vertoningen zijn ook Wisdom Keepers aanwezig als sprekers, zoals Sankale Ntutu en Toroa Aperahama. Filmmaker Marijke Kodden: 'Ik ben zeer dankbaar dat deze twee Wisdom Keepers mij sinds de start van het 'documentaire-proces' in 2018 voortdurend gesupport hebben en daardoor mede gezorgd hebben dat de boodschap nu de wereld in mag!' Komende screeningdata vind je op de website hiernaast.



# Nieuwetijdskinderen

Nadat ik mijn artikel voor deze krant heb ingestuurd, komt er 's nachts van alles voorbij met het thema jeugd. Als ik 's morgens wakker word en ik begin te schrijven staat onderstaand artikel zo op papier. Blijkbaar is het tijd dat deze woorden gehoord worden.

Tekst: Ingris Jansen | Beeld: BigStock

Nieuwetijdskinderen, een begrip dat je wellicht wel eens voorbij hebt zien komen of waar je wel van hebt gehoord. Kinderen met vaak een oude ziel, geïncarneerd hier op Aarde om te helpen de nieuwe Aarde gestalte te gaan geven. Ik probeer het uit te leggen. Onze Aarde maakt op dit moment een verandering door die nog nooit in het bestaan van de mensheid is voorgekomen. We transformeren van de 3e dimensie naar de 5e dimensie of hoger. Van hoofd naar hart en van macht en geld naar liefde. We zitten daar middenin en deze verandering maken we niet alleen, het hele universum helpt ons daarbij. We zijn één en alles is verbonden met elkaar.

### Wat hebben deze kinderen daarmee te maken?

De naam zegt het al: deze kinderen zijn anders vanaf hun geboorte. Hun zielsmissie is er één om te helpen de wereld van liefde vorm te gaan geven en dat staat haaks op de wereld van macht en geld waar wij nu in leven. Deze kinderen zijn anders, voelen anders en zullen zich anders gedragen in de wereld waarin ze terecht zijn gekomen. Ze zijn vaak hooggevoelig waardoor ze veel voelen en meekrijgen en het ook nodig is om zich soms af te zonderen als zelfbescherming.

Ze kunnen ook dwars, opstandig en zo'n uitzonderlijk gedrag vertonen dat ouders er niets mee kunnen en niet begrijpen waarom hun kind

niet wil luisteren. Ze zoeken hulp en deze kinderen krijgen een stempel van autisme, ADHD, hoogbegaafd, etc. Onze maatschappij kan er niets mee. Ze voldoen niet aan de standaarden en maatstaven en dus wordt er een etiket op deze zielen geplakt. Terwijl deze mooie zielen juist hier zijn om ons iets te leren. Ze zijn al jarenlang geïncarneerd hier op Aarde en vanaf 1990 in grotere getale. Ze beslaan inmiddels al diverse leeftijdscategorieën en doen hun best om mee te draaien in onze verdichte maatschappij.

### Van hoofd naar hart

Ondertussen gaat de tijd door en gebeurt er veel op onze Aarde. Het proces is volop gaande en zal nog veel teweeg gaan brengen. Er is geen keuze en we kunnen dit proces ook niet stoppen. Het daagt ons allen uit om de weg van hoofd naar hart te maken. Niet iedereen gaat hierin mee en zal besluiten om vroegtijdig onze Aarde te verlaten om terug naar huis te gaan. Een megaproces en verandering waar wij nu allemaal getuige van zijn. Samen bouwen aan die wereld van liefde. Het begint allemaal met een eerste kleine stap. Door de liefde in en voor jezelf weer te gaan voelen en voor al die mooie lieve kinderen die wellicht 'anders' of 'lastig' zijn maar speciaal voor ons hier zijn gekomen om ons iets te leren. Zij hoeven niets te leren en al helemaal niet hoe onze wereld en ons schoolsysteem nu in elkaar zit. Wellicht helpt dit verhaal je om anders

naar je kind te gaan kijken. Om te kunnen gaan voelen dat het bijzonder is en hier is om jou en onze wereld wat te leren, namelijk de weg van de liefde en de weg naar jouw hart.

### Nieuwe wereld

Mijn hart gaat uit naar al deze mooie lieve kinderen en zielen die een mooie maar oh zo moeilijke taak hebben. Om zich vanuit hun liefde staande proberen te houden in een wereld die zo niet als hun wereld voelt. Waar ze doorheen mogen gaan tot de tijd daar is en zij aan de slag mogen om de nieuwe wereld vorm te geven. Dit zullen ze gaandeweg oppakken en eigenlijk al doen vanaf het moment dat ze hier zijn door juist 'anders' te zijn. Dank voor jullie zijn en aanwezigheid hier op Aarde. Wij kunnen niet zonder jullie en op dit moment maken juist jullie deze wereld een beetje mooier.

Heeft dit artikel uw interesse gewekt en zou u meer informatie willen over dit onderwerp, neem dan contact met mij op. Te vinden via Facebook en Messenger.

Liefdevol groet,

Ingrid Jansen / Care for People Arnhem



# COOL BLIJVEN IN CHAOS

Tekst: Patrick van Zuijlen

Hoe blijf je 'Cool' in een samenleving vol angst, negativiteit en crises? En hoe switch je van een leven vol stress en gebrek aan perspectief 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?

Dit tweeluik over MY Cool Plan B is een krachtig te gengeluid in de negativiteit van alle dag. Het laat je nadenken over essentiële levensvragen en het inspireert om via tips en levensvragen in actie te komen. Het eerste artikel in de december 2022-uitgave geeft een beeld van de wereld, mensheid en de individuele mens; het faciliteert hoe 'Cool' te blijven. Dit tweede artikel zoomt verder in op Plan B.

De tweeluik nodigt je uit om jouw goede voornemens voor 2023 ook daadkrachtig uit te voeren.

## Korte terugblik december-artikel

Het eerste artikel beschrijft een samenleving in verval. De belangrijkste hoofdoorzaak is dat we onbewust de leiding over onszelf en daarmee ons leven hebben afgegeven aan onze mind. Angst, ego, en hebzucht regeren. Velen zijn de verbinding met onze oer-ik of soul kwijtgeraakt. Liefde, vrede en zuiverheid in het gedrang; vooral zelfliefde staat onder grote druk.

Om Cool te blijven is het opnieuw verbinden met de vijf Oorspronkelijke Kwaliteiten (Geluk, Kracht, Liefde, Vrede en Zuiverheid) van jou als mens noodzakelijk. In het decembernummer heb je via de drie levensvragen een begin gemaakt om Cool te blijven in de toenevende chaos. Ter herinnering, deze drie levensvragen zijn: "Wil ik leven vanuit deze Oorspronkelijke Kwaliteiten?", "Hoe gelukkig ben ik op een schaal van (1-10)?" en "Wat is nodig voor een hogere score?"

