

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



met BioMagazine



8



14



16



7



13



20



26

"Vogels zijn net zo slim,
zo niet slimmer
dan apen"

8

"Er is ook goed nieuws:
verdwenen diersoorten
keren terug"

7

"Iedereen kan iets doen,
maak iedere dag
het verschil!"

13

"Ik dacht dat geluk
voor andere mensen was
en niet voor mij"

20



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

INHOUD
Inhoud 3 | Nieuws 4 | Familieberichten 6
Natuur 8 | Fotowedstrijd 14 | Inspiratie 16
Mode 24 | Boeken 26 | Agenda/Colofon 27
BIJLAGE: BIOMAGAZINE

JAARGANG 18, 2023-3, ZOMER
Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeAarde.nl



Jaargang 18 | Zomer 2023

IN DEZE KRANT

4 Nieuws op z'n Frans

Familieberichten

6 Dieren verdwenen uit Nederland

7 Met blijdschap geven wij kennis

Natuur

8 Intelligentie van vogels

10 Kloppend hart voor vogels

13 Een middag met Jane



Fotowedstrijd LandschappenNL 14

Thema: Inspiratie

Diepe ecologie bij Hella S. Haasse 16

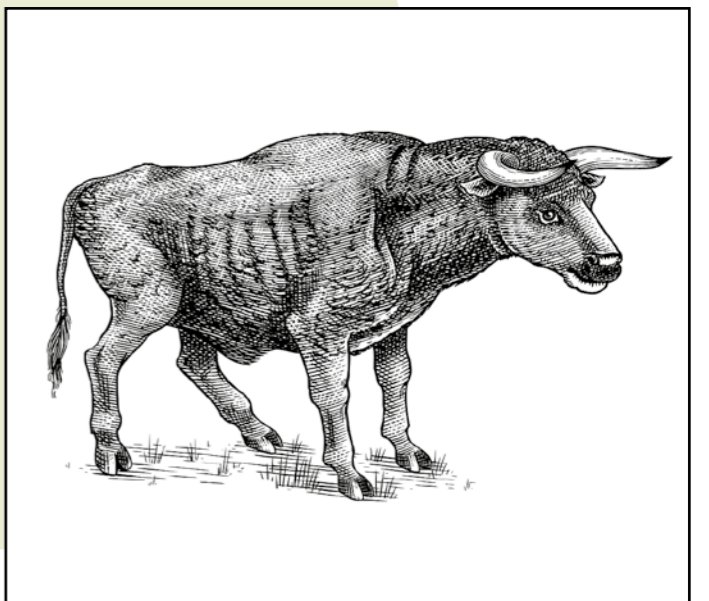
Leven vanuit je hart met passie 18

Maak van je zwakte je grootste 19

kracht

Zoveel verloren tijd? Je hebt recht 20

gelukkig te zijn!



21 Lieve Aarde

22 Wereld Waterceremonie

Mode

24 Van recycling naar circulariteit

26 Boeken

27 Agenda/Colofon

Bijlage: **BioMagazine**



STOCKMAR

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

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

GAIA COLLECTIEF ECOLONIE

Inspirerende ontmoetingsplaats voor Aardbewoners

Sinds 1989 dé inspirerende en duurzame ontmoetingsplaats voor de bewust levende mens! Op de website vind je alle informatie over onze workshops en cursussen en verblijfsmogelijkheden.



Werk mee!

Speciaal aandacht vragen we voor onze projecten waaraan je als vrijwilliger kunt meewerken, zoals de groente- en kruidentuinen of in de keuken waar we onze heerlijke biologische vegetarische maaltijden bereiden. Interesse? Kijk op ecolonie.eu/meewerken



Het is tijd om op een andere wijze je vakantie te vieren!

Dat hoeven we de Krant van de Aarde lezers niet meer uit te leggen. Gelet op de enorme klimaatverandering is de tijd van alleen maar consumeren voorbij. Maar hoe doe je het dan wel? Dat vraagt oefening en vooral in gesprek gaan met gelijkgezinde anderen om samen een nieuwe levenshouding met andere keuzes te onderzoeken en vorm te geven. Waar kan dat beter dan op Ecolonie? We dagen je uit om deze prachtige plek in ontwikkeling mee vorm te geven op een wijze die bij je past. Bijvoorbeeld door als gast een paar uur per week mee te werken in de tuinen, in de keuken, bij het wekken. Of als jezelf je maaltijden maakt volledig biologisch te koken, waarbij je o.a. gebruik maakt van onze groenten, eieren, kaas en zuivel en andere biologische producten uit onze winkel. Zie je het voor je en pak jij deze uitdaging aan? Overigens, veel tijd hebben we als mensheid niet meer om het tij te doen keren.

www.ecolonie.eu / Vozezen Frankrijk / 600 km van Utrecht



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.

BRON VAN ZIEKTE

Een op de zes sterfgevallen heeft vervuiling als oorzaak. Vervuiling leidt jaarlijks wereldwijd tot de dood van ongeveer negen miljoen mensen. Dat is een zesde van alle sterfgevallen in een jaar. Dat concluderen Zwitserse onderzoekers uit gegevens van de Global Burden of Diseases Study. Deze mensen zijn overleden als gevolg van vervuiling waardoor ze een ziekte opliepen. Meer dan 90 procent van de sterfgevallen vindt plaats in lage- en middeninkomenslanden. Het aantal doden door luchtvervuiling in huishoudens is weliswaar geslonken dankzij betere ventilatie. Het aantal sterfgevallen door luchtvervuiling buitenshuis is gestegen, doordat het aantal auto's en nieuwe fabrieken sterk gestegen is.

TATA'S NEUS BLOEDT

Onlangs sprak ik een inwoner van Wijk aan Zee, het dorp dat Tata Steel als ongelukkige buurman heeft. Deze vrouw verzamelt al haar moed om door te gaan met actievoeren tegen de vervuiler, hoewel die moed haar soms in de schoenen zinkt. De CEO van Tata houdt weliswaar de schone schijn op aan de talkshowafels, maar deze dame weet wel beter. Ze zegt: "Wij moeten het opnemen tegen een peloton woordvoerders van het concern en een regiment advocaten die het straatje schoonvegen en net doen alsof hun neus bloedt." Zij waarschuwt dat wij niet in de promopraatjes moeten geloven, want het gaat bij deze nietsontziende gezondheidssloper slechts om keiharde winstmaximalisatie. De actievoerders plaatsen nu zelf camera's om te kunnen controleren wat er aan troep uit de schoorstenen komt.



IJSLAND ZONDER IJS?

De IJslandse schrijver Andri Magnason publiceerde het alarmerende boek *Over tijd en water*, met als prikkelende ondertitel: een geschiedenis van onze toekomst (Uitgeverij De Geus). Huiveringwekkend! Als de aarde 1,5 graad opwarmt zal 'slechts' 70 tot 90 procent van het koraal verdwijnen. Jaarlijks worden 65 miljard kippen gefokt voor de slacht, dat zijn er meer dan alle andere vogels bij elkaar. Anderhalf tot twee graden opwarming lijkt weinig, maar als Magnason het vergelijkt met een koortsaanval wordt duidelijk dat twee graden een wereld van verschil maakt. De auteur maakt de klimaatverandering met zulke feiten concreet. Het boek stemt somber, niet alleen omdat we veel te laat zijn met ingrijpen om forse opwarming van de aarde tegen te gaan. Ook omdat klimaatverandering met alles samenhangt, zoals ongelijkheid tussen man en vrouw, verschillen tussen arm en rijk, met politiek en de lobby voor fossiele brandstof. Toch maar lezen!

TONNEN MICROPLASTICS

Wetenschappers hebben plasticdeeltjes aangetroffen in menselijk bloed. De vervuiling door plastic is gigantisch. Alleen al langs de Maas werd vorig jaar 230.000 kilo afval opgeruimd en hiervan was meer dan tachtig procent plastic. Het ecosysteem loopt hierdoor ongekende schade op en uiteindelijk komen die plastics letterlijk op ons bord terecht. Om dit tijt te keren, is het tijd geworden om de wet aan te passen zodat vervuilers hier niet zomaar meer mee weg komen. Het merendeel van het afval blijft niet op de oevers blijft hangen, maar stroomt naar de Noordzee. Dieren eten de kleine stukjes plastic



op en zo komen ze op ons menu. Het probleem is het slordige gedrag vanuit consumenten en de regelgeving die niet streng genoeg is. Een willekeurig lokaal bedrijventerrein mag binnen de regels per jaar 21.000 kilo plastic, 126.000 m³ vervuild water met 640 verschillende stoffen lozen. Dit staat gelijk aan 35 olympische zwembaden vol niet meer te verwijderen microplastics. Wat zegt dit over de waterkwaliteit van onze rivieren? Kan daar straks nog een dier in leven en een mens van leven? We laten zo toe dat we onze kinderen vervuilen met plastics.

VINTED NIET ZO GROEN

Online is er een grote markt voor tweedehandskleding. Veel van deze onlineplatformen presenteren zichzelf als duurzaam door te faciliteren dat kleding doorverkocht kan worden en de levensduur daarmee wordt verlengd. Maar voor de gebruikers van bijvoorbeeld Vinted is de herkomst van een product moeilijk te zien. De optie om de producten op afstand te filteren bestaat bijvoorbeeld niet. Ook de woonplaats van een verkoper is pas te zien na doorklikken naar het profiel van de verkoper. Het ontbreken van deze informatie bemoeilijkt het maken van een duurzame keuze wat voor de kopers doorgaans belangrijk is. Maar door niet te kunnen filteren op afstand is het voor kopers lastig om lokaal en duurzaam aankopen te doen. Duurzaam is het dus niet omdat de kleding doorgaans van ver moet komen. Dat kan alleen veranderen wanneer het mogelijk wordt voor de koper om te filteren op 'locatie zoeken'.

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

OLIFANTENPOEPBANKJE

Bezoekers van Artis kunnen uitrusten op een bankje van olifantenpoep. De duurzame zitplaats staat tegenover het verblijf van de Aziatische olifanten, de leveranciers van de grondstof. Als blijkt dat het bankje van poep goed blijft, worden alle parkbankjes op den duur vervangen door exemplaren van olifantenpoep. Dagelijks scheppen de dierenverzorgers ongeveer 300 kilo mest uit het olifantenverblijf. Ze eten planten en poepen de helft onverteerd weer uit. Studenten van het AMS Institute hebben vier maanden geëxperimenteerd met het maken van nieuwe producten van de poep. Zo ontwikkelden ze het bankje door de mest te drogen en te persen. Ze mengden 65 procent poep met 35 procent gerecycled plastic en voilà: een meubelstuk. Het poepbankje is donkerbruin. In de onderdelen is de grove structuur van de poep terug te zien.

GRATIS GROENE APP

Hans Westerhof uit Zutphen vraagt via deze rubriek aandacht voor het volgende. Met de gratis app www.helemaalgroen.nl kun je zie waar en hoeveel kilometer zwerfafval al opgeruimd is. Hans schrijft: "Reeds enkele jaren loop ik dagelijks mijn ronde om zwerfafval op te ruimen en in Zutphen en ook de rest van Nederland lopen meer mensen hun rondje. Op www.helemaalgroen.nl kan iedereen een gratis app downloaden en - als je dat wilt - jouw rondjes vastleggen. Dit voorkomt dat er dubbele trajecten gelopen worden en dat is heel handig!" Vanzelfsprekend geven we graag de ruimte aan Hans en zijn initiatief. Iedereen die tips voor het



Heb je goed of slecht nieuws?
Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



opruimen van zwerfafval heeft is welkom.

KLIMAATDOEL WORDT WET

Finland is het eerste land ter wereld waar de klimaatdoelen wettelijk bindend worden. Dit betekent dat de overheid in de rechtszaal verantwoordelijk kan worden gehouden als de doelen niet worden gehaald. Ons land kende een eigen klimaatzaak met de overwinning van Urgenda op de Nederlandse staat. Nederlandse bedrijven zijn nu aan de beurt. De aangescherpte klimaatdoelen van Finland gaan verder dan het mondiale doel van klimaatneutraliteit in 2050. Dat wordt door veel landen omarmd, maar in de praktijk gebeurt er op dat gebied vrijwel niets. Finland is nog steeds erg afhankelijk van fossiele brandstoffen, en zal in 2040 nog steeds CO₂ uitstoten. Dus om klimaatneutraal, en zelfs klimaatnegatief te worden moet het actief CO₂ verminderen. Dit kan met technologische oplossingen of bijvoorbeeld met herbebossingsprojecten. Succes ermee, Finnen!

DIERENBEULEN KLEM

Vroeger wist de illustere Pistolen Paultje (Paul Wilking) hoe je dierenbeulen strafte. Hij stuurde een strafexpeditie op de dierenbeul af die precies met de beul deed wat die het dier had aangedaan. Maar Paul is dood. Nu is het aan de Partij voor de Dieren om dat leed aan te pakken. De partij beleefde maar liefst drie grote doorbraken in de Tweede Kamer: de strijd voor een levenslang verbod voor dierenbeulen is gelukt. De rechter kan door onze wetswijziging ernstige dierenmishandelaars een

levenslang verbod op het houden van dieren geven. De maximale gevangenisstraf voor dierenmishandelaars gaat van drie naar vijf jaar. Het wordt verboden om je eigen huisdier te doden. Het is nu al verboden om je eigen hond of kat te doden, maar dit wordt uitgebreid naar bijvoorbeeld hamsters en cavia's. Eindelijk kunnen we dieren beter beschermen tegen dierenbeulen en horrorfokkers. Stem op deze partij!

OESTERSCHHELPEN

De afsluiting van de Grevelingen is goed voor de veiligheid van het land, maar lastig voor de vele zandeilandjes met kolonies meeuwen, steltenstrandlopers. In het Grevelingenmeer moet de mens een handje helpen. Staatsbosbeheer gebruikte grote keien om te voorkomen dat de eilandjes wegspoelen door de golfslag bij harde wind. Die stenen vormen een te harde overgang tussen land en water en ze bieden onbedoeld een schuilplaats voor ratten, die vogelnesten leegroven. De oplossing: een kunstmatig rif van oesterschelpen kan de golfslag breken en tegelijk de onderwaternatuur stimuleren, blijkt uit onderzoek van marien-ecoloog Brenda Walles van de Wageningen Universiteit. Staatsbosbeheer gaat nu zo'n rif bouwen. Zo ontstaat een soort tropisch regenwoud onder water, met wieren, zakpijpen, zeeanemonen en misschien zelfs zeegras, dat een fijn leefgebied vormt voor zeestekelbaars, zeenaalden en zeepaardjes. Boven water profiteren daar weer vogels en zeehonden van. Het eerste rif ligt er binnen twee jaar.



In memoriam

Dieren verdwenen uit Nederland

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Bigstock

Sinds 1970 is 69 procent van het aantal onderzochte populaties wilde dieren verdwenen. Veel diersoorten zijn ook uit Nederland weg. Maar liefst 64 miljoen vierkante kilometer - 44 procent van het totale landoppervlak - heeft bescherming nodig om met uitsterven bedreigde diersoorten te kunnen redden. De meeste dieren op deze lijst leven nog op andere plaatsen in de wereld en zijn dus niet uitgestorven. Bij een aantal is dat wel het geval, bijvoorbeeld bij de reuzenalk, het Europees wild paard en de oeros. In Nederland daalde de biodiversiteit van ruim 40% in 1900 tot ongeveer 15% in 2000. De belangrijkste oorzaken van achteruitgang zijn overbevolking, landgebruiksverandering, milieudruk en versnippering van ecosystemen. In deze lijst vind je alleen een overzicht van de fauna. Ook plantensoorten kwijnen weg. Daarom ook maar een requiem voor de pinksterbloem en alle andere bedreigde soorten.

Bruine beer

Uit documenten over de jachtrechten van de Utrechtse bisschoppen is bekend dat de bruine beer in Nederland in ieder geval tot in de 11de eeuw in het wild voorkwam. In Vlaanderen verdween de bruine beer in de dertiende eeuw.

Grijze walvis

Van de grijze walvis, die ooit voorkwam in de Noordzee, is fossiel materiaal teruggevonden dat is gedateerd op 340 jaar voor Christus.

Dagvlinders

Groot geaderd witje, Keizersmantel, Zilvervlek, Purperstreeparmoervlinder, Zilverstreephoobeestje, Dwerghlauwtje, Moerasparelmoervlinder, Verborgten boswitje, Rode vuurvlinder, Tijmblauwtje, Donker pimperlblauwtje, Pimperlblauwtje, Woudparelmoervlinder, Rouwmantel, Vals heideblauwtje, Klaverblauwtje, Dwergdikkopje, Kalkgraslanddikkopje.

Duingentiaanblauwtje

Het duingentiaanblauwtje, een inheemse vlinder die alleen in Nederland voorkwam, is eind jaren 70 van de twintigste eeuw uitgestorven.

Libellen

Mercurwaterjuffer.

Andere zoogdieren

Eland (1025), Mopsvleermuis, Tarpan, Europese nerts (1887), Grote hoefijzerneus (1974), Kleine hoefijzerneus (1983).

Bijen

Zandloperbij, Gewone klokjeszandbij, Oranje zandbij, Schermbloemzandbij, Donkere klokjeszandbij, Rode zandbij, Zwartflanzandbij, Grote harsbij, Mooie sachembij, Kleine sachembij, Noordelijke sachembij, Schoorsteensachem, Gewone pantserbij, Bolog, Waddenhommel, Limburgse hommel, Donkere tuinhommel, Kielstaartkegelbij, Composietglandsbij, Holkopgroefbij, Vierbandgroefbij, Gladde groefbij, Gedoornde groefbij, Zwarte wespbij, Glanzende dwergwespbij, Rode wespbij, Platkielwespbij, Kalkgraslandwespbij, Kale wespbij, Kleine bonte wespbij, Zwaluwbij. Zullen we het hier voorlopig maar even bij laten?

Het gaat niet goed met de bijen en hommels in Nederland die, als superbestuivers, cruciaal zijn voor de productie van ons voedsel en voor het gehele ecosysteem. Van de 359 soorten wilde bijen in Nederland is inmiddels 55% bijna of zelfs al volledig uitgestorven en het ziet er naar uit dat die trend zich de komende jaren verder doorzet met grote gevolgen voor de bijenstand, de biodiversiteit en de lokale voedselproductie.

Vogels

Duinpieper (2003), Griel (1957), Zuidelijke bonte strandloper, Ortolaan (1998), Klapkster (1999), Roodkopklauwier (1963), Kwak, Kroeskoppelikaan, Goudplevier (1974), Lachstern (1958), Bosruiter (1939), Hop (1970).

Vissen

Noordzeehouting (1940), Langsnuitzeepaardje, Atlantische zalm, Vlagzalm, Trompetterzeenaald.

Weekdieren

Rode barnsteenslak, Fijngestreepte erwtenmossel, Vliezige drijfhoren, Bijenkorfje, Bataafse stroommossel

Oeros



In Nederland zijn geen vondsten van de oeros meer bekend na de periode van de Romeinen (na 400 na Christus). De Romeinen probeerden de dieren levend te vangen voor arenegevechten. In latere tijden werd er ook op de oeros gejaagd omdat hij een bedreiging zou zijn voor de landbouw. Men neemt aan dat dit de oorzaak is dat de dieren zijn uitgestorven. In Litouwen en Polen heeft de oeros nog het langst bestaan. Men gaat ervan uit dat de laatste oeros in 1627 daar is gestorven.

Reuzenalk

Een skelet van de reuzenalk is gevonden bij opgravingen van een Romeinse nederzetting bij Velsen. Ook zijn botten van de reuzenalk gevonden bij Rotterdam.

Met blijdschap geven wij kennis

Dieren terug in Nederland

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: hippe-geboortekaartjes.nl

Er is ook goed nieuws. Verdwenen diersoorten keren ook weer terug, dus er blijft een sprankje hoop!



Bever

De laatste wilde bever in Nederland werd gedood in 1826 bij Zalk langs de IJssel. In 1988 werden de eerste bevers met succes uitgezet in de Biesbosch. In 1994 volgde er een herintroductie van bevers in de Gelderse Poort (tussen Arnhem en Nijmegen). De nieuwe bevers doen het erg goed.

Oehoe

De oehoe was in Nederland lang uitgestorven. In 1973 vestigde zich een exemplaar in de Donkere Duinen, een naaldbos bij Den Helder. Het was onduidelijk of dit een oorspronkelijk wild exemplaar betrof. Sinds 1997 heeft de oehoe, zonder hulp van mensen, definitief voet aan de grond gekregen in Limburg. Vermoedelijk was er sprake van spontane migratie uit Duitsland. In 2014 werd het totaal aantal broedparen in Nederland geschat op 21 à 23.

Wolf

De Wolf, meer specifiek de grijze wolf, is in Nederland in de negentiende eeuw uitgestorven. Nadat de wolf in Duitsland jarenlang geleidelijk naar het Westen oprukte, werden er na 2000, en in toenemende mate na 2015, meldingen gedaan van wolven in Oost-Nederland. Na vestiging van een solitaire wolvin op de Veluwe en later van een wolvenpaar, werden daar in 2019 voor het eerst weer jonge wolven geboren.

Wilde kat

De wilde kat was in Nederland uitgestorven. Sinds 1999 zijn er weer meldingen van waarnemingen in Zuid-Limburg en Noord-Brabant, waaronder sinds 2015 ook vastlegging op film.

Otter

De laatste eenzame otter werd op 17 september 1988 in de buurt van Joure (Friesland) door een auto doodgereden. In 2002 zijn in het Nationaal Park De Weerribben in Noordwest-Overijssel zeven otters uitgezet. Later zijn er nog meer losgelaten en ondanks een hoge sterfte door het wegverkeer zijn er in waterrijke gebieden op meerdere plaatsen weer otters aanwezig.

Europese hamster

In 1999 zijn in opdracht van de overheid veertien Nederlandse hamsters (ook wel Korenwolf genoemd) door Das & Boom gevangen, om ingezet te worden in een fokprogramma dat Das & Boom samen met Diergaarde Blijdorp uitvoerde. In het wild waren ze verdwenen. In 2003 zijn de eerste hamsters uitgezet in het hamsterreservaat in het Zuid-Limburgse Sibbe. In 2004 zijn er hamsters uitgezet in een tweede hamsterreservaat, Amby bij Maastricht.

Kleine zilverreiger

Broedkolonies van de kleine zilverreiger werden in de negentiende eeuw uitgeroeid doordat de grote sierveren werden gebruikt in de hoedenindustrie. In 1979 broedde de soort voor het eerst weer in Nederland, in de Oostvaardersplassen. Het tweede broedgeval deed zich in 1994 voor in het Quackjeswater op Voorne. Daarna heeft de kleine zilverreiger jaarlijks gebroed en breidt de soort zich uit.

Kraanvogel

Het was 250 jaar geleden dat kraanvogels in Nederland broedden. In het Fochteloërveen (een natuurgebied op de grens van Friesland en Drenthe) heeft in 2001 weer een paartje kraanvogels met succes gebroed. Sindsdien zijn er jaarlijks broedgevallen en is er een geleidelijke stijging in aantallen waarneembaar. Na 2012 is ook verscheidende malen succesvol gebroed in Drenthe in het Dwingelderveld en in 2018 waren er twee broedgevallen in de Grootte Peel en de Mariapeel.

Bruinvis

Tot halverwege de twintigste eeuw kwam de bruinvis (evenals de tuimelaar) talrijk voor in de Nederlandse kustwateren. De achteruitgang van deze soort zette in na de afsluiting van de Zuiderzee in 1932. Sinds het midden van de jaren 80 van de 20ste eeuw is daar verandering in gekomen. Bruinvissen keerden terug als winter- en voorjaarsgasten in de Nederlandse kustwateren en nu is het in maart en april niet moeilijk meer om deze kleinste walvisachtige vanaf het Nederlandse strand of een havenhoofd waar te nemen.

Ooievaar

Voor Vogelbescherming Nederland was de enorme afname van het aantal ooievaars de reden in 1969 een reddingsprogramma te starten, met later succes. In 1991 werd voor het eerst geen enkel 'wild' broedpaar in Nederland vastgesteld, de ooievaar was dus verdwenen. In 2000 broedden weer 396 paren in Nederland en inmiddels heeft het herintroductieprogramma vruchten afgeworpen en broeden er in Nederland weer ruim 400 paren.



Intelligentie van vogels

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock

Primaire intelligentie is aangeboren, secundaire aangeleerd. Maar intelligentie kan zich al doende verder ontwikkelen. Nieuwsgierigheid en leergierigheid zijn belangrijke voorwaarden voor meer of minder succes in overleven.

Kraai net zo intelligent als een vierjarig kind?

Kraaiachtigen beschikken in ruime mate over beide eigenschappen, wellicht de reden waarom een fabel uit de Griekse oudheid, toegeschreven aan Aesopus (ca. 600 v.Chr., bekend van vele dierenfabels o.a. de fabel van de haas en de schildpad), blijkt te kloppen. Een kraai met erge dorst zag een kruik met water, maar de waterstand was zo laag dat hij er niet bij kon. Wat deed die slimme kraai? Hij gooide net zolang steentjes in de kruik tot de waterstand hoog genoeg was om erbij te kunnen. Biologen hebben er een experiment van gemaakt, met een paar nieuwe keuzemogelijkheden. Ze boden kraaien een lekker hapje aan, drijvend op water in een diepe bak, met daarnaast voorwerpen die wel en niet drijven. Voor de kraaien in het onderzoek was dat geen probleem. Ze hadden snel door dat het water alleen stijgt door er niet drijvende voorwerpen in te gooien. Kinderen tot vier jaar konden dat niet bedenken!

Vogelhersenen zijn compacter

Vogels hebben- net als mensen- een linker- en rechterhersenhelft. Het zenuwstelsel verwerkt

alle info afkomstig van de rechterlichaamshelft in de linkerhersenhelft en vice versa. Het sensorisch systeem in de hersenen zet aan tot eten, baltsen, zingen, vechten, seks en broedzorg. Zoogdieren hebben grotere hersens dan vogels. Maar bij vogels is de grijze massa veel compacter. Het aantal neuronen (zenuwcellen) in de voorhersenen is per gram twee keer zo groot als bij zoogdieren. De goudhaan, het kleinste vogeltje van Europa, heeft 64 miljoen neuronen, vijf keer meer dan een muis, die even grote hersenen heeft. De Blauwgele Ara heeft 1,9 miljard voorhersenenneuronen. Dat is meer dan een resusaap met een vergelijkbare hersengrootte. Vogels zijn dus net zo slim, zo niet slimmer dan apen. Zelfs de domste vogels uit het onderzoek - de kip en de emoe - hebben nog altijd een neuronendichtheid, die vergelijkbaar is met die van apen.

Theory of mind

Kraaiachtigen en papegaaien zijn in onderzoeken verbluffend intelligent gebleken. Experimenten met diverse soorten papegaaien hebben aangetoond dat de vogels voorwerpen voor voedsel ruilden en daarbij ook keuzes konden

“Papegaaien kunnen voorwerpen voor voedsel ruilen en kiezen voor een kleine beloning vooraf of een grotere later”



maken tussen een kleine beloning vooraf of een grotere later. Papegaaien waren in staat de gunstigste keuzes te maken en deden daarbij niet onder voor chimpansees. Raven kunnen met hun snavel wijzen om soortgenoten - vooral van het andere geslacht - ergens attent op te maken. Het maken van dergelijke gebaren, was tot nu toe alleen bekend bij mensen en primaten. Dat ook raven dat kunnen bewijst dat zij over een hoge mate van intelligentie beschikken. Caledonische kraaien maken zelfs gereedschap op maat om moeilijk bereikbaar voedsel te kunnen bemachtigen. Ze maken takjes met een haakje om larven uit boombast te peuteren. Ze plannen ook vooruit want ze verbergen de takjes om deze later weer te gebruiken.

Raven houden er rekening mee dat ze gezien kunnen worden bij het verstoppjen van voedsel, zonder een soortgenoot te zien of te horen. Ze hebben dus het vermogen 'theory of mind' om zich een beeld te vormen van wat een ander mogelijk kan zien en mogelijk ook indirect van zichzelf.

Lees meer over bijzondere eigenschappen van vogels in het boek 'Wat maakt vogels zo interessant'. Over het hoe, wat en waarom van 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 vaarexcursies in Natuurmonument 'Het Wormer-en Jisperveld' met de auteur als gids. Inschrijven kan via Vogelbescherming Nederland.

“Raven houden er rekening mee dat ze gezien kunnen worden bij het verstoppjen van voedsel”



Sagres: kloppend hart voor vogels en natuurliefhebbers

Tekst & fotografie: Angélique van Os

In het zuidwestelijkste puntje van de Algarve vindt van 5 tot en met 8 oktober 2023 het Sagres Birdwatching & Nature Activities Festival plaats. Tijdens dit jaarlijkse evenement staat vogels spotten centraal. Ook zijn er tal van andere activiteiten: van dolfijnsafari's en wandelen tot nachtvinders zoeken en onderwatergeluiden beluisteren. Journalist Angélique van Os ging drie dagen op pad.

Al 14 jaar staat de hooggelegen kustplaats Sagres in het teken van vogels en natuur, dankzij een bevolgen (vrijwilligers)organisatie van jong en oud die zich inzet voor het Sagres Birdwatching & Nature Activities Festival. De gemeente Vila do Bispo, de Portugese Society for the Study of Birds (SPEA) en Almargem (een NGO die zich richt op de bevordering van historische, culturele en natuuraspecten in de Algarve), vormen de drijvende kracht achter het festival. De programmering puilt uit met zo'n 300 veelzijdige activiteiten die zich rond het schiereiland en omgeving afspeelen. Het is een festival waar de lokale gemeenschap sterk bij betrokken is, wat merkbaar is aan de kennis van de gidsen en het brede aanbod.

Migratiecorridor

De verscheidenheid aan microlandschappen die het ecosysteem van de Sagres-regio vormen, inclusief kuststrook, (kurkeiken)bossen, steppes, zoutmeren, landbouwgrond en moerasgebieden, leidt tot een rijke gemeenschap van vogels in

meer dan 300 geregistreerde gebieden. Vooral roofvogels zijn prominent aanwezig. Elk jaar, tussen augustus en november, trekken ongeveer 5000 vogels uit meer dan 30 landen door dit gebied, waardoor dit zuidwestelijke schiereiland de belangrijkste migratiecorridor van Portugal is. Ongeveer veertig procent van de regio maakt onderdeel uit van het NatuurNetwerk 2000, en is daarmee aangemerkt als beschermingszone en als Important Bird Area (IBA0, Birdlife International). Genoeg te ontdekken dus!

Zeevogelsafari

De Atlantische Oceaan is rustig. Toch bokst de RIB-boot van Marilimitado met flinke vaart over de golven. Voor mij zitten twee hardcore vogelaars, gehuld in camouflage kleding, camera's en verrekijkers om de nek. We varen ruim drie kwartier voordat we een gebied naderen waar vogelsoorten samenkomen omdat er een paar grote vissersboten liggen. De gids gooit aas in het water en na een paar minuten komen de vogels in kleine groepjes erop af.

Cirkelend, rondscheurend. "Wow, ik heb nog nooit zoveel grote pijlstormvogels bij elkaar gezien," zegt Carl Hawker. Hij is een Ier die al 35 jaar in Lagos woont. "Ik ga elk jaar naar dit festival, maar zeevogels spot ik niet vaak." Zijn vriend Ray uit Alentejo antwoordt: "Er lag een paar dagen geleden een dode walvis in de buurt, waar duizenden vogels op afkwamen. Sommigen zijn blijven hangen." Kabbelend op het water scheren andere soorten voorbij, zoals kuhls pijlstormvogels, Europese stormvogels, zwarte zee-eenden, jan-van-gents en een aantal verdwaalde grote gele kwikstaarten. Geen verkeerde score dus. Op de terugweg worden we verrast door een groep van 15 à 20 van de gewone tuimelaar dolfijnen, inclusief pasgeborene baby. In dit gebied leven veel dolfijnen, kleine walvissoorten en zelfs de hamerhaai komt hier voor.

Ponte da Atalaia & Cabranosa

Geduldig tuur ik een half uur door mijn verrekijker. Mensen staan klaar met hun optische



Foto's: pagina 10: Tijdens de zeevogel-safari: verschillende soorten zeevogels komen af op het aas dat de gids ze toewerpt. Pagina 11: links: De mooie gebieden rond Sagres, rechts: De kleine trek- en zangvogels worden voorzichtig en secuur geringd. Pagina 12: linksboven: Biologe en gids Ines, rechtsonder: De vrienden rusten al dobberend op enkele meters van onze boot op de Atlantische Oceaan.

lenzen, maar we zien nauwelijks vogels. Het vogelspotten aan land is soms teleurstellend; zoals bij Ponte da Atalaia. De aantallen vallen tegen. Dat komt mede door de sterke windstromingen en omdat grote trekvogels hier niet te vinden zijn, want de afstand van 400 kilometer van Cape St. Vincent naar Marokko over onafgebroken water is te ver. Het zijn vooral de jonge en onervaren vogels (juvenile) die de oversteek wagen naar Afrika. Ze wachten in deze periode op een gunstige westenwind, en dan kan het zijn dat ze hun route even uitstellen. Ze migreren veelal 's avonds en 's nachts langs de kustlijn van de Algarve en Zuid-Spanje naar Gibraltar. Sommige soorten komen inmiddels al niet meer naar het noorden vanwege de klimaatverandering of ze migreren later, zoals de huiszwaluw en de roodstuitzwaluw. Een stukje buiten Sagres, via de N268, is via een onverhard pad Cabranosa te bereiken. Dit is een specifiek vogeluitkijkpunt. Het ligt wat hoger in een bosrijk gebied, gecombineerd met glooiende velden. Ook hier is geluk en geduld nodig om roof- en zangvogels te zien, zoals de meest voorkomende soorten de vale gier, dwergarend, sperwer en slangenarend. Deze vogels zijn nergens te bekennen. Kenners zien wel wat tapuiten, kleine zwartkoppen en hoog in de lucht zijn dankzij een meegebrachte telescoop

dwergarenden en buizerds gesignaleerd. Helaas ondernemen de gidsen geen actie om op een andere plek te gaan kijken.

Wandeltocht Via Algarviana

Ik moet vroeg uit de veren om de zon op te zien komen, even buiten Vila do Bispo. Vanuit het dorp brengt een bus mij en een groepje wandelaars naar Cerro dos Mouros. Dit is een 100 meter hoge heuvel, met fraai uitzicht over de lonkende zee achter de heuvels. Hier start een gratis route van 13 kilometer (sectie 13/14). We wandelen tussen glooiende hellingen, over kronkelende weggetjes, langs graslanden en bouwgrond. Het zijn idyllische vergezichten, met af en toe een dorpie aan de horizon. De wandeling is niet zo mooi als de langeafstandsroute Rota Vincentina, die met twee aftakkingen – de Vissersroute en iets meer landinwaarts de Historische route – langs de steile kust van Noord-Alentejo naar het uiterste zuidelijkste puntje, Kaap de São Vicente (nabij Sagres) loopt. Deze routes zijn beiden tussen de 220 en 260 kilometer lang en bestaan uit 13 meerdaagse etappes. Tijdens het festival is het ook mogelijk om aan deze route deel te nemen. Ik liep een deel van de Vissersroute in 2018. Info: rotavincentina.com

Motten en nachtvinders

Het is verbazingwekkend hoeveel soorten (2750) motten er zijn en hoe groot sommigen kunnen worden (25-30 cm), zoals de Atlas (*Attacus Atlas*). Hoe kleurrijk nachtvinders zijn, zoals de Pasja met twee staarten. Dat de grote vleugelpatronen jachtdieren kunnen afschrikken en hoe belangrijk de voedselketen van deze insecten is voor het vogelleven. De Portugese expert Paula Belsa vertelt gepassioneerd over de kleine nachtdieren en dat wordt op komische wijze door haar man in het Engels vertaald. Niet alleen is de informatie interessant, ook toont Belsa allerlei voorbeelden en doen we kleine experimenten. Zoals buiten, waar middels een proefopstelling insecten worden gelokt met licht. Belsa weet precies te vertellen welke soorten er in de val zitten, zoals de *apantesis ornata*, de sierlijke tijgermot of *achaia-mot*.



Dolfijnexcursie

Vanuit Sagres is het mogelijk om met een aantal aanbieders op dolfijn- en walvisexcursie te gaan, mits de wind niet te ruig is. Opnieuw varen we met Marlimitado. De jonge biologe en gids Ines speurt met haar verrekijker de omgeving af. “We starten altijd vanuit een punt waar voor het laatst dolfijnen zijn gezien,” aldus Ines. Na drie kwartier varen, op 11 kilometer uit de haven, vallen we met onze neus in de boter. Ines krijgt een melding van een ander groepje; ze hebben de zeldzame en grootste dolfijnsoort, de griend, gezien. En dat is voor het eerst dit jaar. “Deze dolfijn werd vroeger verward met een walvis, omdat hij helemaal zwart is en tot 7,5 meter groot kan worden. Grienden leven in vrij diepe wateren; ze kunnen tot duizend meter duiken en een kwartier tot 600 meter diepte onder water blijven,” vertelt Ines. Het is een prachtig, sereen gezicht hoe een groepje van 7 à 10 exemplaren zich rustend door het water laat meevoeren. Na een kwartier gaan we verder. Het weer slaat om in mist, maar opnieuw hebben we mazzel. Ines heeft een groep tuimelaars gezien. Deze behoren tot de meest voorkomende dolfijnen die hier leven en ze zijn erg intelligent. De biologe noteert de aantallen. Zo draagt ons bezoek bij aan dataonderzoek. Met een team van gepassioneerde biologen zet oprichter Sara Magalhães zich sinds 2005 in voor oceaanservatie door de populaties van dolfijnen te monitoren en hun sociale gedrag en leefomgeving te bestuderen. Magalhães vertelt dat de gevolgen van klimaatverandering in sommige gevallen zichtbaar zijn. Zo wordt de zuidkaper, een walvis die leeft in tropische wateren, sinds een aantal jaren gespot. Door de opwarming van de Aarde is deze soort nu vaker aan de Portugese kuststrook te vinden, terwijl de tuimelaars juist in aantallen afnemen. Info: marlimitado.com

Onderwatergeluiden

De onderwaterwereld heeft vele geheimen waar wetenschappers gretig onderzoek naar doen. Over de vorm van communiceren en het produceren van geluiden van vissen en zoogdieren is bijvoorbeeld nog weinig bekend. De Portugese Manuel Vieira doet onderzoek

naar de akoestische monitoring van visgeluiden en de betreffende omgeving. Hij bestudeert waarom vissen geluid produceren en hoe ze zich vervolgens gedragen. Zo weet hij na een studie uit de jaren '70 inmiddels dat mannetjes vaak 'zingen' om vrouwtjes te lokken. En dat de duur van het gezang afhangt van de watertemperatuur. Ook weet hij dat vissen gestrest raken van omgevingsgeluiden, waardoor ze minder eieren leggen. De bioloog heeft voor het festival in de haven van Baleira een opstelling gecreëerd met moderne apparatuur en een onderwatermicrofoon. Zo klinkt een fles water als gebakken aardappeltjes, en horen we een visstaart klapperen wanneer er gevaar is. Geluiden onder water zijn een stuk harder dan erboven. Uiteraard laat Vieira ook het eerder opgenomen gezang horen. Een erg leuke activiteit! Info: fishbioacoustics.pt/sounds

Vogelringen

Daar hangen ze in afgesloten zakjes. In alle vroegte zijn een twintigtal vogels gevangen in een speciaal net bij Cabranosa. Heel voorzichtig, met een speciale techniek, halen vrijwilligers van SPEA en biologen, kleine trek- en zangvogels een voor een tevoorschijn. De lengte en het aantal van de vleugelpennen wordt geregistreerd, evenals het gewicht, het vetgehalte en de spierontwikkeling. En tot slot krijgt de vogel een metalen ring om z'n pootje. Het is misschien dieronvriendelijk, maar vogelringen heeft een belangrijke wetenschappelijke waarde. Alle gegevens komen terecht in een logboek en dankzij de ringen (en in sommige gevallen zijn er minuscule zenders toegevoegd, voorzien van gps-trackers), valt te achterhalen hoe vogels migreren en waar ze langere tijd verblijven. Na het ringen vliegen de vogels hun vrijheid tegemoet. Het is interessante activiteit, waarbij je van dichtbij de vogels kunt bewonderen.