De tweede hoofdoorzaak is ons monetaire systeem dat zijn langste tijd heeft gehad. En dat maakt velen angstig voor de chaos die gaat komen. En met reden. Door de aanstaande val van het euro-dollar systeem verlies je niet alleen je koopkracht, maar ook je bezit. Daarbij komt de dreiging van de digitale euro, waarmee je potentieel de zeggenschap over jouw bezit en leven kan kwijtraken. Dat is het speelveld van de komende jaren. China is hier een treurig voorbeeld van. Een goede voorbereiding echter, is het halve werk. Dat kan je doen met jouw Plan B.

Tip

Tip 1: blijf Cool en beantwoord bovenstaande vragen.

## De Brug tussen de twee hoofdoorzaken

We stellen de filosofisch-spirituele vraag: "Wie ben ik? Wie ben ik werkelijk?" om beide hoofdoorzaken te verbinden.



Het eindspel is dan wel begonnen, maar de uitkomst nog niet helder. Wel duidelijk is dat jouw euro's verdampen waar je bij staat. Wonen in Nederland als deel van de Europese economische dwaasheid wordt elke dag minder aantrekkelijk. Nog nooit emigreerden zoveel mensen vanuit de westerse wereld naar elders. Dat doet goud ook. Sinds 1995 is maar liefst 46.000 ton verhuisd van het Westen naar het Oosten. Veelzeggend...

En er is veel meer. Steeds meer burgers voelen dat zij er voor de overheid zijn in plaats van andersom. De opkomst van extreem rechtse en -linkse partijen symboliseert de onvrede onder 'het volk'.

## GRIP terug: jouw Cool Plan B

Jij weer aan de bal. Jouw Plan B heeft drie pijlers: persoonlijk leiderschap, grip op je leven en in actie komen. Hierbij vier aanvullende vragen om tot jouw eigen plan B te komen.

*Levensvraag 5: Wil ik maximaal goed zorgen voor mezelf en mijn gezin?*

*Levensvraag 6: Wil ik in Nederland blijven wonen, of elders? In landen als Australië zijn er tekorten aan vakmensen. Gouden visa zijn niet altijd nodig.*

*Levensvraag 7: Hoe kan ik mijn koopkracht behouden en zelfs uitbreiden? De huidige marktomstandigheden bieden ook enorme kansen om vermogen te laten groeien.*

*Levensvraag 8: Haal ik alles uit mijn leven? En verwezenlijk ik mijn dromen?*

TIP 3: kijk naar alternatieven om verdamping van je koopkracht te verminderen. Spreiding van je bezit is belangrijk. Kijk daarbij naar oplossingen die onafhankelijk zijn van centrale organisaties zoals fysieke edelmetalen, bitcoin enzovoorts.

## Van Plan B naar MY Cool Plan B

Je eigen plan B maken is geen dagelijkse kost. Als je niet weet waar te beginnen dan kunnen de programma's MY Cool Plan B en Key 4 Life je op effectieve manier naar antwoorden op jouw levensvragen brengen. Start jouw MY Cool Plan B en leer:

1. Cool te blijven en gepaste afstand te nemen van een samenleving in verval.
2. Grip terug te nemen op jouw leven en welzijn. Empowerment en stress control.
3. Je financiële situatie te beschermen en te verbeteren. Zeker ook internationaal.
4. Je persoonlijke vrijheid te behouden om weer je oer-ik (soul) te kunnen zijn.

Voor inspiratie en voorbeelden kan je [www.eigenfundament.nl](http://www.eigenfundament.nl) bezoeken.

De facilitators van EIGEN Fundament leven hun eigen Plan B. Ze zijn ervaren hands-on personal en business coaches en ondernemer. Vertrouwenspersoon van velen. Neem nu contact op: +31 610 675 356 | [pvz@eigenfundament.nl](mailto:pvz@eigenfundament.nl).



Tip 2: blijf Cool en maak je Plan B.

*Levensvraag 4: Wie ben ik? Wie ben ik werkelijk?*

## Geo-economie, de neergang

We beschrijven drie belangrijke geo-economische factoren waarop je persoonlijk kunt handelen.

1. Onbetaalbare schuldenberg. Om de aflossing en rente te betalen, kiezen onze 'bezielende' leiders voor het 'printen' van krankzinnige hoeveelheden fiatgeld. Voor jou betekent dit torenhoge inflatie en verlies van koopkracht.
2. Digitale euro (CBDC). Hiermee kunnen overheden en banken volledige controle nemen over het gedrag van de burger en zelfs bezit afpakken. Voorbeelden te over: Canada, (Truckers) USA (Goud 1933), Paypal (Boete voor 'misinformatie'), Cyprus (Confiscatie tegoeden), Rusland (Swift), China (SCR) enz.
3. Wereldreservemunt US\$. Door misbruik en manipulatie vermindert het vertrouwen in de euro-dollar snel. 'Bijdrukken' van geld, het onderdrukken van de goudprijs en het recentelijk uitsluiten van Rusland van het bankensysteem hebben tot verdere verzwakking van de euro-dollar geleid. Iets als De Gouden Roebel als alternatief is een kwestie van tijd.

# EEN REIS DOOR HET LICHAAM NAAR HET LEVEN

THE WAVE

Vrijdagavond 5 mei 2023 in Schipluiden, van 20-22 uur zal in het teken van de vrijheid in de Cultuur-Kerk Op Hodenpijl, het boek 'The Wave' geboren worden met als trotse ouders Stefaan Meus & Marja Nieuwveld.



Tekst: Marja Nieuwveld | Beeld: BigStock

De auteurs nodigen de lezer uit, om open te staan voor de mogelijkheid dat ons huidige wereldbeeld een illusie blijkt te zijn. Met als uitgangspunt de biologische natuurwetten en als fundament onze microben, nemen ze de lezer mee door het lichaam. Zij sluiten het gat tussen wetenschap en spiritualiteit en laten je kennismaken met een ander wereldbeeld en een gezonde kijk op ziekte. Met een snuffe filosofie, een korreltje spiritualiteit en een overdosis humor wordt de paradigmawissel van oorlog naar vrede ingeluid. Deze visie laat de medische, energetische, spirituele en biologische bril versmelten en biedt je een quantumsprong naar vrijheid. De slogan waarmee beiden onderweg zijn, is geïnspireerd door Albert Einstein en bergt een verbluffend simpele waarheid in zich.