“Grienden kunnen tot duizend meter duiken”



FESTIVALCENTRUM

Opgave van excursies en activiteiten vindt plaats bij het Forto do Beliche, 3 km buiten Sagres. Het is ook een ontmoetingsplek voor liefhebbers en gelijkgestemden waar ze informatie en data uitwisselen. Ook is er een café en zijn er kraampjes waar lokale ambachts- en streekproducten te koop zijn. En check in Sagres zelf de beschilderde vogelbanken. Info: birdwatchingsagres.com | visitalgarve.pt

VERBLIJF

Aldeia da Pedralva

Ooit woonden er 100 mensen in het kleine dorpje Aldeia da Pedralva, even buiten de gemeente Vila do Bispo. In 2006 was daar weinig van over, tot een groepje vrienden uit Lissabon besloot om samen dertig huizen te kopen en op te knappen. Met oog voor authentieke Portugese uitstraling en materialen kwam Pedralva in 2010 opnieuw tot leven. Het dorp dient nu als een rustgevende accommodatie voor reizigers, in een prachtige bergachtige omgeving. Info: aldeiadapedralva.com

Memmo Hotels

In Sagres is het heerlijk relaxen bij het Memmo Hotel. Dit moderne, kindvriendelijke viersterrenhotel heeft prima kamers, een goed restaurant en een heerlijk buitenzwembad met fraai uitzicht op zee. Daarnaast bieden ze korting tijdens het vogelfestival. Info: memmohotels.com

TIP: Met de (nacht)trein reis je zonder zorgen van Amsterdam naar Portugal. Je kunt de reis voor een deel maken met de Thalys, waarbij je een overstap maakt op de TGV in het romantische Parijs. Tijdens je reis kun je genieten van het uitzicht en de beenruimte, zodat je lekker comfortabel zit. Je hoeft je ook geen zorgen te maken over drukte bij de toelagen of over het vinden van een parkeerplek, waardoor een treinreis een stuk relaxter kan aanvoelen dan een autorit. Slechts twee keer overstappen, vanaf 124 euro.



Een middag met Jane

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Roy Borghouts Fotografie

Ruim 300 dagen per jaar reist* de 89-jarige dr. Jane Goodall de wereld rond om zaaadjes te planten. Zaaadjes van hoop. 'Ik heb haast om mijn verhaal te vertellen, haast om de wereld te redden'. Onlangs was ze in Den Haag, omdat het Jane Goodall Instituut Nederland het 25-jarig bestaan in Nederland vierde.

Door de overvolle zaal van het World Forum The Hague joeg een golf van applaus. De Britse antropologe en biologe dr. Jane Goodall maakte haar entree op het podium en werd ontvangen met een staande ovatie, als was ze een internationaal bekende popartiest. Welbeschouwd is dr. Jane Goodall dat misschien ook wel, want haar boodschap raast oorverdovend rond de aarde. Het is (nog) niet te laat, er is hoop, scandeerde Goodall, nadat ze het publiek tot stilte maande. “We kunnen onze wereld redden, ook al hebben we er de afgelopen decennia een vreselijke puinhoop van gemaakt.” Dr. Jane Goodall – klein, fragiel, krachtig. Met een roep die luid en duidelijk klonk, begroette ze ons zoals chimpansees elkaar begroeten in de wildernis. Het merendeel van de aanwezigen (ja, ook ik), zat al met tranen in de ogen. Toen moest Goodall nog beginnen.

You Tarzan, me Jane

Als klein meisje groeide Jane op in Zuid-Engeland. Ze was verzet op dieren in alle soorten en maten. Haar liefde voor beestjes werd aangemoedigd door haar moeder. Ook al bood dochterlief onderdak aan kevers, regenwormen

en torren. Ze leerde van de straat, van de natuur. In die tijd waren er geen computers, dus ook geen internet. “Van mijn spaargeld kocht ik boeken bij een tweedehands boekwinkeltje. Zoals Doctor Dolittle over de excentrieke dokter die praat met dieren.” Dat wilde Jane ook! Toen ze ‘Tarzan, lord of the jungle’ had gelezen, realiseerde ze zich: ‘You Tarzan, me Jane’. Alleen ging die lord of the jungle er met de verkeerde Jane vandoor. Naar die jungle, ook dat wilde Jane.

Twee jaar in de wildernis

Door een samenloop van omstandigheden, belandde Jane samen met haar moeder in Afrika. Ze verbleef er ruim twee jaar in de wildernis, waar ze baanbrekend onderzoek deed naar het sociale en familiale leven van de chimpansee in het Gombe Stream National Park in Tanzania. “Het waren de mooiste jaren van mijn leven,” bekende ze. “Ik leefde de droom.” Ze ontdekte onder meer dat apen opvallend veel op mensen lijken. Chimpansees geven elkaar zelfs een geruststellend schouderklopje, ze gebruiken een stokje als gereedschap en kinderen blijven lang bij hun ouders. Jane Goodall ging naar Afrika als wetenschapper en keerde terug als activist. Ook

toen al werden natuur en wilde dieren bedreigd.

Liefde en verhalen

Toen ze echter in de jaren 80 diezelfde wildernis bezocht, kreeg ze de schrik van haar leven. Het was bijna volledig van de aardbodem verdwenen, de populatie chimpansees sterk verminderd. Met al haar wijsheid, ervaring, liefde voor dieren en het vertellen van vele verhalen, weet Goodall met haar Jane Goodall Institute en het jongerenprogramma Roots & Shoots, actief in ruim vijftig landen, het tij te keren. Ondertussen zijn samen met de plaatselijke bevolking vele bomen geplant. “Voor een bos heb je een gemeenschap nodig.” Ook al wordt dr. Jane Goodall volgend jaar 90, van ophouden wil ze niet weten.

“Je moet hoop hebben, om hoop uit te dragen,” verklaarde ze tot slot. Na een indrukwekkende film waarin we zagen dat een chimpansee die eerder gevangen had gezeten, vrij wordt gelaten op een veilige plek – ver van stropers en slopers – hield niemand het meer droog in de zaal. De chimpansee omhelsde vol overgave dr. Jane Goodall voor ze het regenwoud indook op weg naar de vrijheid. Ondertussen diende zich de vraag aan: wat kun je doen? Gelukkig liet Goodall ons niet met lege handen naar huis gaan. Als het aan haar ligt, maak je iedere dag het verschil.

Vertrouw op de veerkracht van de natuur! Realiseer je: dieren hebben gevoel. Ieder dier heeft een persoonlijkheid, zelfs een octopus, papegaai of een rat!

Gebruik je intellect, ga voor duurzame energie! Iedereen kan iets doen, al pak je dagelijks dat ene stukje papier op van straat. Doe iets!

* Goodall neemt altijd reguliere vluchten. Voor iedere reis die ze maakt, worden bomen geplant.

www.janegoodall.nl

“Je kunt iedere dag het verschil maken”

Kijken, kijken... niet kopen!

Column Maartje Bregman | Beeld: Bigstock

We worden doodgegooid met de meest duurzame, groene en goede producten. Het toppunt van wat ik laatst zag was toch wel een rolletje tape in een plakbandhouder, dat hele pakketje zat nu in een kartonnen doosje met een groen blaadje rechtsboven.

Deze tape was gemaakt van een paar procent gerecyclede producten maar het werd gepresenteerd alsof hiermee het hele klimaatprobleem gered kon worden. En het stomme, ik trapte erin. Ik werd misleid en mijn hersens programmeerden het niet effen karton als gerecycled materiaal, het groene blaadje werd meteen geschaald onder 'vegan' en voor ik het wist had ik dat ding in mijn mandje liggen. Ik ben best een bewuste consument en zelfs mij weten ze te verleiden. Ik legde de tape terug, ik had thuis nog wel iets wat plakt. Enigszins verslagen liep ik naar huis, ik kan de green niet meer van de washing onderscheiden.

Het kan best anders

Het is tijd om te beseffen dat het helemaal niet gaat om de duurzaamste producten. Het gaat erom welke producten je NIET meer koopt. Het gaat erom dat je die sokken met gaten repareert, dat je die boormachine voor dat ene gaatje deelt met de burens, dat je die prachtige galajurk huurt, dat je dat leuke zomerjurkje van die vriendin leent in plaats van zelf ook aanschafft. Het gaat erom dat je die oude broek vermaakt tot een nieuw item, dat je van de gordijnen kussenslopen maakt of misschien wel dat je die oude bank aan je nichtje geeft.

Een nieuw tijdperk

Het is wellicht in een opsomming heel idealistisch, maar er zijn veel meer gevallen (waar je nu misschien nog niet eens op kunt komen) waarbij je een van deze ideeën kunt toepassen. Het 'nieuw' moeten kopen is iets wat we ontzettend veel hebben gedaan, maar we gaan een nieuw tijdperk in. We noemen het misschien minimalisme, vintage shoppen of gewoon geld besparen. Maar hoe we het ook noemen; duurzaamheid begint bij het niet kopen, hoe mooi het groene verhaal eromheen ook is; de echte vraag is: heb je dit écht NIEUW nodig?

'Het meest milieuvriendelijke product is het product dat je niet hebt gekocht'



Winnaar: Hans Stam

Winnende foto van Hans Stam

In het vlakke Nederland ligt een aantal prominente heuvels die zijn gevormd door enorme gletsjers uit de voorlaatste ijstijd, het Saalien. Deze heuvelcomplexen liggen vooral aan de randen van deze voormalige landijsmassa's die het destijds aanwezige sediment opduwden tot wat we nu stuwwallen noemen. Naast de Veluwe is de Utrechtse Heuvelrug, waar deze foto is gemaakt, het grootste stuwwallencomplex in Nederland. Hoewel internationaal gezien de hoogte weinig indrukwekkend is, hebben de stuwwallen wel grote invloed op het landschap, de waterhuishouding en de vegetatie. Landschappelijk is een klein beetje reliëf in een vlakke omgeving zeer bepalend voor het beeld. De hoger gelegen, vaak goed doorlatende zandgronden van de stuwwallen zijn relatief droog. Het regenwater dat hier valt stroomt grotendeels via de ondergrond naar lager gelegen gebieden, waar het als kwel weer aan de oppervlakte komt. De natuurlijke vegetatie past zich hier dan ook op aan. Naast droge heide vind je er vaak ook bomen die niet van nattigheid houden. Dennen, zoals de grote boom hier op de foto, zijn daar een goed voorbeeld van. Het is een soort die goed groeit op voedselarme zandgronden en verstuiving tegengaat. Al deze facetten zijn prachtig zichtbaar op deze foto, die bovendien een schitterende wolkenpartij in de avondschemering toont. Het maakt de mens, hier zittend op een bescheiden bankje, tot een nederig schepsel.

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL

Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 19 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 onder vermelding van je naam en adres. De winnaar wordt ook beloond met een jaarabonnement en een DVD van BBC EARTH. De winnaar wordt ook beloond met een jaarabonnement en door onze partner LandschappenNL met het boek 'Een Krui-tocht over Aarde' van Jan Kleefstra.



Diepe Ecologie bij Hella S. Haasse

Tekst: Dr. Gerrie Strik - Rector Vrije Hogeschool | Beeld linkerpagina: Bigstock | Beeld rechterpagina: Vrije Hogeschool en Uitgeverij Querido

Kan de literatuur helpen om de uitbuiting van de natuur te begrijpen en zelfs om te keren? Deze vraag houdt mij als Neerlandica al jaren bezig. Daarbij ben ik geïnspireerd door het werk van Hella S. Haasse, die ik als een van de belangrijkste voorloopsters van de Diepe Ecologie beschouw. Haasse is in haar gehele oeuvre op zoek naar de grote ideeën over wijsheid en dwaasheid, maar in de jacht op het grote idee verliest zij nooit het levende aardse bestaan uit het oog. Daarmee is zij een inspiratie voor de ecologische beweging van nu.

In de essaybundel *Een kom water, een test vuur* onderzoekt Hella Haasse de relatie tussen het 'vrouwenprobleem' en de ontwikkeling van het wereldbeeld van onze tijd. Wat is 'vrouwelijk' eigenlijk, en welke rol speelt dit 'vrouwelijke' in het menselijk bestaan op Aarde? Haasse legt een verband tussen de minachting voor het vrouwelijke en de minachting voor de aardse werkelijkheid die zal leiden tot enorme ecologische crises. Het essay verschijnt in 1959. Het rapport *Grenzen aan de groei* van de Club van Rome (1972) laat dan nog dertien jaar op zich wachten. De tweede feministische golf doet haar intrede. Simone de Beauvoir roept vrouwen op te strijden voor gelijke rechten. Haasse echter, roept op tot vechten voor het moederrecht van de Aarde. Daarin speelt de vrouw van Lot, de vrouw die omkeek en in een zoutpilaar veranderd werd, een iconische rol.

Omzien in verwondering

Het Bijbelse verhaal van Lot begint met de komst van twee vreemdelingen in de stad Sodom. Lot nodigt hen uit bij hem te overnachten. Als de inwoners van Sodom hiervan horen, eisen zij dat Lot de vreemdelingen aan hen uitlevert. Lot weigert en biedt zijn dochters aan in plaats van zijn gasten. De Sodomieten gaan daar niet op in

en proberen het huis van Lot met geweld binnen te dringen. Daarop slaan de twee vreemdelingen hen met blindheid en raden Lot aan om met zijn familie de stad te ontvluchten, omdat God de stad als straf zal verwoesten. Wanneer zij Lot en zijn gezin uit de stad hebben geleid, drukken zij hen op het hart niet achterom te kijken. De vrouw van Lot kijkt toch om. Hierop verandert zij in een zoutpilaar.

In haar beroemde autobiografie *Omzien in verwondering* ziet Annie Romein-Verschoor in de vrouw van Lot de zwaar bestrafte tragiek van de vrouwelijke onderzoekende geest. Haasse echter interpreteert het verhaal anders. De vrouw van Lot is zeker tragisch, maar niet omdat zij een slachtoffer is van haar drang tot kennis die door een patriarchale God zou worden bestraft. Zij is tragisch om dezelfde reden waarom alle helden in alle tragedies tragisch zijn: om hun hybris, de menselijke hoogmoed, waarmee zij stelling nemen tegen de goden. Haasse leest Genesis 19:26 als een verbeelding van de overgang van een matriarchale, met de aardse werkelijkheid verbonden samenleving naar een patriarchale, van het concrete aardse bestaan losgezongen samenleving, en zij voert de vrouw van Lot op als de protagonist van het verhaal:

Het doel van Lot's vlucht, het zieleheil, scheen haar incompleet zonder de bewogenheid met dat andere, achter haar, waar zij bij had gehoord, dat deel van haar leven was geweest. Zij kon niet vooruitgaan zonder te weten wat er gebeuren zou met al dat vertrouwde, waarvan zij zich niet plotseling kon losrukken, al was het dan ook honderdmaal een verdoemde stad [...]. Misschien was haar stad in de ogen van Lot's vrouw niet zo volslagen vloekwaardig, en werd zij, juist om die innerlijke twijfel aan de rechtvaardigheid van zijn oordeel, door de toornige Jahweh in een zoutpilaar veranderd, dat wil zeggen, tot onbeweeglijkheid gedoemd. Eeuwenlange stilstand voor de vrouw, omdat zij het aardse, eigene, vlees en bloed en al wat daarmee samenhangt, niet zonder meer kan verwerpen alsof het niets ware, en omdat zij in het gebod van de Geest, in de onverbiddelijke bovenwereldse Wet, niet zonder meer het heil kan zien.

'Al was het dan ook honderdmaal een verdoemde stad'. De vrouw van Lot wordt niet geplaagd door de dorst naar kennis, maar verdraagt de fatale schending van de plicht het leven te beschermen niet. Het tot onbeweeglijkheid gedoemd zijn van de vrouw hangt volgens Haasse samen met het



achterlaten van 'het aardse, eigene, vlees en bloed en al dat daar mee samenhangt' bij de intrede van de 'nieuwe' tijd. Zij wil de aardse fundering van het leven niet zomaar verwerpen en verwacht van de onverbiddelijke wet van de Geest weinig heil.

Haasses Ecokritiek

Ik beschouw de lezing van Haasse als enorm belangrijk voor de duiding van de ecologische en filosofische crises aan het begin van de eenentwintigste eeuw. De eerste wetten — de wetten van de vrouwen, de Aarde, de planten en de levende lichamen — zijn op de achtergrond geraakt, en een tweede, van de werkelijkheid losgezongen wet is daarvoor in de plaats gekomen. Het mannelijke principe verschijnt, aldus Haasse, in de loop van de geschiedenis op de altaren in de vorm van mannelijke godheden en hun symbolen. Het vrouwelijk en met de Aarde verbonden principe wordt gelijkgesteld met duisternis, chaos, het lichaam, en werkelijke vrouwen.

Haasse waarschuwt voor het ontketenen van de allesverwoestende werkelijkheid die wij daarmee hebben gecreëerd: "Materie' die verworpen of

genegeerd wordt vóórdat er zelfs een poging is ondernomen tot liefdevol vormen, heeft de neiging als een boemerang vernietigend terug te keren tot degene die haar loochent." In de profetische woorden van Haasse: 'Het andere, oudere, wordt gedwongen als het ware ondergronds verder te leven, hetgeen de bron van vele rampen zal zijn.'

Haasse verbindt het verloren gaan van een bewustzijn van de rol van de natuurlijke elementen water, aarde, lucht en vuur met een ontketening van de verwoestende krachten in de atoombom. De overwinning op het andere, oudere is volgens Haasse dan ook niet definitief. Tegenover het trance-gemurmel 'van hen die met de vingers in de oren trachten zich los te maken van de onbevredigende kwellende wereld' plaatst Haasse de verborgen bron van de aardewerkelijkheid: 'Heimelijk blijft het oudere, andere knagen, het sluip langs omwegen en onbewaakte kieren weer naar binnen, het daagt onophoudelijk uit tot krachtmeting. Als een zee ruist het rondom de nog broze schelp van het nieuwe menselijke zelfbewustzijn'. De broze schelp van het nieuwe menselijke bewustzijn is

een krachtige metafoor voor de uiterst kwetsbare conditie waarin we ons inmiddels bevinden.

Hangt Haasse's ecokritiek samen met het feit dat de onverbiddelijke wet van de vader in de vrouw van Lot, niet alleen de Aarde en de vrouw, maar ook de dochters zo meedogenloos behandelt? Het is goed mogelijk. Toch wil Haasse geen eenzijdig beeld van de onderdrukte vrouw in een mannenmaatschappij geven. Zij is niet zozeer uit op gelijke rechten voor vrouwen, als wel op een bewustzijnsverandering waarin over het vrouwelijke principe opnieuw gedacht kan worden in relatie tot de Aarde. Haasse heeft in het denken over het menselijk bewustzijn de band met de Aarde en de lichamelijke werkelijkheid nooit verbroken. Daarmee is zij een inspiratie voor de Diepe Ecologie van de 21ste eeuw.