**"De wereld hoeft je niet te veranderen, alleen je denken"**

De auteurs gingen zelf door de diepe dalen van hun lichamelijke en mentale beperkingen tot ze daardoor het paradijs ontdekten. Door open en nieuwsgierig te zijn, hebben ze de universele taal van hun lichaam leren begrijpen en is hun angst in vertrouwen getransformeerd. De inzichten die ze tijdens dit proces hebben opgedaan, willen ze graag met de hele wereld delen. Het boek zal, als de steen der wijzen, eenieder inspireren om de universele waarheid van het lichaam te laten ontvouwen. Het probeert de taal van het lichaam en het leven te vertalen, zodat het eenvoudig te

begrijpen valt.

Hier hebben we een fragment uit het boek genomen als voorproefje en om met elkaar de wortel van de angst uit onze wereld te trekken:

## Het fundament van het leven

Zoals bij een zaadje van een boom, schieten er eerst wortels de grond in, waarna de boom begint te groeien. Dus laten we beginnen bij het fundament van het leven. Iedereen heeft op school geleerd dat microben, schimmels, bacteriën en virussen ziekteverwekkers zijn. De wortel van deze angst en het fundament van de reguliere geneeskunde ligt rond het eind van de negentiende eeuw waar de bioloog Louis Pasteur en professor dokter Antoine Béchamp bezig waren het grote raadsel 'Hoe worden mensen ziek?' te ontrafelen. Beide heren zagen oneindig veel microben in hun petrischaaltje en hadden hiervoor allebei een andere verklaring. Dokter Antoine Béchamp zag deze microben als een symbiose. Zijn theorie was gebaseerd op het samenwerken van deze microben om ons lichaam weer in balans te brengen. Hij beschuldigde dus de microben niet van de ziekte zoals zijn collega Pasteur deed.

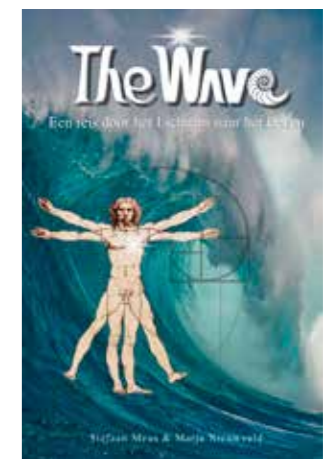
Louis Pasteur beweerde namelijk dat microben ons van buitenaf aanvallen en ons ziek maken. Door microben te zien als externe ziekteverwekkende organismen voedde hij het op angst gebaseerde oorlogsdenken van Darwin. Met deze theorie is geld te verdienen en het werd de basis van de op winst georiënteerde farmaceutische industrie, die ik hierna

'Big Pharma' noem. Ondanks het feit dat Louis Pasteur voor zijn dood heeft toegegeven dat hij het mis had, ligt deze verouderde theorie nog aan de basis van de reguliere medische wetenschap.

## Biologische natuurwetten

In het boek 'The Wave' of op de website [TheWave.one](http://TheWave.one) worden de biologische natuurwetten zo simpel mogelijk uitgelegd. Maar om het te ervaren nodigen de auteurs je uit om naar de boekpresentatie te komen. Het wordt een creatieve dans naar vrijheid op de golven van muziek en beeld.

Aanmeldingen voor de boekpresentatie in Nederland en/of in België gaan via de website [www.TheWave.one](http://www.TheWave.one)





# WIE IS ER EIGENLIJK RADICAAL?

Het zijn verwarrende tijden. Klimaatverandering grijpt nu al hard in op het (over)leven van miljoenen mensen op aarde. De weersextremen leken Europa aanvankelijk minder hard te raken dan andere delen van de wereld, maar al in het vroege voorjaar was er sprake van ernstige droogte in grote delen van Frankrijk en Noord-Italië.



Bert van Ruitenbeek,  
directeur Stichting Demeter

Demeter is het  
kwaliteitskeurmerk voor  
biodynamische landbouw en  
voeding

demeter

Hoe gaat dit verder? Gaan we het jaarrond hebben over 'uitzonderlijk weer' en 'extreme omstandigheden'? Of gaan we als de wiedeweerga zorgen dat onze landbouw veel diverser en daarmee minder kwetsbaar wordt. Minder afhankelijk van landbouwgif en van import van krachtvoer voor onze veel te grote veestapel om zo onze gezondheid en voedselzekerheid te garanderen? Terwijl een groot deel van onze samenleving zich vastgrijpt aan business as usual en nog maar eens een vliegticket boekt naar een resort in een veilig gebied met uitstapjes naar de laatste restjes onge-repte natuur, is er ook een groep die bereid is het monster vol in de bek te kijken en hiernaar te handelen.

## Bij de wortel

Activisten zijn mensen die actief handelen als antwoord op de radicale veranderingen in ons leefklimaat. Mensen die in hun persoonlijk leven offers brengen om hun ecologische voetafdruk te verkleinen en met protestacties de politiek aansporen om hun verantwoordelijkheid te nemen ter bescherming van hun burgers. Om het radicaal anders te doen. Radicaal betekent volgens de Van Dale, ingrijpend en grondig. Dat is niet iets in de sfeer van een onsje meer of minder. Radicaal is ook afgeleid van het Latijnse woord Radix, dat wortel betekent. Ofwel de problemen bij de wortel aanpakken. Een biologische of biodynamische wortel wat mij betreft.

Voor sommigen heeft het woord radicaal een negatieve betekenis. Het tornt aan bestaande verworvenheden waaraan een vorm van schijnveiligheid wordt ontleend. Het tromgeroffel van de activisten wordt als drammerig en hinderlijk ervaren. En ondertussen laten we de klimaatcrisis steeds verder uit de hand lopen. Radicaal veranderen is inmiddels helaas, na tientallen jaren van ontkenning van de klimaat- en milieuproblemen en dankzij de lobbyisten van de meest vervuilende bedrijven, nog de enige optie. Geweldloos wel

te verstaan. Extinction Rebellion geeft hierbij het goede beeld.

## Oplossingen vanuit de landbouw

Maar ook biodynamische boeren als John Arink en Gerjo Koskamp en vele anderen die radicaal durven te werken aan een klimaatneutrale landbouw. En de landbouw kan voor veel meer oplossingen zorgen om van fossiele bronnen naar bio-based te gaan, ook in de bouw en textielwereld. Zo werkt wolkunstenares Claudy Jongstra aan een radicaal natuurlijke en klimaatvriendelijke kledingproductie. Deze voortrekkers laten in het klein al zien hoe de wereld als geheel een omslag kan en moet maken.

Niet willen handelen en veranderen zou je - afhankelijk van je kennis en bewustzijn - radicaal naïef of zelfs radicaal egoïstisch kunnen noemen. En als dat polariserend klinkt, dan moet dat maar even. Het beest in de bek kijken is voor niemand een pretje.