Alle verwijzingen zijn uit: *Een kom water, een test vuur* (1959) van Hella S. Haasse

Krant  Aarde

**BIJNA
MET
PENSIOEN?**

Infoavond of kennismaken? Bekijk de agenda

U
VRIJE
HOOGESCHOOL
NL

START
4
OKTOBER
MASTER
CLASS



Leven vanuit je hart met passie

Wat is dat nou precies?

Anja van der Rijt
Energetisch en holistisch therapeut
en spiritueel coaching en heling.
Anima amor te Uden
anjavanderrijt@hotmail.com

Tekst: Anja van der Rijt | Beeld: Bigstock

Voor mij is dat leven zonder dingen te doen waartegen ik weerstand voel. Dat zijn de dingen doen waar mijn hart van gaat sprankelen, waar ik vlinders van in mijn buik voel, waar ik vreugdedansjes op maak, waar ik spontaan van ga zingen, waarbij ik het vuur van binnen voel. Dit is leven in hoge energie, hoge trilling. Daar waar mijn energietrilling anderen raakt, inspireert, de weg wijst, verhelderend is, enthousiast maakt, raakt in het hart. Waar lage energie geen ruimte krijgt om binnen te komen.

Dienstbaar zijn, wat houdt dat eigenlijk in?

Voor mijn gevoel kun je een ander pas helpen als je je eigen problemen onder ogen durft te zien. Eerst loslaten dat wat niet meer dient om vanuit zuiverheid en een puur hart te werken. Dit betekent moeilijke situaties overwinnen. Je hoeft alleen maar geduldig en volhardend te zijn en je zult slagen. Dienstbaar zijn is niet ongevraagd de ander helpen. Het is pas in te zetten als de ander om hulp vraagt. Dienstbaar zijn is nooit gerelateerd aan eigen belang. Het is helpen zonder oordeel, zonder er een dienst voor terug te hoeven krijgen, en dus zonder verwachting.

Hebben we altijd hulp nodig of zijn we zelf in staat het leven tot een succes te maken?

Alles zit in jezelf. Je bent zelf de bron. De beste raadgever en wijze uil. Volledige acceptatie met alles wat je gedaan hebt in het verleden en in het heden doet, dus wie je volledig bent, is allesomvattend in mijn ogen. De lessen die je ervan hebt geleerd en daardoor bent gegroeid. Iedere dag is een nieuw begin en kun je opnieuw keuzes maken. Accepteer jezelf met alles dat je bent of niet bent. Ik krijg wel eens de vraag: Als je je leven opnieuw zou mogen doen zou je het dan anders aanpakken? NEE, is mijn antwoord. Alles

heb ik nodig gehad om te staan waar ik nu sta. Alle keuzes accepteer ik. Vrede en vrijheid zitten in jezelf! Zoek het niet buiten jezelf. De ander gaat daar niet over. Net zo min als dat jij over de ander gaat. Je hoeft alleen maar met jezelf te zijn.

Aangeleerde patronen

Informatie ligt tegenwoordig makkelijk in ons bereik, waarom zouden we dit dan allemaal op willen slaan in ons brein? Juist het intuïtieve deel is beschikbaar om de weg te banen naar dat wat bruikbaar is voor jou en waar je blij van wordt. In de maatschappij zijn er verwachtingen, oordelen, prestatiegerichte doelen. In feite wordt ons een identiteit aangemeten. Wie bepaalt wat goed of slecht is? En als er geen goed of slecht is? Zijn al die aangeleerde patronen wel de weg voor ons? Halen we zo alles uit het leven? Je hoeft alleen maar keuzes te maken die goed voor jou zijn.

Weerstand

Nu hoor ik al de weerstand van velen. Ja maar... Ik heb toch mijn verantwoordelijkheid. Ik heb het geld nodig om te kunnen leven. Het is geven en nemen en ja, daar horen dingen bij die je misschien minder leuk vindt. Ik bepaal dat toch niet. Je zult toch ook rekening met een ander

moeten houden? Wat zal de buitenwereld wel niet van me denken? En ik kan zo nog wel even doorgaan, want dit tref ik dagelijks aan in mijn praktijk. Hoe zou het voor je zijn als je nooit meer iets hoeft te doen waartegen je weerstand voelt? Je wordt in alles gesteund door deze keuze te maken en te leven vanuit je hart en je hoeft je dus nooit meer zorgen te maken over materiële dingen zoals bijvoorbeeld geld.

Kan dat wel? Kan ik rondkomen als ik mijn droom leef? JA, dat is absoluut mogelijk!

Iedereen heeft een missie en taken. Datgene waar je juist blij van wordt en waarvan je gaat sprankelen. Dat wat je vanuit liefde en passie graag doet. Daarvoor zul je wel in je volledige innerlijke kracht mogen staan en daar is vaak nog veel te halen. In mijn groepjes 'spiritueel coaching en heling' help ik hierbij. Er zijn vaak nog bomen die de weg blokkeren. Karmische stukken, familielijnen en trauma's die aangepakt mogen worden. Toch voel je wanneer je er klaar voor bent. De diepste dalen geven het mooiste uitzicht op die bergtop. Vind je het lastig? Zoek iemand op die je kan helpen en die vertrouwd voelt. Waar een wil is, is een weg.

Een mooie dag en liefs van mij! Anja



Maak van je zwakte je grootste kracht

Toen ik als jonge freelancer begon te werken bij grote adviesbureaus, kreeg ik vaak te horen dat mensen me 'opdringerig' vonden. Te enthousiast, te aanwezig en te gefocust op resultaten. Jaren later gebruikte ik dezelfde eigenschap om 16 miljoen euro op te halen voor goede doelen met Coins for Care; dat leverde me het compliment 'doorzetter' op!

Tekst en Beeld: Esther Jacobs

Voor mij was het een echte eyeopener dat kritiek krijgen niet betekent dat je moet veranderen. Het betekent vaak alleen maar dat je in een andere context beter tot je recht komt. Laat dit even op je inwerken: je hoeft niet te veranderen. Er is een omgeving waarin je onomwonden jezelf kunt zijn en daarvoor zelfs gewaardeerd zult worden!

Kijk eens naar de volgende lijst, met twee uitersten van dezelfde eigenschap. Herken je jezelf in een van deze eigenschappen? Zou het punt waar jij altijd kritiek op krijgt misschien in een andere context juist positief over kunnen komen?

Vaak ligt onze grootste toegevoegde waarde in een eigenschap die we niet als zodanig herkennen. Die eigenschap kunnen we vervolgens gebruiken om anderen te helpen en misschien zelfs een bedrijf te starten.

Steve Jobs

Net als de halve wereld heb ik na zijn dood het boek van Steve Jobs verslonden. Fascinerend hoe zo'n eikel van een vent zulke briljante dingen kan bedenken! En nog opmerkelijker is hoe een groot deel van de mensen die hij ronduit onbeschoft heeft behandeld, hem achteraf nog dankbaar is ook omdat hij ze heeft gestimuleerd 'verder te gaan dan ze zelf voor mogelijk hadden gehouden'. De vraag is: kun je baanbrekend bezig zijn en tegelijkertijd aardig gevonden willen worden? Of met andere woorden: als Steve meer sociaal wenselijk gedrag had vertoond, zou hij dan net zo succesvol zijn geweest? Of was zijn sociale 'zwakte' stiekem ook zijn grootste kracht?

Oprah Winfrey

Wist je dat Oprah Winfrey werd ontslagen uit haar eerst baan bij Nashville TV? Ze barstte namelijk steeds in huilen uit, zo betrokken was ze bij het leed van de hoofdpersonen uit haar reportages. Ook voor nieuwslezers bleek ze 'te

emotioneel betrokken' bij de berichtgeving. Ze werd om de haverklap op het matje geroepen bij haar superieuren. Uiteindelijk bleek ze voor een lokale talkshow wél heel erg geschikt. De emotionele benadering van haar onderwerpen trok zelfs de aandacht van het beroemde tv-station ABC; en zo werd Oprah de beroemdste talkshow host ter wereld, juist omdat ze zo meeleeft met haar gasten!

Meisjesachtige uitstraling

Nog een voorbeeld, ook van Coins for Care. Aan het begin van de inzamelactie, toen ik grote winkelketens probeerde over te halen om rondom de euro-invoering inzamelbakken voor 'overgebleven muntjes' in hun winkels te plaatsen, werd ik door niemand serieus genomen. Ook sponsors vonden me te jong, onervaren en naïef over komen. Maanden later werd ik uitgenodigd voor een TV show om het Coins for Care verhaal uit te leggen. Daar bleek die meisjesachtige uitstraling juist in mijn voordeel te werken: de TV mensen zeiden dat ik zo laagdrempelig overkwam, als de 'girl next door' en dat het publiek zich daardoor goed in mij kon verplaatsen. Meer TV optredens volgden, waarna alle grote winkelketens en andere sponsors stonden te trappelen om mee te doen...

De belangrijkste boodschap van dit alles is: durf gewoon jezelf te zijn. Als anderen problemen hebben met een van jouw eigenschappen, dan is de algemene verwachting dat je die kant van jezelf probeert te veranderen of op zijn minst onderdrukt. Je kunt echter beter je (werk) omgeving veranderen en een context zoeken waarin je het best tot je recht komt.

'Always be a first-rate version of yourself, instead of a second-rate version of somebody else' - Judy Garland



Zoveel verloren tijd? Je hebt het recht gelukkig te zijn!

Ik weet nog dat de psycholoog tegen me zei: "Volgens mij wil je helemaal niet uit je depressie komen." En ik wanhopig naar haar riep: "Maar vertel me dan hoe?! Hoe moet ik hier uitkomen?!" Waarop ze zei: "Nee, het moet wel uit jezelf komen."

Tekst: Rintske Bosma | Beeld: Bigstock

Zoveel psychologen, maar nooit vond ik het antwoord op de vraag hoe ik niet meer depressief kon zijn en hoe ik een einde kon maken aan de pijn. De emotionele pijn die ik voelde, maar die zich ook vertaalde naar fysieke pijn.

Mijn depressies begonnen rond m'n twaalfde. Als kind leefde ik in mijn eigen gecreëerde fantasiewereld, om de verdrietige gebeurtenissen in mijn kindertijd draaglijk te maken. Maar rond de pubertijd kon ik daar niet meer in vluchten. Ik werd heel goed in het verbergen van mijn gevoelens. Ik wilde niemand tot last zijn. Ik dacht dat geluk voor andere mensen was, maar niet voor mij. Ik vond mezelf dat niet waard.

Naarmate ik ouder werd, werden de depressies niet minder. Het was een deel van mijn identiteit geworden. Bijna niemand wist ervan of merkte het aan me. Ik deed vrolijk, deed mijn werk goed, was succesvol. Elke ochtend trok ik m'n Hugo Boss pak en hoge hakken aan, als een soort van schild waar mensen niet doorheen konden kijken. Elke dag als ik thuis kwam van werk stortte ik in vanwege het opvoeren van, zo voelde het, een groot toneelstuk. In het weekend moest ik opladen om de maandag weer present te zijn.

Tot de dag kwam dat ik het niet meer kon. Ik wilde dat de pijn zou stoppen. Ik voelde me een

verschrikkelijk mens en de wereld was beter af zonder me. Waar ik al jaren in gedachten mee rond liep, moest nu maar gebeuren.

Op dat beslissende moment is er een wonder gebeurd. Ik hoorde een stem die zei: 'Rintske, je hebt het recht gelukkig te zijn.' Dat kwam bij me binnen als een bliksemingslag, waarop ik in dat moment de keuze heb gemaakt te blijven leven. Maar dan moest wel alles anders. Ik moest en zou weten hoe ik gelukkig kon worden. Zo ben ik op zoek gegaan naar de 'sleutels van geluk'. Goddank heb ik ze gevonden.

Door studie te maken van het brein, kwam ik erachter dat mijn depressie weinig te maken had met mijn verdrietige jeugd of mijn DNA, wat ik altijd dacht, maar des te meer met mijn slechte zelfbeeld en denkpatronen. Alle nieuwe kennis die ik opdeed, paste ik toe op mezelf. Zo kwam ik uit 25 jaar depressie. Dat voelde alsof ik opnieuw geboren werd. En zo voelt het na 10 jaar nog steeds.

Jarenlang heb ik me afgevraagd waarom ik zoveel tijd van m'n leven ben 'kwijtgeraakt' aan depressie. Waarom al die moeilijke dingen mij hebben moeten overkomen. Nu weet ik dat alles gebeurde zodat ik andere mensen met dezelfde gevoelens kan helpen.

Ik wil dat je weet dat er hoop is, als je gelijksoortige zwarte gevoelens hebt. Dat er manieren zijn om je denkpatronen te veranderen. Dat je leert van jezelf te houden en je eigenwaarde te zien. Dat is het fundament voor een gelukkig leven dat voldoening geeft. Dat je het recht hebt om gelukkig te zijn!



"Mijn depressie had eigenlijk te maken met mijn slechte zelfbeeld en denkpatronen"

Krant  Aarde

Lieve Aarde

Doe mee met de actie en schrijf een brief of gedicht aan de Aarde

Wat gebeurt er als we allemaal een liefdesbrief schrijven aan de Aarde? Door het schrijven én delen van brieven, brengen we een golf van liefde in beweging voor onze planeet. Maak kans op een jaarabonnement op de Krant van de Aarde en een boek naar keuze. 2 eervolle vermeldingen ontvangen een jaarabonnement. Voor deelname: ga naar lieveaarde.nl.

Winnend gedicht

Aan de kust

Lieve Aarde,

Aan jouw kust
Heb ik je altijd gevonden

Meedeinend op je golven
Als kind al
Jouw zand tussen mijn tenen
Natte haren

Dan keek ik op
Hoe mijn moeder dat deed
Drijvend op haar rug
Cirkels draaiend met haar polsen
Dat was alles wat je van haar vroeg
Om in jouw armen te mogen zweven

Ik deed haar na
Zakte soms weg
Maar dan was daar haar warme hand
Jouw warme stroming
En wist ik
Alles is goed

Wanneer ik bij je ben
Voel ik me gedragen
Berust en ongerust
Omdat ik weet, lieve Aarde, dat je lijdt
En toch blijf je zoveel geven
Iedere dag weer

Ook ik mag nog steeds
Meedeinen op jouw ritme
Bedolven onder jouw golven
Verdwijnen mijn zorgen
Je neemt ze mee
Naar een andere horizon

Op mijn rug in jouw zee
Met mijn oren in jouw water
Cirkels draaiend met mijn polsen
Net zoals mijn moeder
Sluit ik mijn ogen

En luister
Zie
Draag
Omarm
Heb je lief

Voor altijd, Nadine

Winnares:
Nadine, Koog aan de Zaan,
geschreven aan de kust van Texel

Eervolle vermeldingen:
Martha, Uitgeest en Jeffrey, Amsterdam



Krant  Aarde



Wereld Waterceremonie

Tekst: Ingrid Jansen | Beeld: Whale Nation - Paradiso Films

In de nacht van 1 mei word ik meegenomen naar het waterrijk. In alle diepte reis ik het donker tegemoet. Het donker waar wijsheid verborgen ligt. Waar emoties en verdriet van Moeder Aarde liggen opgeslagen, te wachten op bevrijding. Te wachten totdat de mensheid massaal komt om haar van al dit verdriet te bevrijden.

In deze diepste diepte ontmoet ik Godin Sedna. Zij die door haar vader in de zee werd gegooid. In de boot wou klimmen, waarbij haar vader haar vingertoppen afhakte en zij voor altijd in de diepte verdween. Uit haar vingertoppen ontstonden de walvissen en de zeedieren zo gaat het verhaal. Ik ontmoet haar, verborgen in deze diepe wateren geeft ook zij aan dat het tijd is dat de mensheid het contact met het water weer gaat vinden. Het water dat zo belangrijk is voor ons. Zonder water geen leven en het gaat niet goed met het water.

Naar de Azoren

Mother Earth is caling again. In navolging op de call naar de Sinai van 8 november j.l., zal een groep mensen zich begeven naar de Azoren, onder leiding van Ton van der Kroon en zijn partner Anne Wislez. Daar waar de walvissen van de wereld elkaar ontmoeten. Daar waar Atlantis ten onder ging, daar waar men heen word geleid. Op 5 mei, volle maan en een eclips, wordt er wereldwijd een waterceremonie georganiseerd. Om 5:55 uur staan dan de sterren gunstig en vormen met elkaar wereldwijd een netwerk van

licht. Deze kracht van licht en liefde zal zijn werking terugvinden in het aardse.

Energie doet zijn werk

De dagen na deze 1e mei voel ik dat aan ons wordt gevraagd om dieper in ons eigen water te duiken. Onze baarmoeder, ons bekken, de plek waar onze emoties en trauma's opgeslagen liggen. Om ze aan te kijken en te bevrijden. Om ons lichaam en onszelf te ontdoen van alle zwaarte om weer vanuit volledige lichtheid in het leven te gaan staan. Het verleden los te laten en ons daar niet meer door te laten leiden maar vanuit het nu door het leven te gaan. Dit vraagt in de dagen richting de 5e mei overgave, om dat wat gezien wil worden te omarmen en aan te kijken. De energie zijn werk te laten doen in ons lichaam. Alles is verbonden met elkaar en we gaan allemaal door deze shift heen. De een bewust, de ander onbewust maar het raakt ons allen. Daar is geen ontkomen aan. Het donker zal naar het licht gebracht worden, de onderste steen zal boven komen en wat het daglicht niet kan verdragen zal getoond gaan worden. Als je tussen de regels door kunt lezen in de media zul je de gevolgen

gaan zien. Er is geen ontkomen aan, ook al zullen velen dit willen. De energie doet zijn werk en we zijn allen verbonden met elkaar.

De Aarde koesteren

Mijn verbinding met Moeder Aarde word steeds tastbaarder voor mij. Ze troost mij als ik verdrietig ben. Ik toon haar mijn tranen die ze als zoute druppels opneemt in haar schoot. Ik praat met haar en deel met haar mijn verdriet en liefde als ik in het bos ben en ik krijg van haar antwoord op mijn vragen. Ze voelt als mijn grote moeder en dat is ze ook. De schoot waaruit wij allen zijn gekomen, ze voedt ons en is overal zo tastbaar aanwezig: waar ik ook ben, is zij ook. Ze laat haar licht op mij schijnen en toont mij waar te kijken in mijzelf. Alles wat ik zoek vind ik bij haar. In haar schoonheid kan ik verdwalen, in haar wijsheid verdrinken en in haar liefde kom ik thuis. Ze toont mij dat ik haar ben en dat het leven zichtbaar wordt door haar. Haar koesteren is jezelf omarmen. Haar verzorgen is jezelf beminnen, haar liefde schenken is houden van jezelf.



“Imposant en overweldigend laten de walvissen zien hoe alles verbonden is met elkaar”

Whale Nation

Mijn verlangen om voor de 5e mei de film Whale Nation te gaan bekijken wordt vervuld als ik in Friesland ben. Deze film laat een diep gevoel van verbinding bij mij achter. Het leven in de oceanen, in het water van Moeder Aarde. Imposant en overweldigend laten de walvissen zien hoe alles verbonden is met elkaar en dat er geen schakel gemist kan worden in het geheel. Hoe wij allemaal een stukje zijn van deze grote puzzel en dat we allen een doel in dit geheel hebben en niet gemist kunnen worden in deze verbinding. Velen zijn zich er niet bewust van. Vaak merk ik nog dat de mens zich oppermachtig voelt ten opzichte van de natuur terwijl we allen gelijkwaardig zijn en ons doel hier op aarde te dienen hebben. Dat op dit moment die balans daaruit verdwenen is, is denk ik duidelijk voor iedereen en ik weet dat de mens op dit moment een belangrijke schakel is, en dat wij weer mogen zien dat we onderdeel zijn van alles en verbonden met alles, dieren, planten, mineralen, echt alles. Als we dat weer gaan zien dan zullen we anders omgaan met onze planeet en zodra we de liefde weer kunnen voelen en zien voor het kleine om ons heen verandert ons gedrag naar Moeder Aarde. De film is absoluut de moeite waard om te bezoeken.

Walvisvaarders

Dan dient de 5e mei zich aan. Een ieder zal voelen wat de plek is waar hij of zij mag zijn. Voor mij is dit Harlingen. Ik begeef mij richting de stad waar in vroegere tijden de walvisvaarders terug naar huis keerden, trots op hun vangst. In huidige tijden praten ze er niet meer over. Het verhaal van de oude walvisvaarders die nog in leven zijn raakt mij. Er blijft niets over om trots op te zijn, zeggen ze. Het tij heeft zich gekeerd en als we het hadden geweten waren we niet meegegaan. Brute moord op zulke mooie beesten... en dat voor levertraan. Zoals ik al eerder aangaf voelen we ons vaak oppermachtig maar we zijn zo verbonden, ze zijn net als wij. Als er een schakel wegvalt in de puzzel zal dat direct gevolgen voor de mensheid hebben.

Dan begeef ik mij naar de weg waar de walvisvaarders aan land kwamen. Ik verbind mij met deze plek en voel de zwaarte die er hangt, ook tijdens mijn tocht naar het water voel ik mijn benen steeds zwaarder worden. Als ik aankom bij de walvis die daar symbolisch ligt ga ik in stilte en verbonden met de zee en de diepte laat ik de energie zijn werk doen. Er komen tranen en veel donker laat zich zien. Ik hoef mij alleen maar over te geven en het te laten gebeuren. Terwijl ik zit begint het te regenen, het water wil vanaf alle kanten aanwezig zijn. Tegelijkertijd

wordt er op de Azoren afgestemd op het water en de walvissen. Die zich in mei in groten getale verzamelen in de baaien daar. De aankomst op de Azoren was erg stormachtig geweest. Veel donker liet zich horen en voelen.

The day after

Terugkijken op een geweldige bijeenkomst van zoveel mensen vanuit de hele wereld. Nog iedere dag stromen de berichten binnen van de ceremonies die een ieder op een mooie plek in de wereld heeft gehouden met het water. Verbinding en licht, een netwerk bouwen met elkaar. Het licht dat als een groot net over de aarde hangt en zuivert. Het donker wat door het licht aangeraakt word en zuivert. We weten wat de kracht van verbinden is en wat het teweeg kan brengen. We weten ook dat dit werk nodig is en dat Moeder Aarde ons stuurt. Wat wij te doen hebben is haar te helpen en te volgen. That's all. Nu 2 dagen verder kan ik voelen dat er lichtheid is gekomen in de energie. Dat alles anders voelt, alsof we het oude achter ons hebben gelaten en samen onderweg zijn naar die nieuwe mooie wereld die wij gaan vormgeven met zijn allen. Het transformeren gaat snel en we mogen de hemel op Aarde gaan brengen.

Liefs Ingrid Jansen
Care for People Arnhem



Van recycling naar circulariteit: zo is de modewereld ermee aan de slag

Tekst Lynsey Dubbeld | Beeld: Kings of Indigo / KingComf

In de textielindustrie is steeds meer aandacht voor hergebruik van materialen. Maar is er al zicht op circulaire mode?

MUD Jeans kwam in 2013 wereldwijd in het nieuws met de lancering van de Lease A Jeans. Het Nederlandse denimmerk introduceerde als allereerste ter wereld een spijkerbroek die je niet koopt, maar huurt. Je betaalt een vast bedrag per maand om de jeans naar hartenlust te dragen. Na een jaar mag je de broek houden, of inleveren voor recycling. MUD Jeans maakt van de ingeleverde items weer nieuwe collecties.

Het concept van de lease jeans is onderdeel van de duurzame ambitie van MUD Jeans. Oprichter Bert van Son wil niet alleen milieuvriendelijk en eerlijk gemaakte kleding van hergebruikte materialen op de markt brengen. Het doel is om als modemerik daadwerkelijk circulaair te opereren door de kringloop van productie, gebruik en afval volledig te sluiten. MUD Jeans is er inmiddels in geslaagd om een jeans te ontwerpen die voor honderd procent is gemaakt van katoenafval. Tot nu toe is voor de productie van een kledingstuk van gerecycled katoen doorgaans zo'n veertig procent aan nieuwe vezels nodig. MUD Jeans wil in 2025 de gehele collectie op een circulaire manier produceren, waarbij ook een oplossing is gevonden voor afvalwater dat in de productieketen ontstaat.

Circulaire trend

Er is steeds meer belangstelling en draagvlak voor het circulaire gedachtegoed dat koplopers

zoals MUD Jeans uitdragen. Onder meer de groeiende kritiek op fast fashion en de toenemende schaarste van grondstoffen (en de daarmee samenhangende kostenstijgingen) geven een impuls aan de trend. Ook de 'EU strategy for sustainable and circular textiles' is van invloed. De visie van de strategie is dat in 2030 alle textielproducten op de Europese markt duurzaam, repareerbaar en recyclebaar zijn, en zo veel mogelijk van hergebruikte materialen worden gemaakt.

Van recycling naar circulariteit

Alle experts zijn het erover eens dat het noodzakelijk is om de modewereld circulaair te maken, maar dat de transitie niet eenvoudig en snel verloopt. Er worden nog altijd heel veel nieuwe kledingstukken gemaakt. Wereldwijd worden er elk jaar bijvoorbeeld een miljard spijkerbroeken verkocht. Het gros daarvan is gemaakt van nieuwe materialen. De afgedragen kledingstukken komen vaak op de afvalberg terecht, die voor zo'n vier procent uit textiel bestaat. Een kledingstuk van gerecyclede stoffen is ook nog niet automatisch circulaair. Van circulariteit is pas sprake bij een gesloten kringloop, waarbij nieuwe items volledig worden gemaakt van oude materialen. In de circulaire economie bestaat er dus eigenlijk geen afval. Alles dat wij als consumenten na gebruik weggooien wordt weer een nieuwe grondstof.

Meer doen met minder

Een centraal uitgangspunt van de circulaire economie is om meer te doen met minder grondstoffen. Dat is een grote opgave voor textielproducenten en modebedrijven, die items moeten maken die lang meegaan, gemakkelijk zijn te repareren en goed zijn te recyclen. Voor merken en winkels betekent dat bijvoorbeeld dat ze nadenken over collecties die niet al te trendgevoelig zijn en over werkwijzen om verkochte kleding weer in te zamelen voor hergebruik.

Ook voor ons als consumenten brengt de opmars van circulaire mode veranderingen mee. Fast fashion raakt uit de mode, en we gaan langer doen met de kleding in onze garderobe. Minder (impuls)aankopen doen, meer investeren in hoogwaardige items en slow fashion, zorgvuldiger wassen en vaker repareren - het zijn allemaal manieren om bij te dragen aan een circulaair modesysteem.

Kledingstukken zullen onvermijdelijk verouderen. We zullen dus altijd wel eens nieuwe kleding nodig hebben. Maar met een doordachte keuze zijn de negatieve milieu-impacts van onze aankopen minimaal, en zetten we samen stappen richting een circulaire garderobe.

Circulaire aanjagers

Voor duurzame pioniers zoals Kuyichi en Kings of Indigo zijn circulaire principes zoals recycling, reparatie en upcycling onderdeel van het DNA van het merk. Ook voor veel outdoormerken, zoals VAUDE en Patagonia, zijn hergebruik van textielvezels en upcycling van (plastic) afval van oudsher een pijler van het duurzaamheidsbeleid.

Niet alleen dit soort internationale spelers met een jarenlange historie maken serieus werk van circulaire mode. Er zijn ook steeds meer jonge ondernemers die ermee aan de slag gaan. Zo ontwikkelt het Belgische label KingComf exclusieve kimono's en sneakers, die zijn gemaakt van restpartijen en onverkochte collecties van andere - vaak luxe - merken. Het Nederlandse bedrijf 95percent geeft een nieuw leven aan schoenen die voor retailers onverkoopbaar zijn vanwege productiefouten, beschadigingen of draagsporen. De merkschoenen worden refurbished en vervolgens verkocht via de webshop van 95percent en de winkel in Amersfoort. Extra fijn voor ons als consumenten: de gerepareerde merkproducten gaan voor een goedkopere prijs over de toonbank dan de nieuwe.



watMooi 

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl

Boeken

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



Tarot voor jezelf

Leer je bewust te worden van je innerlijke energie, verwachtingen, sluimerende gedachten en gevoelens en van alles wat jouw kracht stagneert. Via de kaarten ontvang je nieuwe en transformerende inzichten: elke kaart opent je ogen voor wat verborgen is, elke kaart versterkt je intuïtie en je verbinding met het leven. Je zult verbaasd zijn over je talent om de boodschap van de tarot te duiden vanuit inzicht in jezelf, je leven en het universum.

Tarot voor jezelf | Annick van Damme | Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50

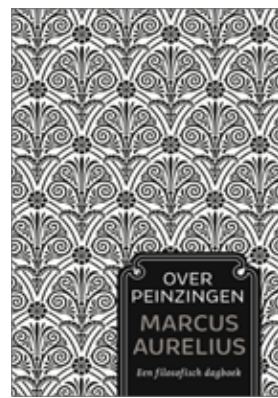


De groene buurvrouw

Helpt je vergroenen in de stad

De groene buurvrouw laat je met veel praktische voorbeelden en tips zien hoe leuk het is om je eigen leefomgeving te vergroenen. Van balkonieren tot geveltuintjes en van boomspiegels tot steeg. Je creëert je dagelijkse feestje in huis en voor de deur!

De groene buurvrouw | Carlijn Krielaars | KNNV Uitgeverij | € 22,95



Overpeinzingen

Met Overpeinzingen van de Romeinse keizer Marcus Aurelius (161-180) vind je richtingwijzers naar innerlijke rust en ethische zekerheid in een ogenschijnlijk chaotische wereld. Aurelius adviseert je om los te laten waar je geen invloed op hebt, en te focussen op je eigen wil en perspectief. Vandaag de dag leest zijn levensfilosofie actueler dan ooit.

Overpeinzingen | Marcus Aurelius | Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50



Elke week bloemen op je bord

Fleur je eten op

Veel mensen worden blij van eetbare bloemen, maar weten niet dat veel soorten gewoon in de tuin groeien of in het parkje om de hoek. Dit vrolijke boek inspireert je om zelf aan de slag te gaan met eetbare bloemen en de creatieve mogelijkheden te ontdekken.

Elke week bloemen op je bord | Anna Koster | KNNV Uitgeverij | € 21,95



De energetica van Voice Dialogue

De energetische aspecten van Voice Dialogue zijn belangrijk voor een diepgaande, blijvende transformatie die leidt tot de ontwikkeling van de persoonlijkheid en meer levensgeluk. Stamboliev legt verbanden met esoterische geneeswijzen en Tai Chi.

De energetica van Voice Dialogue | Robert Stamboliev | Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50



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.gezichtsputten.nl | De prijs is € 3,- exclusief portokosten.

Agenda

Mei

24-31 mei:

Kruiwagenmars van Zundert naar Brussel

Het belang van een levende bodem onder de aandacht brengen. 31 mei zal de groep een bodemmanifest overhandigen aan EU-Commissaris Timmermans.

kruiwagenmars.be

Juni

10 juni:

Filmfestival Ode aan de Aarde

Het Koninklijk Nederlands Aardrijkskundig Genootschap (KNAG) bestaat 150 jaar en organiseert op zaterdag 10 juni in Kinopolis in Utrecht een aardrijkskundig filmfestival: Ode aan de Aarde. Vier bekroonde films geven samen een indrukwekkend beeld van onze aarde en hoe wij daarmee omgaan.

150jaarknag.nl/filmfestival

10 en 11 juni:

Waldorf Festival, lezingen, workshops en feest! Een heerlijk festival voor volwassenen. Driebergen.

waldorfindspiration.com

11 juni:

Het Blauwe Huis Markt, gratis toegang, kramen, rondleiding, Ruinerwold. | hetblauwehuis.nl

24 juni:

Infomiddag Begeleidingskunst in natuur en tuin en infomiddag 'Natuurvoedingskunde' Driebergen.

kraaybeekhof.nl

Juli

27 juli:

Earth Overshoot Day

Earth Overshoot Day markeert de datum waarop de vraag van de mensheid naar ecologische hulpbronnen en diensten in een bepaald jaar groter is dan wat de aarde in dat jaar kan regenereren. | footprintnetwork.org

30 juli:

Zeehondentocht met zandplaatexcursie

Het schip Silverwind neemt je mee op excursie richting de zeehondenbanken. Na ongeveer een uur varen kun je van boord om onder leiding van een gids op de zandbank Engelsmanplaat zelf het wad te ervaren. Schiermonnikoog.

natuurmonumenten.nl

t/m 7 januari 2024

Foto-expositie National Geographic Pristine Seas

Bekijk de prachtige foto's van het Pristine Seas-project van National Geographic. Dit project heeft als doel de meest vitale en ongerepte stukken van de oceaan te helpen beschermen. Den Haag. | museon-omniversum.nl

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, Lynsey Dubbeld, Ingrid Jansen, Gerrie Strik, Geraldina Metselaar, Maartje Bregman, Angélique van Os, Anja van der Rijt, Esther Jacobs, Rintske Bosma, Jury Lieve Aarde: Jan Kleefstra,

Bio Magazine: Rineke Dijinga, Maartje Borst, Lisette Kreischer, Esther Keddeeman, Janneke van der Meulen, Bert van Ruitenbeek.

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

Abonnementen:

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

www.krantvandeearde.nl

Abonnementenadministratie:

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

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

© 2023 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

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



Een boek ontvangen of cadeau doen?

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

TONZON isolatie, een andere techniek voor een beter effect

Geeft meer besparing en comfort



Start met de vloer Isoleren in de juiste volgorde

Lang is gedacht dat het niet uitmaakt waar je begint met isoleren. Inmiddels is het volgende duidelijk. Het achterwege laten van vloerisolatie veroorzaakt vocht, schimmelproblemen en meer huisstofmijten. Daarom geeft TKI Urban Energy in alle routeplannen voor woningisolatie het dringende advies: Start met vloerisolatie wanneer je niet alles in één keer kunt doen.



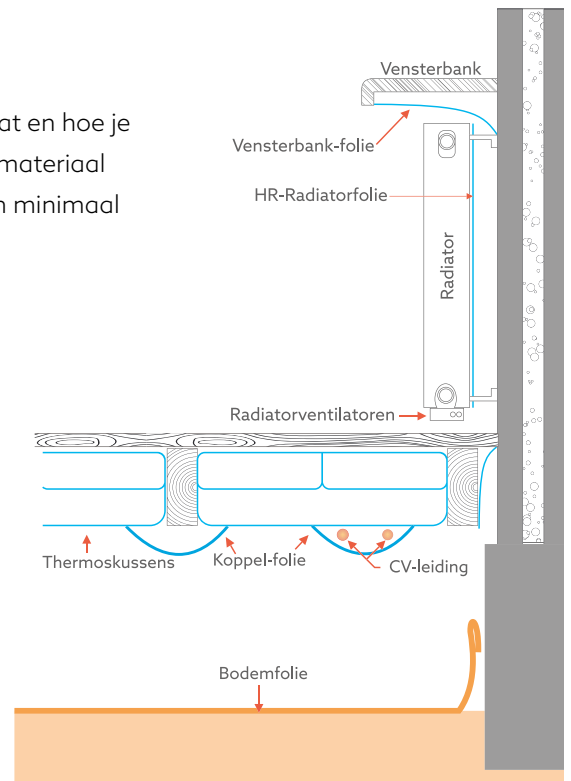
Basispakket voor een optimale energiebesparing

Slimme isolatieoplossingen Nog ecologischer dan Bio-based

Sinds 1979 houdt TONZON zich al bezig met de manier waarop warmte verloren gaat en hoe je die het meest effectief kan afremmen. In 1980 werd het eerste opvouwbare isolatiemateriaal ter wereld gelanceerd: het Thermoskussen voor vloerisolatie. Daarmee kan met een minimaal gebruik van grondstof en energie meer energiebesparing worden verkregen.

Sindsdien heeft TONZON hard gewerkt aan nieuwe ontwikkelingen en een totaal concept, zie de afbeelding hiernaast. Dit basispakket is de ideale aanpak bij energiearmoede. Woningen kunnen nu verwarmd worden met een lagere watertemperatuur. Vloeren worden hierdoor sneller warm en hoeven niet meer zo warm gestookt te worden omdat de invloed van de koude vloer is opgeheven. Dit, in combinatie met de verkorting van het stookseizoen, levert besparingen op tot wel 40%.

TONZON heeft nu ook een uitvinding waarmee je de warmte buiten kan houden. De speciale zonwerende folie plaats je aan de binnenkant van jouw raam in de vorm van een rolgordijn of in de vorm van lamellen. Dit weert de zon beter dan de meeste buitenzonweringen en bespaart in de winter tot wel 70% energie.



Oplossing voor overbelast stroomnet

TONZON innovaties kunnen de overbelasting van het Nederlandse stroomnet verlichten. Een deel van de elektriciteit die we met z'n allen gebruiken gaat 24/7 onnodig verloren bij het warm houden van water. Drie miljoen close-in boilers maken van keukenkastjes één van de warmste plekken in huis. Inpakken met TONZON folie voorkomt warmte-uitstraling en bespaart 70 - 80 kWh per jaar. Bij grotere boilers loopt dit op naar 300 kWh en meer per jaar. TONZON folies zijn een financieel aantrekkelijke en zeer klimaat efficiënte oplossing.

BIOMAGAZINE ZOMER 2023

BIOMAGAZINE

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

ZOMERSE OVERVLOED

50 JAAR DE KLEINE AARDE



Genieten van het lekkerste ijs

Vegan



Het vegan ijs van Ice Cream Factory is verrassend lekker en er is keuze voor iedereen. Of je nu houdt van een basis van avocado, cashew, haver of rijst, ze zijn allemaal even lekker.

100% puur en natuurlijk zonder kunstmatige toevoegingen

www.icecreamfactory.nl



Limited edition!

Zomerse overvloed

Opscharrelen en verwerken



Rineke Dijkina | mooietenuitdelokaleketen.nl | rinekedijkina.nl
Beeld: normafotografia.nl

"Fantastisch als we ons eten voor een deel opscharrelen bij kleinschalige lokale boeren en telers"



*Vandana Shiva; wie de wereld nu echt voedt

Hamsteren: het hele jaar lekker en divers eten

Wat geeft de Aarde ons toch een enorme hoeveelheid voedsel, zeker in het afgelopen regenachtige voorjaar. Dat belooft veel voor de zomer. Ik kijk uit naar de overvloed aan krachtpatsers: de kleurrijke antioxidanten in fruit, bloemen, groente en (on) kruiden. Zie mijn recepten verderop. Op Heerlijk Westerwolds Land zijn we 'als hamsters' de voorraden aan het verwerken voor de herfst en winter, zodat we het jaar rond kunnen genieten van lokaal voedsel. De droogovens staan bijna 24 uur per dag aan met (on)kruiden voor pesto, thee en kruidenzout. De weckketels draaien overuren. En wat hebben we al een hoeveelheid tafelzout gemaakt van de koolrabi.

De leukste dagen van het jaar zijn voor mij als we onze kennis en ervaringen tijdens onze trainingen weer overdragen op consumenten, koks, therapeuten, instellingen, bedrijven en studenten. Behalve dat 'hamsteren' een fantastische manier is om het hele jaar rond lekker, divers en kleurrijk te eten, is het ook een ideale manier om gezond eten betaalbaar te maken. Sla daarom in de zomermaanden je slag om de koude maanden van het jaar door te komen. En of je nu een tuin hebt of niet, iedereen kan in de zomer op scharrel gaan om te hamsteren. Scharrel langs markten, pluktuinen en boerderijwinkels en op schone, braakliggende stukken grond en koop de seizoensaanbiedingen bij natuurwinkels. Daarna ga je lekker met je verzameling de keuken in.