## Keuzes maken

'Vluchten kan niet meer' zongen Frans Halsema en Jenny Arean in de jaren zeventig. En misschien is dat nu wel de scheidslijn geworden. Het vermogende deel van de wereldbevolking dat nog steeds for the time being vluchten boekt naar de nog leefbare plekken op onze aarde en het overgrote deel van de wereldbevolking dat vast zit in een steeds uitzichtlozer situatie en daarom ten einde raad op de vlucht slaat omdat het eigen leefgebied geen perspectief meer biedt.

De keuze is tussen korte termijn bagatelliseren en wegstreken of opstaan voor een andere wijze van leven. Juist de landbouw kan het verschil maken. Ik kies radicaal voor biologisch en dynamisch! Meer feiten en info nodig over de noodzaak van een ander landbouw en voedselsysteem? Kijk op [www.groenboerenplan.nl](http://www.groenboerenplan.nl)



WARMONDERHOF - opleidingen en trainingen

## WELKE ROL SPEEL JIJ STRAKS IN DE LANDBOUW?

De Nederlandse landbouw is stevig aan het veranderen. Het gaat meer en meer richting kringlooplandbouw en natuurinclusieve landbouw, en daar heeft de biodynamische boer al decennialang ervaring mee. Zie jij voor jezelf of je kind een toekomst in een duurzame landbouwsector met een gezonde natuur? Je kunt je op Warmonderhof laten opleiden tot vakvrouw of vakman die de landbouw in het hart van haar of zijn werk heeft; die stevig met beide benen op de grond staat en mee kan bouwen aan die nieuwe koers.

## Landbouw: zoveel meer dan boerderijwerk

Natuurlijk begint de landbouw met het verbouwen van groenten, fruit, kruiden, zaden, en het houden van melkvee of vleesvee. Maar er is meer: ook de verwerking en het verkopen van producten, het begeleiden van medewerkers, natuurbeheer, technische innovaties, de communicatie over de landbouw en natuurlijk het ondernemerschap horen erbij. Warmonderhof biedt studenten - jongeren en volwassenen - dit complete pakket.

## Voltijd- en deeltijdopleiding en vakinhoudelijke trainingen

We hebben de BOL-opleiding, waarbij je leert, woont én werkt op Warmonderhof. Op deze opleiding zitten jongeren tussen de 16 en 25 jaar oud. Er is ook een BBL-opleiding waarbij je één dag per week naar school komt en twee dagen per week stage loopt op een bedrijf ergens in Nederland. De studenten van deze BBL-opleiding zijn tussen de 25 en 55 jaar oud. Verder bieden we kortdurende trainingen aan voor professionals uit de sector, om hun kennis te verdiepen en te verbreden en om bij te blijven over de gevolgen van de actualiteit voor hun vakgebied.

## Warmonderhof: boerderij, school en campus

Warmonderhof is in Europa de enige staats-erken-de mbo-opleiding voor biodynamische landbouw en - met ruim 80 hectare tuinbouw, akkerbouw en veehouderij - één van de grootste en oudste biodynamische boerderijen van het land. Tussen de landerijen staat het schoolgebouw en op het erf staan de woningen van de BOL-studenten, die voltijds studeren op Warmonderhof. Ook staat daar de Hofzaal, waar de volwassen deeltijders en de deelnemers aan de trainingen worden ontvangen voor lunch, diner, koffie- en theepauzes. De Hofwinkel op het erf is vijf dagen per week geopend en heeft een brede regiofunctie met producten van eigen hof en andere biologische en biodynamische voedingsmiddelen.

Warmonderhof wordt gevormd door twee organisaties: Stichting Warmonderhof beheert boerderijen, winkel en campus en verzorgt de middagpraktijk voor de studenten; Aeres MBO Dronten Warmonderhof is verantwoordelijk voor het onderwijs en het praktijkleren en de externe stages.

## Overal ter wereld aan het werk

Door de breedte van onze opleiding vind je Warmonderhoffers overal ter wereld in de meest uiteenlopende beroepen. Behalve op biologische en biodynamische voedselproducerende bedrijven werken Warmonderhoffers ook bij toeleveranciers, zadenfirma's, natuurvoedingswinkels, andere verkopers, adviesbureaus, organisaties die landbouw en zorg combineren, groothandels, verwerkende bedrijven en vakorganisaties.

## Ik ben een Warmonderhoffer!

Warmonderhof is meer dan alleen een school: je maakt er vrienden voor het leven en creëert er je landbouwnetwerk voor de toekomst. Niet voor niets zeggen veel oud-studenten met trots: ik ben een Warmonderhoffer! Elk jaar interviewen we onze studenten over hun tijd op Warmonderhof. Ze vertellen waarom ze kozen voor een toekomst in de bio(dynamische) landbouw, welke uitdagingen ze tegenkomen en wat Warmonderhof hen brengt: professioneel en persoonlijk. Lees hun verhalen op de website: [www.warmonderhof.nl/bolstudenten](http://www.warmonderhof.nl/bolstudenten) en [www.warmonderhof.nl/bblstudenten](http://www.warmonderhof.nl/bblstudenten)

Bekijk onze website voor meer informatie over onze opleidingen en trainingen: [www.warmonderhof.nl](http://www.warmonderhof.nl)





## BOER

t Leeuweriksveld CV – Emmen  
 A.B.M.de Winter – Oostvoorne  
**B. Steenberg** – Onnen  
 BakkerBio – Munnekezijl  
**BD tuinderij De Stek – Lelystad**  
 De-Leaf – 's-Gravenzande  
 BelleMarie – Ruinerwold  
 Biokwekerij Poldervaart BV – Vierpolders  
 Biologisch Fruitbedrijf Konijn – Z.O. Beemster  
 Biostee Teelt VOF – Zuid-Beijerland  
 Boer Brunia – Raerd  
 Boerderij Blisveld – Drempt  
 Boomgaard Ter Linde – Oostkapelle  
 Brandsma's plaets – Bolsward  
 Burdineplaats – Nes gem. Heerenveen  
 CVBA De Kollebloem – Sint Lievens- Esse  
 De Beersche Hoeve – Oostelbeers  
 De Boomgaard – Zeeland  
 De Eemstuin – Uithuizermeeden  
 De Hooge Kamp – Beemte Broekland  
 De Hooge Weyer – Baexem  
 De Kraanvogel – Esbeek  
 De Nieuwe Hof – Sint-Truiden  
 De Stadshoeve – Amsterdam  
 De Watertuin – Groeningen  
 De Zonneboog – Lelystad  
**Dennenhoeve – Hooghalen**



Doornik Natuurakkers – Bommel  
 Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn  
 F.H.A. Lankhorst VOF – Nijkerk  
 Firma Zijp-Melse – De Rijp  
 Frisque Michel – Neerijse Huldenberg  
 Fruitful – Biddinghuizen  
**Gaos – Swifterbant**  
 Groenland Biologische  
 Groentekwekerij Andel BV – Andel  
 H.G.P. van Beek en A.M.L. van Beek-Besselink – Dronten  
 Het Oude Klooster – Werkhoven  
 Het Willink – Ane Hoeve Catherine Elisabeth – Noordeloos  
 J.A. Eijkelenburg – Gemert  
 J.A.M. Rombouts – Dronten  
 J.A.M. van Dam en S.M.J. van Dam – Bosman – Hattem  
 JW Rutte – Zaandam  
 Keij en van den Dries – Ens  
 Kwekerij A8 – Doorn  
**Biokwekerij Limozicht – Sint Oedenrode**  
 L.A.M.C van Kessel – Sint Oedenrode  
 L.J. Ruissen BV – Varik  
 Land en Boschzigt – 's-Graveland  
 LONK-L0T – Nagele  
 Loverendale BV – Oostkapelle  
 Maatschap A.J.G. en S.W. Westra – Dronten  
 Maatschap Rijk-Hartkamp – Biddinghuizen  
**Maatschap van Nieuwenhuyzen – Biddinghuizen**  
 Maatschap van Zanten – Garmerwolde  
 Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. – Stompwijk  
 Meulwaeter – Kruijningen  
 Mts Deinum S. en W. en Ensing JM –

## Sondel

Mts Gerritsma Smink – Elahuizen  
 Mts Mooij-de Lange – Castricum  
 Obio – Drachten  
 Overkempe, De Seizoenen – Olst  
 PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard  
 Pluimveebedrijf de Bruijn – Leunen  
 Schoonderbeek – De Glind  
 Stichting Sint Donatus – Den Burg  
 Timpelsteed – Engwierum  
 Tuinbouwbedrijf FJJ de Koning BV – Tinte  
 Tuinderij Amelishof – Bunnik  
 Tuinderij Moervliet – Breda  
 Tuinen van Kraaybeekerhof – Driebergen  
 v.o.f. De Rodenburghoeve – Uitgeest  
**Van Andel Bio – Zeewolde**  
 Van Paassen – van Balkom vof – Oude Leede  
 Veld en Beek – Doorwerth  
 Veldkeur – Rummen  
 Villa Sterrebos – Frederiksoord  
 VOF Risseuw Jentohoeve – Schoonheid  
 Vof van der Spek – Lage Zwaluwe  
 Warmonderhofstede BV Tuinbouw – Dronten  
 Weleda Nederland SE – Zoetermeer  
 Westers Organic – Biddinghuizen  
 Westers VOF – Zeewolde  
 Wilhelminahoeve – St Philipsland  
 Wijngaard Dassenmus – Chaam  
 Zonnehoeve – Zeewolde  
 Zonnelliefde – Bant

## BOERENVERWERKER

BioNico BV – Warnsveld  
 Boerderij Ruimzicht – Halle  
 Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo  
 De Bolster BV – Epe  
 De Buitenplaats – Eenigenburg  
 De Dennenkamp – Rekken  
 De Hondspol VOF – Driebergen  
 De Kompenije – Drachtstercompagnie  
 De Mueyehof – Nieuwerkerk  
 De Noorderhoeve – Schoorl  
 De Vijfsprong – Vorden  
 De Zaderij Coöperatie U.A. – Bant  
 Dijkgatshoeve, Raphaelstichting – Wieringerwerf  
 Ekoboerderij Arink – Lievelede  
 Eureko Fruit BV – Helenaveen  
 Firma Nieuw Bromo van Tilburg  
 Waddenmax – Hornhuizen  
 Fruitteeltbedrijf De Ring – Oud Sabbinge  
 Fruitweelde – Ingen  
 Hansketien – Mantinge  
 Kaasboerderij Noorderlicht – Noordeloos  
 Keizersrande – Diepenveen  
 Maatschap Dames en Heren Vos – Kraggenburg  
 Maatschap Nieuw Bonaventura – 's Gravendeel  
 Mts Twisk – Dronten  
 Novalishoeve – Den Hoorn  
 Noorderbos VOF – Tiendeveen  
 Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen  
 Ridammerhoeve – Amstelveen  
 Saanenhof – Heeze  
 Seeking Rotterdam BV – Ophemert  
 Warmonderhofstede – Dronten  
 Widar Fonds VZW – Merksplas  
 Wijngoed De Vallei – Westouter  
 Zonnegoed – Ens  
 Zorgboerderij De Klompenhoeve –

Egmond a/d Hoef  
 Zorgboerderij Naaberhoeve – Echten  
 Zuiver – Buurse

## HANDELAAR

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen  
 AgroFair Benelux BV – Barendrecht  
 Bakkerij Verbeek BV – Brummen  
**BD-Totaal BV – Houten**  
 Bidford BV – Ede  
 Bio Freshi Produce – Breda  
 Bio World BV – Poeldijk  
 BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijs  
 Bio-Freshi BV – Dongen  
**Biofresh Belgium MW/SA – Gaverre**  
 Bioorganic Holland BV – Horn  
 BioRey BV – Eindhoven  
 Biostee BV – Zuid-Beijerland  
 Biotropic BV – Bleiswijk  
**Biovoordeel – Baflo**  
 Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veenedaall  
 CIV Superunie BA – Beesd  
 Clearspring Ltd. – Haulerwijk  
 Coöperatie "Nautilus Organic" UA – Emmeloord  
**Cordier NL – Zoetermeer**  
 De Schakel Contractteelt BV – Helmond  
 De Terp Squashpackers – Erichem  
 Deli Harmony – Hedel  
 Delta Wines Nederland B.V. – Waadhinxveen  
 Do-it BV – Barneveld  
**Eisenga Kaas BV – Oosterwolde**  
 Eosta BV – Waddinxveen  
 Ets. Mandy-Mapol – Uccle  
 Fairtrasa Holland BV – 's-Gravenzande  
 Fairtrasa Sustainable Food BV. – Garyp  
 Flevolof BV – Espel  
 Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek  
 Gebr. Rademaker BV – De Hoef  
 Global Organics Europe BV – Nijkerk  
**GoodFoods B.V. – Roden**  
 GreenfoodSQ BV – Wageningen  
 H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse  
 H.A. Schoutentransport – Hoogerheide

Tradin – Amsterdam  
 Twisk Organic Trade BV – Dronten  
 vanRijnsingensource BV – Helmond  
 WeGrowOrganic – Zeewolde  
 Xenia Europe BV – Oss