Lokale producenten

Wie weet krijg je zo de smaak weer te pakken en wie weet krijg je zelfs je vakantiegevoel een beetje terug op vakantie vinden we dit immers vaak zo leuk!. Misschien helpt het ook om boodschappen doen en voedselconservering anders te 'labelen'. Met een andere mindset zie je op scharrel gaan naar de zomerse kleurrijke, onbewerkte, duurzame en gezonde krachtpatsers niet meer als 'zonde van de tijd'. Je bent met je eten en dus met je leven bezig. Voedsel is immers primair bedoeld om ons te laten overleven.

Wat zou het bovendien fantastisch zijn als we ons eten voor een deel weer opscharrelen bij kleinschalige lokale boeren en telers: op markten, pluktuinen en in boerderijwinkels. Bij boeren die het beste voor hebben met Moeder Aarde. Door bij hen te kopen ondersteun je deze boeren. Juist kleine regeneratieve boeren voeden overal op aarde een groot deel (circa 70%*) van de mensheid. Alleen horen we dat bijna nooit. Diezelfde regeneratieve boeren zorgen voor een prachtig landschap, gezonde bodems, biodiversiteit. Eigenlijk voor het ideale landschap dat we zo graag zien als we op vakantie gaan. Of zoals Michiel Korthals het in zijn boek *Eetbare Natuur* zo treffend zegt: 'Met mes en vork bepalen we ons landschap. Onze keuzes in de supermarkt bepalen hoe ons landschap eruitziet'.

Rineke



- 3 Redactioneel
- 6 Nieuws/Opinie
- 8 Renáta's Choice
- Recepten**
- 9 Rijke Tofu-Boekweit Noedelsoep
- 10 Kleurrijke Zomerquiche
- 12 Zomerse Carpaccio met bieten en koolrabi
- 14 Vrolijke Mangosalade
- 16 Hondsdraf
- 17 Linzen Tagliatelle met geroosterde groenten
- Gezondheid**
- 18 Zonnebrand
- 21 Column
- Demeter**
- 23 Een 'aardse' response op de manipulatie van het zaad en het woord
- 24 Recept Mango Yoghurt Taart
- 26 DemeterGids en BioGids



BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

NIEUWS



RECEPTEN



GEZONDHEID



DEMETER



50 JAAR DE KLEINE AARDE

Pionieren en inspireren voor een duurzame wereld

Van 29 april tot en met 9 juli organiseert Museum Boxtel (MUBO) in samenwerking met de Stichting De Kleine Aarde een expositie over historie en toekomst van duurzaamheidscentrum De Kleine Aarde. De expositie toont de doelstellingen en geschiedenis van De Kleine Aarde vanaf de start van het tijdschrift in 1972 en de vestiging in Boxtel in 1973 tot aan de doorstart in 2022. En natuurlijk wordt aandacht besteed aan de toekomstige plannen van Plaats De Kleine Aarde. Kortom een boeiende en inspirerende expositie over 'De parel van Boxtel'.

In 1973 werd op de Van Cooth Hoeve aan het Klaverblad in Boxtel, met circa 3 hectare landbouwgrond, het project De Kleine Aarde (DKA) gestart. Het initiatief kwam van wetenschapsjournalist Sietz Leeflang. De doelstelling werd zoveel mogelijk mensen te inspireren voor een milieuvriendelijke leefstijl om de Aarde leefbaar te houden. Als duurzaamheidscentrum is De Kleine Aarde al 50 jaar een begrip in Boxtel met landelijke en internationale bekendheid en aandacht. Centraal in de expositie staat de zogenaamde Canon van De Kleine Aarde, een tijdlijn met 42 mijlpalen in 50 jaar DKA. Inhoudelijke verdieping vindt plaats aan de hand van zeven thema's over voeding, landbouw, bouwen, energie, mondiale voetafdruk, hergebruik en educatie. Wil je weten hoe duurzaam jouw leefstijl is? Doe dan de digitale voetafdruktest en vergelijk het resultaat met die van andere Nederlanders en mensen in de wereld. Heb je specifieke vragen, dan kun je terecht bij de zoekmachine met de gedigitaliseerde DKA-tijdschriften. Een aantal historische filmpjes laat zien hoe het er aan toeging op De Kleine Aarde.

Dan zijn er ook twee rondleidingen door de expositie geprogrammeerd, op 11 juni om 15.00 uur door Jan Juffermans, 33 jaar medewerker van DKA en op 25 juni om 15.00 uur door Patricia van Rooij, medewerker van de Stichting DKA. Kosten voor de rondleiding bedragen € 5,00 per persoon (met museumkaart € 2,00) en aanmelden kan op info@muboboxtel.nl of telefonisch bij Willem van Vossen op 06-16041898.

Tijdens de looptijd van de expositie staan drie lezingen op het programma. De eerste op zondag 7 mei om 11.15 uur door DKA-medewerker van het eerste uur Jan Juffermans over 'De Mondiale Voetafdruk'. De tweede lezing vindt plaats op zondag 4 juni om 11.15 uur door Geert van der Veer, oprichter van Plaats DKA, over het Voedselsysteem voor Morgen'. De derde lezing is op zondag 2 juli om 11.15 uur door historicus, filosoof en journalist Ralf Bodelier met de titel 'Lang Leve De Mens'.

De expositie loopt van 29 april tot en met 9 juli 2023. Iedere bezoeker krijgt de Canon van De Kleine Aarde in een handzaam formaat gratis mee naar huis. Entree voor de expositie is € 4,00 (gratis met museumkaart). Voor kinderen vanaf 12 jaar € 2,00. Kinderen tot 12 jaar hebben gratis toegang. MUBO is open op zaterdag en zondag van 13-17 uur.

Bron: MUBO - Boxtel

MUBO
DE KLEINE AARDE

50 JAAR DE KLEINE AARDE

Pionieren en inspireren voor een duurzame wereld

EXPOSITIE
29 APRIL 2023
TOT EN MET
9 JULI 2023

RONDLEIDINGEN DOOR DE EXPOSITIE OP
11 EN 25 JUNI OM 15 UUR

ENTREE EXPOSITIE €4
(GRATIS MET MUSEUMKAART)
ENTREE RONDLEIDING €5
(MET MUSEUMKAART €2)
ENTREE LEZINGEN €6
(MET MUSEUMKAART €3)

- 7 MEI 2023 OM 11.15 UUR, DE MONDIALE VOETAFDUK DOOR JAN JUFFERMANS, 33 JAAR MEDEWERKER DKA
- 4 JUNI 2023 OM 11.15 UUR, VOEDSELSYSTEEM VOOR MORGEN DOOR GEERT VAN DER VEER, VAN PLAATS DE KLEINE AARDE
- 2 JULI 2023 OM 11.15 UUR, LANG LEVE DE MENS DOOR RALF BODELIER, HISTORICUS, FILOSOOF EN JOURNALIST

MUSEUM BOXTEL
OPEN OP ZATERDAG EN ZONDAG VAN 13-17 UUR
WWW.MUBOBOXTEL.NL

Maand van het Kalf

Ok, het Caring Farmers organiseert samen met boeren, winkels en maatschappelijke organisaties in de hele maand juni de 'Maand van het Kalf'. De hele maand staat in het teken van boerderijen waar (een deel van) de kalfjes voor langere tijd bij hun moeder mogen blijven.

Hoewel dat de normaalste zaak van de wereld lijkt, is dat hoogst uitzonderlijk. Slechts bij zo'n 20 melkveehouders van de dertienduizend is dat het geval. De 'Maand van het Kalf' moet hier verbetering in brengen. In het hele land zijn er open dagen voor consumenten, kennissessies voor boeren en diverse acties van dierenwelzijnsorganisaties en de winkelketens Odin en Ekoplaza die #kalfbijkoe zuivel in het zonnetje zetten.

Bron: Caring farmers

Skal Jaarverslag 2022

Skal waarborgt betrouwbare biologische producten. Ondanks de uitdagingen die op de biologische sector afkomen vanuit o.a. de stikstofproblematiek én de impact die het uitbreken van de oorlog in Oekraïne meebracht, blijft de biologische sector groeien. Dat blijkt uit de jaarcijfers die Skal presenteert: de biologische sector groeit in 2022 met 1,7%, van 5.684 naar 5.781 bedrijven. De groei in 2022 kwam voornamelijk door de aanmelding van enkele grote winkelketens met meerdere verkooplocaties in de categorie Verkoop aan Consumenten (VaC). In 2022 kwamen in deze categorie 248 bedrijven onder controle te staan, met in totaal 2.061 verkooplocaties.

Bron: SKAL

Intensieve landbouw oorzaak achteruitgang Europese vogels

De intensieve landbouw heeft onomstotelijk geleid tot de afname van broedvogels in Europa. Dit blijkt uit nieuw onderzoek op basis van vogeltellingen die 37 jaar omspannen. Het betreft gegevens van 170 soorten, verzameld op meer dan 20.000 plekken in 28 landen. Landbouwintensivering heeft onmiskenbaar een grotere negatieve invloed op algemene broedvogels dan veranderingen in bosbedekking, verstedelijking en klimaatopwarming.

Bron: Savon.nl

Bionext lanceert website over het keurmerk

Biologisch-keurmerk.nl, hét kennisplatform waar consumenten uitgebreide en betrouwbare informatie kunnen vinden over het biologische keurmerk en biologische voeding is gelanceerd! Bionext heeft vragen als 'Wat houdt het keurmerk in', 'Hoe is de controle op het keurmerk geregeld' en 'Hoe zit het met dierenwelzijn en biologisch' uitgebreid aan bod laten komen. Daarnaast wordt er ingegaan op de vele feiten en labels die er bestaan. Ook is het mogelijk voor de consument om contact te zoeken met Bionext voor het geval er vragen zijn.

Bron: Bionext

BTW op groenten en fruit

Ok, het gaat dus niet lukken om consensus te vinden wat groenten/fruit is en wat niet. Waarschijnlijk is de echte reden: het kost te veel geld voor de staat en levert te weinig op qua gezondheidsverbetering waar dit idee initieel voor bedacht was. Waarschijnlijk ook veel producenten die de afgelopen maandende een lobby hebben ingezet om aan te tonen dat hun product ook heel voedzaam is en boordevol groente en fruit zit en dus ook in de btw vrije-categorie willen zitten... en die hebben dan nu 'gewonnen'. En hup: weg voorstel!

Misschien dan maar beginnen met 0% btw op biologisch want dit zou een stuk eenvoudiger moeten zijn, immers:

- biologisch is wettelijk vastgelegd
- bedrijven die biologisch produceren worden jaarlijks gecontroleerd en staan geregistreerd
- op elk biologisch product zit een logo van het Europese biologische keurmerk. Er is dus geen spel tussen te krijgen of een product hier wel of niet aan voldoet.

Naast dat biologisch gezonder is voor het klimaat, de bodem, het grondwater en de biodiversiteit, er worden immers geen gewas- en bestrijdingsmiddelen (kunstmest/gif) gebruikt, helpt de btw-afschaffing ook om de ambitie te bereiken van 15% biologische consumptie in 2030 waar we nu slechts op 4% zitten en daarmee onderaan bungelen in Europa.

Dus hiermee pak je in een keer 2 thema's tegelijkertijd: gezonder en beter eten betaalbaarder maken voor de consument en dat helpt dan ook de klimaatdoelen te bereiken! Waar wachten we nog op?

Boudewijn van der Kroft (TerraSana)

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

RAUW POWER

RAWMILKCOMPANY.NL



Renáta's Choice Viva la VITALITEIT

Superbar in barre én in alle tijden

Wie maakt het?

Biologisch, vegan én glutenvrij? Thijs Schuurman deed het al toen we alleen maar een vermoeden hadden wat het allemaal was/kon zijn. Zijn onderneming **Bonvita** maakt al lange tijd heerlijke chocolade- en bakkerijproducten. Hun focus ligt op lekker, en ja dat zijn ze echt, maar ook op het gebruik van biologische ingrediënten. De gebruikte cacao komt uit de Dominicaanse Republiek, van fair trade-boeren. Bij hun assortiment kun je je vingers aflikken: van heerlijke chocolade tablets tot candy bars, rijstwafels maar ook de allerlekkerste kokosrepen, overgoten met chocolade. Mooi leven!

Waarom zo bijzonder?

De door donkere chocolade omhulde Superbar zit vol met dadels, amandelen en rozijnen. Wat nog meer? Gojibessen, spirulina en chiazaad geven een extra touch aan de smaak, maar ook aan de vitaliteit van deze reep. Probeer ook eens de Date & Nuts of de Fig & Nuts. Mijn ouders leerden mij om nooit met een lege tas op pad te gaan. Ik heb ze daarom altijd bij me, maar ik snijd ze ook voor mijn gasten in mooie blokjes voor bij de koffie. De combinatie van slijk en voedzaam is dan verpletterend. Zie meer info en lekkere recepten op www.bonvita.com

Tekst: Renáta Horenová
Portret: Alex Schröder.

DarmenhoedSter

Wie maakt het?

Mathilde Riga uit ons buurland België, regio Brussel, weet raad met fermenteren. De van oorsprong bio-ingenieur is opgegroeid in een familie waar biologisch en puur eten meer dan drie generaties dagelijkse kost zijn. Als Mathilde van haar moeder voor het eerst waterkefir krijgt, raakt ze meteen gepassioneerd. Maanden later, in 2020 ontwikkelt ze **KULT** waterkefir: een echte belevenis voor je darmen én voor je smaakpapillen. Lokaal en natuurlijk produceren, ambacht, smaak en gezondheid zijn haar sleutelwoorden. Ze gebruikt geen zoetstoffen en geen conserveringsmiddelen. Haar waterkefir is niet alleen maar een fruitige limonade: het is gemaakt van gefermenteerd vers fruit en van verse kruiden. De transformatie, de fermentatie, is een zeer oud principe dat een licht mousserend brouwsel produceert met een hele reeks darm-minnende zuren.

Waarom zo bijzonder?

Het wordt moeilijk kiezen tussen **Gember & Citroen**, **Passiefruit & Hop of Yuzu & Mandarijn**. Het hoeft ook niet. De enige vraag die je jezelf hoeft te stellen: 'waar heb ik trek in?' Ze bruisen allemaal van smaak en zijn erg gezond. Het is ook een bijzondere vervanger van zoete en industriële dranken. Koel serveren, in champagneglazen gieten: feestje! www.kultkefir.com

De dames van Pieter

Wie maakt het?

Pieter **Vliek** flinkt het gewoon. Hij begint in Wierden in 1985 met 1 geit en heeft inmiddels 300 blije dames in zijn stal, in Ambt Delden in de provincie Overijssel. We kunnen meegenieten van zijn geprofessionaliseerde hobby: door zijn liefhebberij kan je nu eenvoudig heerlijke biologische geitenmelk en -yoghurt eten van Nederlandse bodem. De geiten zijn Nederlandse witte geiten, een kruising van de Nederlandse landgeit en de Saanengeit, ontstaan in circa 1900. De dames worden twee keer per dag gemolken en bezoeken af en toe de bokken, de lammetjes kunnen zich maandenlang uitleven in de lammerenstal. Beide lopen in de zomer lekker buiten in de wei. De boerderij dient als stal maar ook als woonhuis en kantoor en is voorzien van 180 zonnepanelen die gezamenlijk 40.000 kWh stroom per jaar produceren.

Waarom zo bijzonder?

Zowel de volle **geitenmelk** als de **yoghurt van Vliek** zijn vol van smaak, hebben een hoog vitamine A gehalte en bevatten veel mineralen. Ze zijn goed voor je darmflora en maken jouw gerechten lekker licht. De melk gebruik ik om pannenkoeken te maken of een heerlijke abrikozen- of frambozensmoothie, de yoghurt voor sladressings, romige groentesoepen of fruitijsjes. Lees meer over de dames van Pieter op www.geitenboerderijvliek.nl

Zonovergoten godendranken

Wie maakt het?

De kunst van smaken is bij Diederick Evers, oprichter van **SAPINCA**, met de paplepel ingegoten: hij is de zoon van een bekende chef-kok die eigenaresse is van een kookschool in de Amsterdamse Westergasfabriek. De ondernemende Evers steekt de bergen van Zuid-Amerika over en komt in aanraking met oeroude culturen en hun culinaire schatten, zoals bijzondere wortel- en vruchtensoorten. Na thuiskomst duikt hij de keuken in om te experimenteren: twee bijzondere elixirs zijn geboren. Alles wat Evers doet, doet hij met bezieling en aandacht: het gehele productieproces en alle ingrediënten zijn bio- en vegan gecertificeerd. Met elke slok steun je het Children's Nutrition and Clean Water Program van Misión Huascarán, de organisatie die het leven verbetert van kinderen die in extreme armoede leven op het platteland van Peru.

Waarom zo bijzonder?

Beide godendranken van SAPINCA, de goudkleurige **'Organic Root Elixir'** en de paarskleurige **'Organic Fruit Elixir'** met de gloed en de kleur van de avondzon, zijn vol en krachtig maar toch verfijnd van smaak. De eerste heeft de gember, kurkuma, yacon, ashwaganda en lucuma en mijn favoriet de pink pitaya, camu camu, papaya en maca. Beide zijn multi-toepasbaar: als pure shot, met heet water voor thee, in combinatie met bruiswater of voor een creatie van unieke mocktails en cocktails! Allemaal goddelijk! www.sapinca.com

RIJKE TOFU- BOEKWEIT NOEDELSOEP

TOFU | WITTE MISO | YAEMON TAMARI SOYA



Hoofdgerecht voor 2 personen | maaltijdsoep

Ingrediënten

- 1 liter water
- 1 eetl. Yaemon tamari sojasaus van Clearspring + extra voor het besprenkelen
- 3 eetl. sweet white miso van Clearspring
- 1 cm verse gember, geschild en in plakjes
- 3 limoenbladen
- 200 g Clearspring Japanse Soba Boekweitnoedels Bio
- handvol shiitake, in stukjes*
- 4 stronken paksoi, in plakken
- 1 pak zijden tofu van Clearspring, voorzichtig in blokjes gesneden
- 1 limoen

Bereiding

1. Verwarm langzaam het water en voeg de witte miso, tamari sojasaus, plakjes gember en de limoenbladen toe. Laat dit op een laag vuurtje een half uur sudderen.
2. Kook in de tussentijd de boekweitnoedels volgens de gebruiksaanwijzing en leg ze in koud water om ze af te koelen.
3. Bak de shiitake en leg ze apart in een bakje. Bak hierna het witte gedeelte van de paksoi 2-3 minuten. Zorg ervoor dat het lekker knapperig blijft. Voordat het klaar is, voeg ook de groene, zachtere delen van de paksoi toe en bak dit heel even mee.

De zijden tofu van **Clearspring** is romig en superzacht. Het is samen met een traditioneel Japans bedrijf ontwikkeld, drie jaar lang, tot er de perfecte tofu op tafel lag. Het bevat zuiver water, topkwaliteit biologische sojabonen en het mineraal nigari, ook bekend als magnesiumchloride.

Deze onderneming heeft veel geweldig lekkere en kwalitatief hoogwaardige producten. De oprichter van dit familiebedrijf, Christopher Dawson, is er zojuist vandoor gegaan met een prestigieuze prijs in Londen, de 'Outstanding Achievement Award' tijdens de Natural & Organic Innovation Awards. Eigenlijk zijn al hun producten prijs- en ontdekkingswaardig!

www.clearspring.co.uk

4. Zeef de bouillon en giet het in twee diepe kommen. Vul beide kommen mooi met de ingrediënten: de noedels, paksoi, en de shiitake. Drapeer met de blokjes zijden tofu. Doe dit voorzichtig, bijvoorbeeld met een plat mesje: deze tofu is kwetsbaar. Besprenkel het met de tamari sojasaus en limoensap naar smaak

* voor een extra umami smaak kun je de verse shiitake vervangen door een handjevol Japanese Organic shiitake Mushrooms drierd van Clearspring

Fotografie: Alex Schröder | Recept en productie: Renáta Horenová

KLEURRIJKE ZOMERQUICHE

rinededijkinga.nl



Leuk om te weten?