## VERWERKER

Aaldering Bio ui – Biddinghuizen  
 Aardappelgroothandel Jansen-Dongen  
 BV – Tilburg  
**Agrico (afd Bioselect) – Emmeloord**  
 Agrifirm NWE BV – Apeldoorn  
 BD Graan BV – Middenmeer  
 Beetz BV – Zeewolde  
 Bio Beta BV – Zeewolde  
 BioRomeo BV – Ens  
 De Grote Kamp BV – Volkel  
 De Traay – Lelystad  
 De Woeste Grond – Sellingen  
 Flevosap BV – Biddinghuizen  
 Fritz Vanlerbergh – Passendale  
 Gourmet BV – Grootebroek  
 Green Organics BV – Dronten  
 Hermus Made BV – Made  
**Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold**  
 Het Zonneliel – Zeewolde  
 Joannusmolen BV – Cuijk  
 Kaaslust BV – Oosterwolde  
 Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen  
**Laarakker Bio BV – Well**  
 Maasoever Cold Store BV – Waspik  
 Machandel BV – Haulerwijk  
 Molens Vermeulen – Oosterzele  
 NaNa Bio BV – Helmond  
 Odin Groothandel B.V. – Geldermalsen  
 Onze Bio Slager – Breda  
 Organic Flavour Company BV – Veenedaall  
 Polderfresh Verwerking – Espel  
 Respect4food BV – Made  
 Rouveen Kaaspecialiteiten – Rouveen  
 Schulp vruchtensappen – Breukelen  
 Thylbert bvba – Dedelem  
**Top Fresh Handel BV – Kraggenburg**  
 TVA Organics B.V. – Zeewolde

De Gennepier Hoeve – Eindhoven  
 De Heerlijkheid Groot Weede – Hoogland  
 De Hondspol VOF – Driebergen  
 De Kollebloem – Sint Lievens- Esse  
 De Kraanvogel – Tilburg  
 De Kromme Lepel – Bergen op Zoom  
 De Lepelaar – Sint Maarten  
 De Mueyehof – Nieuwerkerk  
 De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl  
 De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen  
 De Poshoof – Maastricht  
 De Regte Heijden – Riel  
 De Stadsboerderij – Almere  
 De Verte VOF – Sexbierum  
 De Vijfsprong – Vorden  
 De Vrolijke Noot – Wapserveen  
 De Wassende Maan C.V. – Deinze – België

## De Zonnehorst – Punthorst

Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn  
 Eindelieng – Ritthem  
 Ekoboerderij de Lingehef – Randwijk  
 Frisque Michel – Neerijse Huldenberg  
 Fruittuinvanwest – Amsterdam  
 Gerbranda State – Pietersbierum  
 Hansketien – Mantinge  
 Harmannahoeve – Harlingen  
**Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold**  
 Het Derde Erf – Soest  
 Hildegardshof – Sauwerd  
 Holaholm Maatschap Westers – Hornhuizen  
**Biodynamische Kaasboerderij Noorderlicht – Noordeloos**  
 Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendeveen  
 Land en Boschzigt – 's-Graveland  
 Loverendale BV – Oostkapelle  
 Maatschap J. Santing en L.J. Meyling – Ruinerwold  
 Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge  
 Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma – Rutten  
 Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel

Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen  
 Noorderbos VOF – Tiendeveen  
 Novalishoeve – Den Hoorn  
 Orange Import BV – Marknesse  
 Quwendorperhoeve – Garderen  
 Overesch Ecologische Landbouw – Raalte  
 Overkempe, De Seizoenen – Olst  
 Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen  
 Ridammerhoeve – Amstelveen  
 Saanenhof – Heeze  
 Scorerwald, Raphaelstichting – Schoorl  
 Seeking Rotterdam BV – Ophemert  
 Sonnevanck – Beemster  
**Sprankenhof – Udenhout**  
 Stichting Thedinghsweert – Tiel  
 t Leeuweriksveld CV – Emmen  
 Timpelsteed – Engwierum  
 Tuinderij Amelishof – Bunnik  
 Tuinderij Moervliet – Breda  
 Veld en Beek – Doorwerth  
 Villa Sterrebos – Frederiksoord  
 Vof van der Spek – Lage Zwaluwe  
 Westers Organic – Biddinghuizen  
 Widar Fonds VZW – Merksplas – België  
 Zonnehoeve – Zeewolde  
 Zonnelliefde – Bant  
 Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef  
 Zorgboerderij Naaberhoeve – Echten  
 Zuiver – Buurse



**WARMONDERHOF**  
 Opleidingen en trainingen  
 biodynamische landbouw

**Udea BV – Veghel**  
**Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven**  
 Van der Weijden Bio – Biddinghuizen  
 Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen  
**Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen**  
 Weerribben Zuivel BV – Nederland  
 Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik  
**Zonnespelt-Lelystad**

**BOERDERIJWINKELS**  
**Arnica Kwekerij – Dwingeloo**  
 BakkerBio – Munnekezijl  
**BD tuinderij De Stek – Lelystad**  
 Beiderwaen landbouw CV – Hoofdplaat  
 Boer Brunia – Raerd  
 Boerderij Blisveld – Drempt  
 Boerderij Ruimzicht – Halle  
 Boerderij Veelust – Hensbroek  
 Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo  
 Coöperatie Hoeve Biesland B.A. – Delfgauw  
 De Blauwe Spie – Noordschote – België  
 De Buitenplaats – Eenigenburg  
 De Dennenkamp – Rekken

# BIO winkels & markten

## WINKELS

**In Nederland en België**  
**Ekoplaza – meer dan 90 winkels in Nederland en België**  
**ekoplaza.nl**

**Odin: 34 winkels en een bezorgdienst**  
**odin.nl**

**Noord-Nederland**  
 Ekoplaza – Assen  
 Biovoordeel – Baflo  
 Natuurwinkel – Drachten  
 Biowinkel – Dwingeloo  
 Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord  
 De Rounte – Gorredijk  
 Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen  
 Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen  
**De Wiershoek – Groningen**  
 Ekoplaza – Haren  
 Ekoplaza – Heerenveen  
 Natuurwinkel – Joure  
 Ekoplaza – Leeuwarden  
 Bio bij Jansen – Leeuwarden  
 Ekoplaza – Lemmer  
 Ekoplaza – Almere  
 Molen de Lelie – Ommen  
 Reformhuis de Vries – Sneek  
 Natuurvoedingswinkel t Doppertje – Stadskanaal  
 Reformhuis – Tuitjenhork  
 Ekoplaza – Winschoten