Planten maken polyfenolen (ook wel secundaire plantstoffen genoemd) aan om zichzelf te beschermen tegen zon, vraat, ziekte, schimmels en vroegtijdige rotting. In ons lichaam vervullen ze vervolgens (onder andere) de rol van antioxidant. Het beschermt de cellen in ons lichaam en brein tegen vrije radicalen. Deze beschermers zitten vooral in onbespoten en onbewerkt voedsel; dat zich op eigen kracht moest beschermen, in een vitale bodem kon groeien en niet te vergeten een normale groei en afrijping kende. Vooral in de laatste stadia van het afrijpen worden ze namelijk aangemaakt. Dus sla je slag in de zomer met verse Nederlands fruit- en groentesoorten die hier hebben kunnen afrijpen in de volle grond.

Hoofdgerecht, 2 personen | Tekst: Rineke Dijkstra | Beeld: normafotografia.nl

Dit heb je nodig voor 2 quichebodems

- 450 gram volkorenmeel (mijn favoriet is gelijke delen haver-, boekweit-, gerst-, rogge- en Emmerkornmeel*)
- 11-12 gram zeezout
- 8-9 gram (zuurdesem)gist gedroogd
- 270 ml warm water
- 45 ml olijfolie

*ook als kant en klare 5-granen-meelmix te koop via Mole't Lam. Even geen zin of tijd om zelf de quichebodems te maken? Een mooi alternatief is dan speltbladerdeeg van Moin.

Zo maak je het

Meng voor het deeg alle droge ingrediënten goed door elkaar. Voeg dan het water en de olie toe en kneed het deeg goed door. Doe in een kom met een doek erover en zet die minimaal 12 uur weg op kamertemperatuur. Kneed het deeg opnieuw. Bestrooi je keukenblad met meel en maak van het deeg met een deegroller twee mooie ronde, egale lappen.

Doe in twee quichevormen bakpapier en leg in elke vorm een ronde lap deeg. Zorg dat de zijkanten met deeg bekleed zijn. Bak de quiche 'blind' - zonder de vulling, maar met keramische of rauwe bonen erin - een half uur op 140 graden. (Dat hoeft uiteraard niet als je bladerdeeg gebruikt) Vries er eentje in als kant-en-klare bodem of maak ze allebei af en vries er daarvan eentje in zodat je altijd een heerlijke voedzame maaltijd op voorraad hebt.

Dit heb je nodig voor de vulling van 1 quiche

- 200 gram ui
- 2-3 tenen knoflook
- 300 gram peulvruchten (doperwten, veldbonen, tuinbonen, blauwschokkers of sperziebonen)
- 250 gram hardere groenten (wortel, kool, asperge of rode biet)
- 25-35 gram verse (on)kruiden
- 4 takjes zeer fijngesneden rozemarijn
- Keltisch zeezout en peper naar smaak
- 250 gram spinazie (of deels brandneteltoppen/snijbiet)
- evt. 35 gram in stukjes gesneden zongedroogde tomaten
- 5-6 geklutste eieren

Zo maak je het

Fruit de ui en knoflook aan in een koekenpan. Voeg vervolgens de peulvruchten en de in stukjes gesneden seizoensgroenten toe. Laat een paar minuten sudderen en voeg dan de verse spinazie en fijngesneden tuin-/(on)kruiden toe. Breng op smaak met peper en zout. Is het lekker op smaak doe het dan in je vorgebakken quiche. Druk goed aan met de bolle kant van een lepel. Voeg de geklutste eieren toe en bak de quiche in 35-40 minuten in een voorverwarmde oven op 140 graden. Prik er na ruim een half uur met een cocktailprikker in. Komt deze er schoon weer uit, dan is je quiche klaar. Zet de oven uit en verdeel de kaas (zie suggesties garnering), als je die gebruikt, over je quiche. Laat nog 10 minuten in de oven staan om de kaas te laten smelten. Snijd de taart aan als deze lauwwarm is. Lekker met een groene salade met bijvoorbeeld waterkers, radijs en wat rood zomerfruit als vijgen, frambozen, aardbeien.

Suggesties voor garnering: wat wortelreepjes, Gorgonzola, edelgistvlokken, noten, zaden, (Oost-Indische kers) bloemen.



ZOMERSE CARPACCIO MET BIETEN EN KOOLRABI

Voor 2 personen | Tekst: Rineke Dijkina | Beeld: normafotografia.nl

Dit heb je nodig

- 1 koolrabi, gepickeld of anders in heel dunne plakjes/reepjes gesneden
- 1 rode biet
- 1 choggia
- paar radijsjes
- handje gehakte hazelnoten of amandelsnippers
- Rood zomerfruit als bramen, frambozen, (wijn)bessen of aardbeien

Voor de dressing*

- scheutje kombucha, appelazijn of appelcider
- 1 eetlepel honingmosterd
- 1 teen gesnipperde knoflook
- flinke scheut rauwmelkse kefir hangop**
- olijfolie, koolzaadolie of hazelnootolie naar smaak
- zout en peper naar smaak

Suggesties voor garnering:

Paardenbloemblaadjes en roze/rode eetbare bloemblaadjes als pinksterbloem, rode klaver, malve, kaasjeskruid, etc.***

*Ook lekker met een eigengemaakte mosterd-mayonaisesaus

** mijn favoriet is die van de Raw Milk Company

*** Let op dat je enkel bloemblaadjes gebruikt van onbespoten & eetbare bloemen

Zo maak je het

Snij de koolrabi, choggia en rode biet in flinterdunne plakjes. Blancheer ze heel even in kokend water en laat ze uitlekken. Dep ze droog. Leg ze dakpansgewijs, kleur bij kleur, op een groot bord. Maak de dressing door alle ingrediënten te mengen en sprenkel die over de carpaccio. Serveer met de garnering naar keuze. Maar maak ook eens de pickle-variant hieronder.

Pickle variant

Ook een erg lekkere bereiding in plaats van blancheren is in de pickle-pers: Snijd of schaf de geschilde groenten op de mandoline in zeer dunne plakjes. Weeg het af en meng in een ruime kom – voorzichtig knedend met de hand – 2% van het groentegewicht aan zeezout erdoor. Doe alles in een pickle-pers, zet de deksel erop en laat minimaal 12 uur onder druk op kamertemperatuur picklen. Laat de pickle in een vergiet uitlekken. En volg dan weer de vorige bereiding vanaf 'Leg ze dakpansgewijs...!'

Een pickle-pers kun je kopen in natuurwinkels of bij 'pickle-expert' Peter van Berckel, die bovendien een prachtig boek over pickelen schreef, als je meer recept-inspiratie wilt: *Tsukémono*.

Leuk om te weten?

1. De zomerse kleurrijke groenten, fruit, kruiden en bloemen zijn rijk aan polyfenolen: stoffen die we vaak aanduiden als 'antioxidant' en ontelbare taken hebben als het gaat om de bewaking van onze gezondheid (zie recept 'Kleurrijke zomer quiche')

2. Een pickle zou je als de 'fastfood'-variant van fermentatie kunnen beschouwen. Het duurt immers maar een aantal uren. Een échte fermentatie duurt veel langer. Toch heeft het veel voordelen omdat bepaalde antinutriënten tijdens het pickelen grotendeels worden afgebroken, voedingsstoffen al enigszins worden 'voorverteerd' zodat je spijsvertering het gemakkelijker heeft (zeker belangrijk bij een trage of verzwakte spijsvertering) en er ontstaan melkzuurbacteriën. Een prachtige manier om je darmgezondheid te ondersteunen.

Een gezonde darm vormt dé bodem onder je gezondheid. Of je het nu hebt over een goede slaap, een prettige stemming, stressreductie, een gezond cholesterol, stabiele hormonen of bruisen van energie. Op een goede, goedkope en lekkere manier voor je darmflora zorgen, is daarmee met stip op één de beste investering in je gezondheid. Je pakt dan je gezondheid immers in de kern aan. Van oude geneesheren leerden we dit: 'De darm is de wortel van de plant mens; hoe gezonder de wortel, des te gezonder de mens'.

Goede redenen dus om eens een pickle te maken. Kleine moeite, groot plezier. Bovendien een lust voor het oog, toch?

rinekedijkina.nl



VROLIJKE MANGOSALADE

MET SESAMDRESSING

Uit het vegan familieboek FAMILY.EAT.PLANT.

Voor ca. 4 personen

Deze rijke mangosalade vrolijkt je meteen op door alle interessante smaken en texturen. Houd je van pittig? Dan is dit recept voor jou! Het rode pepertje en de pittige gemberwortel zorgen voor een heerlijke punch!

Ingrediënten

- 200 g sugarsnaps, afgehaald
- snuf zout
- 1 mango, geschild en in blokjes
- 1 avocado, geschild en in reepjes
- ¼ paarse spitskool, in reepjes
- ½ komkommer, in blokjes
- 2 bosuitjes, in schuine ringen
- 1 krop lollo rosso (of ander soort kropsla), goed gewassen en blaadjes in stukken
- 100 g cashewnoten
- 1 rood pepertje, in dunne reepjes
- 2 el olijfolie
- 2 tl geroosterde sesamolie
- sap en geraspte schil van 1 biologische limoen
- 1 el sojasaus of shoyu
- 1 el keukenstroop
- 2 tl mosterd
- 1 cm verse gemberwortel, geraspt

Bereiding

Breng een pan water aan de kook. Kook hierin de sugarsnaps ca. 30 seconden met een flinke snuf zout. Giet de sugarsnaps af, en spoel ze meteen na met koud water, zodat ze niet verder garen. Laat ze goed uitlekken. Doe de sugarsnaps, mango, avocado, spitskool, komkommer, bosuitjes, lollo rosso, cashewnoten en de rode peper in een ruime slakom, en meng alles voorzichtig door elkaar met je handen.

Waarom niet met een lepel? De mango kan nogal kleverig zijn. Dan maak je de ingrediënten sneller stuk. Geen gereedschap zo goed als je handen. Gewoon even wassen daarna ;).

Maak een dressing door de olijfolie, sesamolie, het sap en de geraspte schil van de limoen, de sojasaus, keukenstroop, mosterd en gember door elkaar te kloppen tot een mooie emulsie. Meng de dressing door de salade.

De salade is rijk genoeg om als hoofdgerecht te eten, lekker met wat brood of rijst ernaast. Of kook een portie rijstnoedels en meng de noedels door de sla, dan heb je een echte maaltijdsalade.



FAMILY.EAT.PLANT.

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

Hondsdrif:

Onopvallend plantje,
maar wacht tot hij bloeit!

Hondsdrif is een kruipend plantje dat in vrijwel elke tuin te vinden is. Meestal onopgemerkt tussen het gras, onder de heg of achter de grotere planten verstopt. Maar wacht tot hij bloeit. Dan richt hij zich op en verschijnen de prachtig paars-blaauwe bloemetjes. De oplettende tuinier kan dan niet meer om het plantje heen. En het leuke nieuws is: hondsdrif is eetbaar. Als je de blaadjes tussen je vingers fijnwrijft komt er een intense kruidige geur vrij. De smaak is heerlijk kruidig en de jonge bloeiende toppen geven een bijzondere smaak aan soepen, salades en pesto's. En combineert ook nog eens goed met zeewier en chocolade. Ook kun je er een lekkere thee of limonade van maken. De kruidige smaak verrast menig tafelgenoot. Let wel, gebruik het als kruid, niet als groente. Dus met mate.

Gierstsushi met hondsdrif

Ingrediënten:

- Norivellen
- Gierst
- 1 winterpeen
- 1 paprika
- 2 rijpe avocado's
- Bosje hondsdrif (de bloeiende toppen: stengels, blaadjes en bloemen)
- Scheut rijstazijn
- Tamari
- Paprikapoeder
- Cayennepeper

Bereidingswijze

1. Kook de gierst met een scheut rijstazijn in het water, volgens de aanwijzing op de verpakking. Laat het afkoelen. Prak 1 avocado door de gierst, zodat het goed aan elkaar plakt.
2. Snijd de winterpeen, paprika en de andere avocado in kleine stukjes. Snijd de hondsdrif grof.
3. Vul een klein schaaltje met tamari en breng dit op smaak met paprikapoeder en cayennepeper. Zet dit apart, het is de dressing voor de sushi.
4. Zet voor je begint met het vullen en rollen van de norivellen alle ingrediënten klaar.
5. Vul een kommetje met water, om de norivellen mee nat te maken. Leg een norivel op een bord. Doe hier drie eetlepels gierst op en spreid deze goed uit. Laat 1 cm van de randen van het vel vrij.
6. Leg de stukjes paprika, wortel, avocado en hondsdrif op de gierst en rol het vel strak op. Maak de rand van het vel vochtig met wat water en plak de rol overlangs dicht. Snijd de rol in 2cm dikke stukken en serveer met de dressing.

Aandachtspunten bij het wildplukken:

Ook in jouw tuin kunnen giftige planten staan. Pluk op een schone plek, ver van industrie, autoverkeer, bestrijdingsmiddelen en de populaire honden uitlaatplek van de buurt. Pluk alleen veel voorkomende eetbare planten. Zeldzame en beschermde planten laat je staan. Maak van je tuin een wilde tuin of laat een stukje verwilderen. De bijen, vlinders en andere dieren zullen je dankbaar zijn. Zo werkt het twee kanten op. Jij kunt je maaltijd aanvullen met eetbare wilde planten uit jouw tuin en de bijen en vlinders hebben ook meer te snoepen.



Recept door Leah Groeneweg, voor meer informatie over opleidingen, activiteiten en cursussen kijk op www.inhetwildeweg.nl



LINZEN TAGLIATELLE MET GEROOSTERDE GROENTEN

Hoofdgerecht, 2 personen

- 1 middelgrote aubergine
- 1 rode paprika
- 400 g kerstomaatjes
- 2 tenen knoflook
- een snuf gedroogde oregano
- olijfolie
- 200 g rode linzen tagliatelle (Your Organic Nature)
- een klein handje zwarte olijven zonder pit
- 50-75 g (vegan) feta
- enkele blaadjes verse basilicum

1. Verwarm de oven voor op 210°C (hete lucht). Snijd de aubergine in plakken van 1 cm dik. Snijd de paprika in reepjes van 1 cm. Halveer de tomaatjes. Hak de knoflook fijn.
2. Leg de aubergine en paprika op een bakplaat. Sprenkel er wat olijfolie over en hussel de groenten erdoor. Bestrooi met wat zout. Rooster de groenten in de oven in ca. 20 minuten gaar.
3. Verhit intussen ca. 2 eetlepels olie in een ruime koekenpan en bak de tomaatjes samen met de knoflook en oregano ca. 5 minuten op matig vuur. Bestrooi met zout en peper en houd ze even apart in de pan.
4. Kook vlak voor het einde van de oventijd de rode linzen tagliatelle in een ruime pan met kokend water en wat zout volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar. Giet de pasta af.
5. Verwarm de pan met tomaatjes kort en meng er de pasta door. Hussel er de geroosterde groenten en olijven door. Sprenkel er nog wat olijfolie over. Breng op smaak met zout en peper.
6. Schep de pasta in diepe borden. Verkrui- mel de feta erover. Garneer met basilicum.

Zonnebrand

Tekst: Esther Keddeman – Petit&Jolie
Beeld: Bigstock/Pixabay

De zomer is nog niet begonnen of de discussies over zonnebrand zijn al weer in volle gang. Waar moet je op letten? Er is zoveel keus.

Laten we bij het begin beginnen, want waar willen we de huid tegen beschermen. Zonnestrallen bestaan uit drie soorten straling:

1. Infrarode straling – zorgt voor de warmte van de zon
2. Zichtbaar licht – het licht dat we kunnen zien en waardoor we kunnen zien
3. Ultraviolette straling - de veroorzaker van huidveroudering

UV Straling

Ultraviolette straling kan een veroorzaker zijn van huidveroudering. Deze straling is weer onder te verdelen in drie soorten op basis van golflengte, namelijk:

1. UV-C; deze heeft de kortste golflengte en wordt tegengehouden door de ozonlaag
2. UV-B; deze heeft een middellange golflengte en bereikt de aarde en dus ook je huid
3. UV-A: deze heeft de langste golflengte en bereikt de aarde en dus ook jouw huid

UV-A en UV-B worden dan ook veel genoemd als veroorzakers van huidkanker en veroudering van de huid.

UV-B dringt door tot het bovenste laagje van de huid, de epidermis. Hier kan de straling vrije radicalen veroorzaken. Vrije radicalen in de huid kun je zien als een extra bindingsplaats voor deeltjes in de huid. Cellen kunnen beschadigd raken omdat 'andere' deeltjes naar de vrije radicalen worden getrokken. Dit is schadelijk voor het DNA in de cellen en daarmee een mogelijke veroorzaker van huidkanker.

UV-A gaat door zijn langere golflengte nog veel dieper de huid in en bereikt zelfs de dermis (tweede laagje van de huid). Het gevolg is dat de vezels in de dermis beschadigd raken. Daardoor verliest de huid haar elasticiteit.

Deze veranderingen in de huid kunnen al van jongs af aan plaatsvinden. De groot-

ste beschadigingen ontstaan als de huid verbrandt. Om dit te voorkomen, gebruik je dus een zonnebrandcrème. Het is dus van belang dat een zonnebrandcrème beschermt tegen zowel UV-A als UV-B.

Deze bescherming ontstaat door een zonnefilter in de crème te gebruiken. Hierin zijn twee types zonnefilters te onderscheiden:

• **Een synthetisch/chemisch zonnefilter** trekt in de huid en maakt de straling daar onschadelijk. De meest voorkomende synthetische filters zijn octocrylene, oxybenzone en mexoryl. Deze zonnefilters worden het meeste gebruikt en zullen in natuurcosmetica niet voorkomen.

• **Een mineraal zonnefilter** legt een soort laagje op je huid en weerkaatst de zonnestrallen. De meest bekende minerale zonnefilters zijn zinkoxide en titaniumdioxide. Bekend fenomeen van de minerale filters is dat ze een 'witte' waas achter laten. Om dit te verminderen gebruiken enkele leveranciers de nanotechnologie om de minerale filter zo klein mogelijk te maken en dus de 'witte' waas te verminderen. Nanotechnologie (altijd aangegeven op de verpakking) is echter wat omstreven omdat de kans bestaat dat de deeltjes nu zo klein zijn dat ze opgenomen kunnen worden door de huid. En dat willen we juist niet.

SPF	% UV absorbed
2	50
4	75
8	87.5
15	93.3
30	96.7
50	98

De mate van zonnebescherming wordt bepaald door

SPF - Sun Protection Factor
SPF geeft het UV-absorberende vermogen aan. De praktische vertaling hiervan is dat de factor aangeeft hoeveel minuten je ermee in de zon kunt zitten. Bijvoorbeeld: als je normaal gesproken na 10 minuten verbrandt, dan zul je met een SPF 4 na 40 minuten verbranden. In de tabel is te zien dat het verschil tussen SPF 30 en SPF 50 klein is.

Aan te raden natuurlijke zonnebranden zijn:

Suntribe SPF 30

Suntribe is een Zweeds merk en opgericht door drie natuur liefhebbers en watersporters. De zonnefilter is een non-nano zinkoxide en tast niet het koraal aan. De crème laat een witte waas achter maar beschermt goed, zeker voor mensen die veel in het water zitten werkt deze zonnebrand goed.