Ekoplaza Osdorppein  
 Ekoplaza Marathonweg  
 Ekoplaza AJ Ernststraat  
 Ekoplaza Weteringschans  
 Ekoplaza Zeilstraat  
 Foodmarqt Bilderdijkstraat  
 Fruittuin van West  
 Marco's Groentespecialzaak  
 Marqt Beethovenstraat  
 Foodmarqt Haarlemmerstraat  
 Marqt Brazilij Oostelijke Handelskade  
 Marqt Hoofdorpweg  
 Marqt Linnaeusstraat  
 Marqt Olympiaplein  
 Odin Bos en Lommer  
 Odin Ceintuurbaan  
 Odin Czaar Peter  
 Odin Westerpark  
 Odin Zeeburg  
 Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat  
 Soup en Zo 3 Van Baerlestraat  
 Stadsmarkt de Pijp  
 Streekmolens

## Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han's Natuurvoeding – Almelo  
 Ekoplaza – Almere  
 Odin – Almere  
 Ekoplaza – Apeldoorn  
 Gimsel – Apeldoorn  
 Ekoplaza Velperplein – Arnhem  
 Ekoplaza Kronenburg – Arnhem  
 Odin – Arnhem  
 Mimint – Arnhem  
 Ekoplaza – Barneveld  
**Landgoedwinkel Heerlijkheid Marienwaardt – Beesd**  
 De Kardoen – Bennekom  
**BijBio Natuurij – Culemborg**  
 Landgoed Rhederoord – De Steeg  
 Restaurant Koetshuis Rhederoord – De Steeg  
 Ekoplaza – Deventer  
 Biowinkel – Didam  
 EkoPlaza – Dieren  
 t Volle Pond – Doetinchem  
 Odin – Ede  
 Ekoplaza – Enschede  
 ZEN Natuurwinkel – Epe  
 Natuurwinkel Ermelo – Ermelo  
 Martin's Health Shop – Geldrop  
 Ekoplaza – Harderwijk  
 Puur Holland VOF – Heerde  
 Ekoplaza – Hengelo OV  
 De Ekolander Natuurvoeding – Lelystad  
 Zenith Natuurvoeding – Lelystad  
 Natuurwinkel Chili en Spruit – Malden  
 Ekoplaza Groenestraat – Nijmegen  
 Ekoplaza Ziekerstraat – Nijmegen  
 Van Nature – Nijmegen  
 Reformhuis Kuilboer – Ijmuiden  
**Natuurwinkel- Overveen**  
 Klavertje Drie – Purmerend  
 Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid – Schagen  
 Ekoplaza – Schoorl  
 Ekoplaza Hermitage – Zaandam

## Noord-Holland ex. Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar  
 Odin – Alkmaar  
 Ekoplaza – Amstelveen  
 Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen  
 Minimarket – Castricum  
 Ekoplaza Texel – Den Burg  
 De Helderse Vallei – Den Helder  
 Ekoplaza – Haarlem  
 Odin – Haarlem  
 Horeca Service Kennemerland VOF – Haarlem  
 Kalom Farm BV – Hauwert  
 Ekoplaza – Heemstede  
 Marqt Binnenweg – Heemstede  
 Ekoplaza – Heerhugowaard  
 Ekoplaza Heiloo  
 Ekoplaza – Hoofddorp  
 Ekoplaza – Hoorn  
 Reformhuis Kuilboer – Ijmuiden  
**Natuurwinkel- Overveen**  
 Klavertje Drie – Purmerend  
 Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid – Schagen  
 Ekoplaza – Schoorl  
 Ekoplaza Hermitage – Zaandam

## Amsterdam

De Aanzet  
 De Buurtboer BV  
 Biolicious Oostpoort  
 Delicious Food  
 Ekodis Natuurmarkt  
 Ekoplaza JP Heijestraat  
 Ekoplaza Haarlemmerdijk  
 Ekoplaza Waterlooplein  
 Ekoplaza Elandsgracht  
 Ekoplaza Scheidestraat  
 Ekoplaza van Swindenstraat

**Centraal-Nederland**  
 Ekoplaza – Amersfoort  
 Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort  
 Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort  
 De Smaak van Echt – Baarn

Hoeve Ravenstein – Baarn  
 Ekoplaza – Bilthoven  
 Ekoplaza – Bussum  
 Odin – Driebergen  
 Ekomeny – Cothen  
 Ekoplaza – De Bilt  
 Ekomeny B.V. – De Meern  
 Natuurvoeding – Doorn  
 EkoCert natuurwinkel – Hilversum  
**GoodyFood – Hilversum**  
 AA Eko Store – Hilversum  
 Biomonkie/De Weide – IJsselstein  
 Organic Food For You – Laren  
 Good For You – Mijdrecht  
 Ekoplaza – Soest  
 Ekoplaza – Veenedaall  
**Odin – Woerden**  
**De Groene Winkel – Zeist**  
 Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht  
 Ekoplaza De Gaard – Utrecht  
 Ekoplaza Twijnstraat – Utrecht  
 Ekovers – Utrecht  
 Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht  
 Moestuין Maarschalkerveerd BV – Utrecht  
 Odin Biltstraat – Utrecht  
 Odin Rio de Bio Adelaarstraat – Utrecht

## België

Bioplanet- 32 winkels – bioplanet.be  
 Bio Station BvbA – Antwerpen  
 Het Natuurhuis – Antwerpen  
 Het Natuurhuis Zuid NV – Antwerpen  
 EkoPlaza – Berchem  
 Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel  
 Ekoplaza – Delft  
 Odin – Dordrecht  
**Biowinkel – Gouda**  
 Ekoplaza – Leiden  
 Zamzam Holding B.V./Centrum – Leiden  
 Ekoplaza – Leidschendam  
 Edelweis – Noordwijkerhout  
 Himalaja – Oud- Beijerland  
 Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht  
 Ekoplaza – Rijswijk  
 Doornhof – Rockanje  
 Eko-logisch – Roelofarendeveen  
 Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam  
 Ekoplaza Lushofstraat – Rotterdam  
 Juffrouw van Zanten Kralingen BV – Rotterdam  
**Gimsel – Rotterdam**  
 Spirit VOF – Rotterdam  
 Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim  
 Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven  
 Eko Shop – Sommelsdijk  
 Ekoplaza – Wassenaar  
 Ekoplaza – Zoetermeer  
 Ekoplaza Weimarstraat – Den Haag  
 Ekoplaza Grote Marktstraat – Den Haag  
 Ekoplaza Theresiastraat – Den Haag  
 Ekoplaza Kerkplein – Den Haag  
 Marqt Theresiastraat – Den Haag  
 Odin – Den Haag  
 The Shore – Den Haag  
 Zonnepoort – Den Haag  
 De Zonnestraal – Den Haag

## Zuid-Nederland

Tervo Gezondheidswinkel – Baarle-Nassau  
 Ekoplaza – Bergen op Zoom  
 Natuurwinkel – Best  
 De Schoffel – Boxtel  
 Ekoplaza – Breda  
 Odin – Breda  
 Ekoplaza – Den Bosch  
 Natuurlijktomaat.nl – Dongen  
 Van Herpt Delicatessen/Reform BV – Drunen  
 Ekoplaza Stratumsewijk – Eindhoven  
 Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven

Odin – Eindhoven  
 Ad van der Westen BV – Gilze  
 Biodrome – Goes  
 Aries Landwinkel – Heeze  
 Ekoplaza – Helmond  
 Hof van Heusden – Heusden  
 Bioduin – Koudekerke  
 De Grote Verleiding – Kruijningen  
 Ekoplaza – Maastricht  
 De Tuin van Broeder Ludovicus – Middelburg  
**Broeders Gezondheidswinkel – Oosterhout NB**  
 Ekoplaza – Oss  
 Ekoplaza – Roermond  
 Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen  
 Tervo Gezondheidswinkel – Putte  
 Sniedershof – Schilde  
 Van Nature – Son  
 Ekoplaza – Tilburg  
 Ekoplaza – Uden  
 Madelief – Valkenburg  
 Ekoplaza – Veldhoven  
 Biowinkel – Venray  
 L' Autre Cote – Vught

**Zuid-Holland**  
 Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht  
 Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel  
 Ekoplaza – Delft  
 Odin – Delft  
 Odin – Dordrecht  
**Biowinkel – Gouda**  
 Ekoplaza – Leiden  
 Zamzam Holding B.V./Centrum – Leiden  
 Ekoplaza – Leidschendam  
 Edelweis – Noordwijkerhout  
 Himalaja – Oud- Beijerland  
 Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht  
 Ekoplaza – Rijswijk  
 Doornhof – Rockanje  
 Eko-logisch – Roelofarendeveen  
 Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam  
 Ekoplaza Lushofstraat – Rotterdam  
 Juffrouw van Zanten Kralingen BV – Rotterdam  
**Gimsel – Rotterdam**  
 Spirit VOF – Rotterdam  
 Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim  
 Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven  
 Eko Shop – Sommelsdijk  
 Ekoplaza – Wassenaar  
 Ekoplaza – Zoetermeer  
 Ekoplaza Weimarstraat – Den Haag  
 Ekoplaza Grote Marktstraat – Den Haag  
 Ekoplaza Theresiastraat – Den Haag  
 Ekoplaza Kerkplein – Den Haag  
 Marqt Theresiastraat – Den Haag  
 Odin – Den Haag  
 The Shore – Den Haag  
 Zonnepoort – Den Haag  
 De Zonnestraal – Den Haag

## MARKTEN

Heb je biologisch geproefd?  
 Dan ben je verkocht.  
 Dankjewel.

Amsterdam – Albert Cuyp  
 wo: 09:00 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Buikslotermeerplein  
 za: 09:30 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Haarlemmerplein  
 wo: 09:00 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Nieuwmarkt  
 za: 09:00 – 17:00 uur  
 Amsterdam – Noordermarkt  
 za: 09:00 – 16:00 uur  
 Amsterdam – van Eesterenlaan  
 wo: 12:00 – 19:00 uur  
 Alkmaar – Kerkplein  
 za: 08:00 – 17:00 uur  
 Almere – Kempaanhpad  
 za: 09:30 – 13:00 uur  
 Amersfoort – Dank Eemplein  
 vr: 11:00 – 17:00 uur



**MEER INFORMATIE OVER VERMELDING IN DEZE DEMETER GIDS:**  
**KEES.SLAGTER@DEMETERMAGAZINE.NL – 0348-431393**

Amstelveen – Rembrandtweg  
 di: 09:00 – 16:00 uur  
 Assen – Nieuwe Huizen  
 za: 09:00 – 17:00 uur  
 Breda – Veemarkt  
 di: 09:00 – 13:00 uur  
 Brielle – Markt  
 do: 10:00 – 16:00 uur  
 Den Bosch – Markt  
 vr: 09:00 – 13:00 uur  
 Den Haag – Hofplaats  
 wo: 09:00 – 18:00 uur  
 Deventer – Brink  
 za: 09:00 – 16:30 uur  
 Doetinchem – Raadhuisstraat  
 di: 09:00 – 13:00 uur  
 Dordrecht – Statenplein  
 vr: 09:00 – 16:00 uur  
 Ede – Marktstraat  
 za: 09:00 – 13:00 uur  
 Eindhoven – Wilhelminalplein  
 za: 10:00 – 16:00 uur  
 Ekoplaza – Uden  
 Emmen – Marktplein  
 vr: 09:00 – 17:00 uur  
 Enschede – van Heekplein  
 za: 09:00 – 16:00 uur  
 Groningen – Vismarkt  
 vr: 09:00 – 17:00 uur  
 Groningen – Markt  
 za: 08:00 – 17:00 uur  
 Haarlem – Botermarkt  
 vr: 09:00 – 17:00 uur  
 Hoofddorp – Marktplein  
 vr: 09:00 – 16:30 uur  
 Leeuwarden – Waagplein  
 za: 10:00 – 17:00 uur  
 Leiden – Aalmarkt  
 wo: 08:00 – 17:00 uur  
 Lelystad – Lelycentrum  
 di: 08:30 – 13:00 uur  
**Maastricht – De Ruitery do: 13:00 – 18:00 uur**  
 Nijmegen – Kelfkensbos  
 za: 09:00 – 14:00 uur  
 Roermond – Stationsplein  
 wo: 13:30 – 18:00 uur  
 Rotterdam – Eendrachtsplein  
 di: 09:00 – 17:00 uur  
**Sittard – Steenstraat za: 10:00 – 15:00 uur**  
 Tilburg – Koningsplein  
 za: 10:00 – 16:30 uur  
 Utrecht – Ab Harrewijnstraat  
 wo: 12:00 – 17:00 uur  
 Utrecht – Vredenburgplein  
 vr: 10:00 – 18:00 uur  
 Wageningen – Markt  
 za: 09:00 – 17:00 uur  
 Woensdrecht – Dorpsstraat  
 wo: 09:00 – 17:00 uur  
 Zoetermeer – Dorpsstraat  
 za: 09:00 – 17:00 uur  
 Zutphen – Lange Hofstraat  
 do: 09:00 – 13:00 uur  
 Zwolle – Melkmarkt  
 vr: 08:00 – 13:00 uur



CADEAUTIP

Feel happy to share luck

happy  
choco  
late®

NIEUWE  
SMAKEN  
INTENS GEVULD



about the  
**PROJECT  
AGRO  
FORESTRY**

Gelijke kansen en de lekkerste chocolade; gemaakt van Fairtrade cacao uit de Dominicaanse Republiek. Omhuld met knapperige chocolade met daarin zachte hazelnootpraliné.

We betalen een eerlijke prijs aan onze cacaoboeren en doneren aan 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)**