Erica Zonnebrand gezichtscremes & bodycrème SPF30

Erica Kruidenrijen is een Nederlands cosmeticamerk dat al 50 jaar bestaat. Sinds kort hebben ze deze zonnebrand-gezichtscremes in 2 varianten, 1 sensitive (vrij van parfum) en 1 met een subtiel parfum. Daarnaast ook een zonnebrand-bodycrème SPF 30. De zonnefilter is een non-nano zinkoxide. Negatieve effecten zoals

cm2 dient te smeren. Vergis je niet: dit is enorm veel. Als maatstaf betekent dit een theelepel crème voor het gezicht. Gebruik je minder, dan betekent het dat de SPF voor jou lager is dan op de verpakking staat. Houd hier dus rekening mee met het smeren maar ook met de frequentie van smeren. Het advies is om iedere 2 uur in te smeren.

Waterproof zonnebrand

De zonnebrandcrèmes die 'waterproof' zijn, blijven beter op de huid als ze in contact komen met water. Producten mogen al waterproof genoemd worden als er nog 50% van de beschermingsfactor op de huid zit na 2 keer een badje van 20 minuten. Oftewel na het zwemmen ben je niet meer zo goed beschermd als ervoor. In de praktijk blijkt dat geen enkele crème echt waterproof is. Oftewel na het zwemmen altijd weer insmeren.



koraalverbleking of hormonale effecten van organische filters of toxische effecten van titaniumdioxide worden vermeden.

Madara SUN30

Madara is een Lets merk. Ze hebben een uitgebreid assortiment. De zonnefilter is non-nano zinkoxide. De zonnebrand is makkelijk in gebruik, smeert goed uit, laat een lichte witte waas achter.

Nog enkele aspecten om op te letten betreffende zonnebrand:

Hoe vaak moet je smeren?

De algemene regel geldt dat je 2mg/

Koraalriffen

Afgelopen jaren is gebleken dat zonnebrand een groot effect heeft op koraalriffen die daardoor kunnen afsterven. De stoffen Oxybenzone en nano zinkoxide blijken een grote invloed op het koraal te hebben.



KENNIS EN ENERGIE



Stel je telefoon heeft nog maar 10% batterij? Terwijl je hem nog voor allerlei belangrijke dingen wil gebruiken.

De meeste mensen doen dan 2 dingen:

1. Alle onnodige apps afsluiten
2. Opladen

Stel je hebt zelf nog maar 10% batterij? Terwijl je nog allemaal 'belangrijke' dingen wil doen.

De meeste mensen doen dan 2 dingen:

1. Koffie, red-bull en troep eten
2. Doorbeuken. Pushen. Vechten. Forceren.

Resultaat: nóg minder energie. Terwijl als je wat wil in je leven, dan heb je 1 ding nodig: **ENERGIE**.

En dan heb ik het nu nog niet eens over de energie om te kunnen roeien of rennen. Ik heb het over levensenergie.

Vitaliteit. Vertrouwen. Ontspanning. **LEVENSKRACHT**.

De kracht om te zeggen: ik heb het lef, de durf en het vertrouwen om het te doen.

Ik kan het. Ik neem het risico. En ik schaam mij niet als het 'niet lukt'!

Ja, levenskracht is wat het verschil maakt.

Niet kennis, niet talent, niet geld, niet intelligentie, niet diploma's.

Kennis, talent, diploma's, goede ideeën, plannen en voornemens zijn waardeloos zonder de energie om er iets mee te doen. Sterker nog, het is hét recept voor frustratie. Trouwens, aan kennis is er in deze wereld genoeg. De juiste KENNIS is superbelangrijk voor succes. Maar die kennis alleen is nooit genoeg. Alleen mensen die de juiste kennis kunnen koppelen aan keihard werken onderscheiden zichzelf.

Maar nu komt het probleem. Je lichaam vullen met eten waar het anatomisch niet voor is ontworpen geeft je lichaam onwijs veel stress en blijkt de allergrootste energieverspiller. Oftewel, als je niet eet in overeenstemming met je lijf zal je lastig je kennis/ideeën/affirmaties omzetten in succes.

Dus:

Stap 1: Verzamel kennis over het dieet waar jij als diersoort voor bent ontworpen. Lees bijvoorbeeld het boek De Eiwit-leugen via jannekevandermeulen.nl/product/de-eiwit-leugen/.

Stap 2: Eet het juiste win-win dieet. Dat is lekker, simpel, makkelijk en snel.

Stap 3: Zet je kennis om in succes.

Vrolijke groet en veel liefs,
Janneke van der Meulen

DE WIN-WIN METHODE | VOOR WINNAARS | ZONDER VERLIEZERS

**wissel
waar**

Nieuw!

De lekkerste biologische basisproducten,
zoals noten, pitten en zuidvruchten.
Handig verpakt in herbruikbare
statiegeldpotten.

Verkrijgbaar bij Ekoplaza.



demeter

you will grow

KRISPIJN VAN DEN DRIES
BioRomeo, Ens

EET MEER
VITALITEIT

Langzaam maar zeker worden we ons ervan bewust dat onze op voortdurende groei gestoelde economie tegelijk de natuurlijke bronnen van ons bestaan onherstelbaar aantast. Er is een heel andere definitie nodig van groei, meer gericht op persoonlijke groei en kwaliteit van leven. In verbinding met de natuur met voedsel dat wordt verbouwd met behoud van bodemvruchtbaarheid en biodiversiteit. Toekomstbestendig. 'You Will Grow' is het motto van de internationale Demeter campagne. Met een keuze voor Demeter producten ondersteun je je persoonlijke groei en vitaliteit; de groei van een daadwerkelijk duurzame landbouw en van een beweging van boeren en burgers die zorg willen dragen voor onze toekomst.

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

www.stichtingdemeter.nl

EEN 'AARDSE' RESPONSE OP DE MANIPULATIE VAN HET ZAAD EN HET WOORD



Bert van Ruitenbeek,
directeur Stichting Demeter

demeter

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

Sleutelen aan genen

Ondertussen neemt het escapistisch gedrag en de spraakverwarring Babylonische vormen aan. Een goed voorbeeld is de lobby voor deregulering van nieuwe technieken om op DNA niveau planteigenschappen te kunnen manipuleren met o.a. CRISPR Cas. Het wordt aan de man gebracht met grote beloftes over voedselzekerheid en het verminderen van het gebruik van landbouwgif. Alsof we de basis voor ons voedselsysteem, namelijk gezonde ecosystemen en toegang tot grond en kapitaal voor de lokale bevolking, kunnen herstellen door aan enkele genen te sleutelen. Dat blijft altijd symptoombestrijding.

Verdraaiing van feiten

We hoeven maar even uit te zoomen om te weten dat deze techniek gebruikt gaat worden voor een nieuw verdienmodel voor de agro-industrie op basis van patenten op natuurlijke eigenschappen. Patenten die met veel juridisch machtsvertoon zullen worden verdedigd. Het zal daarmee eerder ondernemend werken voor onze voedselzekerheid. Kleinschalige boeren komen er niet aan te pas in deze per definitie kapitaalintensieve teelten, en worden zo van hun land verdreven. Het zal monoculturen verder stimuleren en leidt – zoals inmiddels tientallen jaren ervaring met ggo-gewassen in Argentinië bewijst (kijk de aflevering van Zembla bnnvara.nl/zembla/artikelen/sleutelen-aan-zaad) – juist tot een toename van het gebruik van landbouwgif. Ofwel een totale verdraaiing van woorden en feiten. Niet alleen manipulatie van het zaad, maar ook van het woord.

De politiek heeft geen idee

Maar omdat CRISPR Cas best lekker klinkt en past bij het ecomodernistisch narratief dat we ons met deze technologie uit de crisis kunnen rommelen, is het een fijn soort droomvlucht zoals we die in de Efteling kunnen maken om even te ontsnappen aan alle onheilstijdingen over droogtes, overstromingen en hittestatistiek. En aangezien vrijwel niemand het aandurft om als ouderwets en anti-technologisch te worden versleten, gaan ook onze politici in de fantastische marketing voor deze droomvlucht mee. De politiek heeft zelf nog geen idee over een alternatief voor ons huidige failliete systeem, en roepen daar-

Soms bekruipt me het gevoel dat we met z'n allen langzaam maar zeker opgezogen worden in een zwart gat waarin alle energie verdwijnt. Het is een reactie op alle luchtflitserie en het vluchtgedrag dat ons omringt. Een korte opsomming: er is inmiddels geen verhouding meer tussen de waarde van de reële economie en de hoeveelheid geld in omloop. Daarom vallen er steeds vaker banken om, die vooral handelen in gebakken lucht. Steeds meer jongeren vluchten in verslavende virtuele werelden via games of drugs. De allerrijksten – doorgaans rijk geworden met het aanjagen van de productie en verkoop van deels nutteloze en ecologisch onhoudbare consumptiegoederen – vermaken zich op kinderlijke wijze met ruimtereizen die hen doen geloven in een vlucht naar en leven op Mars. En dan zijn er natuurlijk ook nog eens steeds meer mensen op de vlucht als gevolg van sociale ellende en klimaatverandering, die weer veroorzaakt wordt door diezelfde doorgeslagen markteconomie. Bent u er nog?

om bij tal van misstanden en crises in de zorg en de landbouw hier en daar 'sorry' en huilen mee met de slachtoffers. Maar helaas zonder het systeem zelf als basis van de problemen aan de orde te stellen, of nog beter door leiderschap te tonen om te werken aan een nieuw en volhoudbaar narratief.

Hoop en ontwikkeling

Wat kunnen we tegenover de lobby van de ecomodernisten zetten, die zelfs bioscoopfilms gefinancierd krijgen? Qua lobbykracht is zelfs de vergelijking van David en Goliath nog niet afdoende om de verhoudingen te beschrijven. Toch doet met name de lobby van de biodynamische landbouw in Brussel er alles aan om met handtekeningacties en brieven de Europese Unie tot bezinning te brengen en te zorgen dat ook de 'nieuwe ggo's' gewoon onder de bestaande definitie en regelgeving van ggo's vallen. Met alle waarborgen waaraan voldaan moet worden inclusief etikettering op het voedsel. Ook de biologische sector in Nederland ontwaakt onder aanvoering van de Odin-winkels, die een voorlichtingscampagne en handtekeningactie gaan opzetten en ondertussen op de Demeter gecertificeerde coöperatieve Odin boerderij de Beersche Hoeve hard doorwerken aan het ontwikkelen van robuuste rassen op basis van biologische veredeling. Voor zaadgoed zonder patenten waar alleen kwekersrecht op mag gelden en die dus voor iedereen toegankelijk blijven.

Opnieuw aarden

Tegenover luchtflitserie en ontaarding – geen toeval dat de ecomodernisten ook altijd pleiten voor verticale landbouw en substraatteelt (dus niet in de volle grond) – hoort het weer aarden. We zijn immers 'aardlingen' en volledig afhankelijk van wat de bodems ons kunnen bieden. En mensen die trouw blijven aan de zorg voor de Aarde, kijken een stuk vrolijker uit hun ogen dan diegenen die de gifspuit hanteren. De landbouw kan zorgen voor oases van hoop en verbinding. De biodynamische landbouw heeft dat bij uitstek en inmiddels al bijna 100 jaar in haar DNA verankerd. Zonder genetische manipulatie welteverstaan, maar door het leven naar haar aard te koesteren en te verzorgen.



MANGO YOGHURT TAART

Bereidingstijd: 30 minuten

Totale bereiding: 3 uur en 30 minuten

Ingrediënten

Voor de bodem

- 200 gram speltbiscuits
- 100 gram Laitois roomboter

Voor de vulling

- 250 ml slagroom
- 50 gram suiker
- 5 gram agar agar
- 500 gram Laitois mango yoghurt
- Rasp van een halve limoen

Voor de topping

- 1 mango, geschild, ontpit en gepureerd
- 50 ml water
- 2 gram agar agar

Ook nodig: springvorm van 22 cm

Bereiding

1. Maal de biscuits fijn tot een kruimel. Smelt de roomboter, meng met de biscuitkruim en verdeel over de met bakpapier beklede springvorm. Druk de bodem goed aan en zet opzij in de koelkast.
2. Kop de slagroom met de suiker op tot de slagroom lobbijg is. Week intussen de gelatine voor de vulling en de topping in koud water tot dit zacht is, ongeveer 10 minuten.
3. Knijp de gelatine voor de vulling uit en verwarm met een paar eetlepels yoghurt totdat de gelatine is opgelost. Haal van het vuur en meng met de rest van de yoghurt. Spatel de slagroom en citroenrasp door de yoghurt en verdeel dit over de biscuitbodem.
4. Knijp de gelatine voor de topping uit en verwarm samen met de mangopuree tot de gelatine is opgelost. Verdeel theelepels van dit mengsel over de taart en swirl met een mes hier doorheen voor een marmer-effect.

Variatietip: vervang de Laitois mango-yoghurt eens door de variant stracciatella-, frambozen- of blauwe bessenyoghurt.

Laat minimaal 3 uur opstijven in de koelkast.

BOER

Leeuweriksveld CV – Emmen
A.B.M.de Winter – Oostvoorne
B. Steenbergen – 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 plaats – Bolsward
Burdinplaats – 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 – Bemmel
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
J.W. 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-LOT – 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 Giind
Saalland – Lelystad
Stichting Sint Donatus – Den Burg
Timpelsteed – Engwierum
Tuinbouwbedrijf FJJ de Koning BV – Brielle
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
Veldkur – Rummen
Villa Sterrebos – Frederiksoord
VOF Risseuw Jentohoeve – Schoondijke
Vof van der Spek – Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede BV Tuinbouw – Dronten
Weleda Nederland SE – Zoetermeer
Westers Organic – Biddinghuizen
Westers VOF – Zeewolde
Wilhelminahoeve – St Philipsland
Wijngaard Dassemus – Chaam
Zonnehoeve – Zeewolde
Zonneliefde – Bant

BOERENVERWERKER

BioNico BV – Warnsveld
Boerderij Ruimzicht – Halle
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oplou
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, Raphaëlstichting – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lievelede
Eureko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg
Waddenmax – Hornhuizen
Fruitteeltbedrijf De Ring – Oud Sabbinge
Fruitweelde – Ingen
Hansketien – Mantinge
Kasboerderij Noordlicht – 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
Saenenhof – Heeze
Seaking Rotterdam BV – Ophemert
Warmonderhofstede – Dronten
Widar Fonds VZW – Merksplas
Wijngoed De Vallei – Westouter

Zonngoed – 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
Bidfood BV – Ede
Bio Freshi Produce – Breda
Bio World BV – Poeldijk
BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijs
Bio-Freshi BV – Dongen
Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
Bioorganic Holland BV – Horn
BioRey BV – Eindhoven
Biostee BV – Zuid-Beijerland
Biotropic BV – Bleiswijk
Biovoordeel – Baflo
Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veendaal
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. – Waddinxveen
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
Greenfood50 BV – Wageningen
H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse
H.A. Schoutentransport – Hoogerheide



Hagranop BV – Nagele

Heegsma BV – Lemmer
Hofweb – Biddinghuizen
Holland Pharma – Borculo
Hortica BV – Andijk
ID organics – Zaandam
IPOKI BV – Ridderkerk
Ithaca Organic – Tiel
Just Organic Service & Trading BV – Hoorn
Lema VOF – Prinsenbeek
Nature Bio Foods BV – Maasvlakte
Rotterdam
Naturelle BV – Barendrecht
NatuurPlan BV – Holten
Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
Orange Import BV – Marknesse
Organic Goatmilk Coöperatie – Rijen
OTC Organics BV – Dronten
Reudink BV – Lochem
Rossano Wijnimport – Nuenen
RSQ Bio-BV – Schoondijke
SIGuRI'Dna – Wognum
Sligro Food Group Nederland BV – Veghel

Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen
TSH BV – Roeselare
Tradin – Amsterdam
Twisk Organic Trade BV – Dronten
vanRijssingensource 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 Zonnelied – Zeewolde
Joannismolen 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
Oodin Groothandel B.V. – Geldermalsen
Onze BioSlager – Breda
Organic Flavour Company BV – Veendaal
Polderfresh Verwerking – Espel
Respect4food BV – Made
Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
Schulp vruchtensappen – Breukelen
Thylbert bvba – Oedele
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
TVA Organics B.V. – Zeewolde
Udea BV – Veghel

Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven

Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
Viobieren Warmenbol cv – Antwerpen
Weerribben Zuivel BV – Nederland
Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
Zonnepelt-Lelystad
BOERDERIJWINKELS
Arnica Kwekerij – Dwingelo
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 – Oplou
Coöperatie Hoeve Biesland B.A. – Delfgauw
De Blauwe Spie – Noordschote – België
De Buitenplaats – Eenigenburg

De Dennenkamp – Rekken
De Gennep 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, Raphaël 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. – Deinzee – België

De Zonnehorst – Punthorst

Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Eko-boerderij de Linge Hof – Randwijk
Frisque Michel – Neerijse Huldenberg
Fruittuin van West – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Hansketien – Mantinge
Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Derde Erf – Soest
Hildegardehof – Sauwerd
Horaholm Maatschap Westers – Hornhuizen

Biodynamische Kaasboerderij Noorderlicht – Noordeloos

Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzigt – 's-Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap J. Santing en L.J. Meyling – Ruinerwold
Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge
Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma – Ruten
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Schorisse

Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Novalishoeve – Den Hoorn
Orange Import BV – Marknesse
Ouwendorperhoeve – Garderen
Overesch Ecologische Landbouw – Raalte
Overkempe, De Seizoenen – Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saenenhof – Heeze
Scorlewald, Raphaëlstichting – Schoorl
Seaking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevance – 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
Warmonderhofstede – Dronten
Westers Organic – Biddinghuizen
Widar Fonds VZW – Merksplas – België
Zonnehoeve – Zeewolde
Zonneliefde – Bant
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naaberhoeve – Echten
Zuiver – Buurse

WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza – ekoplaza.nl
odin: 34 winkels en een bezorgdienst odin.nl
Noord-Nederland
Ekoplaza – Assen
Biovoordeel – Baflo
Natuurwinkel – Drachten
Biowinkel – Dwingelo
Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord
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 – Tuitjenhorn
Ekoplaza – Winschoten

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

Noord-Holland ex. Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
Odin – Alkmaar
Ekoplaza – Amstelveen
Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
Verspaleis – Amstelveen
Odin – Bergen
Eric's Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Kennemer Duincamp Geversuin, 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 Kuiltboer – Ijmuiden
Natuurwinkel- Overveen
Klavertje Drie – Purmerend
Reformhuis Baaij/Word van Wijsheid – Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam

De Aanzet
De Buurtboer BV
Biocious Oostpoort
Delicious Food
Ekodis Natuurmarkt
Ekoplaza JP Heijestraat
Ekoplaza Haarlemmerdijk
Ekoplaza Waterlooplein
Ekoplaza Elandsgracht
Ekoplaza Scheldestraat
Ekoplaza van Swindenstraat
Ekoplaza Osdorppein
Ekoplaza Marathonweg

Centraal-Nederland

Ekoplaza – Amersfoort
Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort
Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort
De Smaak van Echt – Baarn
Ekoplaza AJ Ernststraat
Ekoplaza Weteringschans
Ekoplaza Zeilstraat
Foodmarqt Bilderdijkstraat
Fruittuin van West
Marco's Groentespecialzaak
Marqt Beethovenstraat
Foodmarqt Haarlemmerstraat
Marqt Brazilië Oostelijke Handelskade
Marqt Hoofddorppweg
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
Streekmolen

Hoeve Ravenstein – Baarn
Ekoplaza – Bithoven
Ekoplaza – Bussum
Odin – Driebergen
Willem en Drees – Cothen
Ekoplaza – De Bilt
Ekomeny B.V. – De Meern
De Korenmaat – Zeist
Natuurvoeding – Doorn
EkoCert natuurwinkel – Hilversum
Goody Foods – Hilversum
AA Eko Store – Hilversum
Marco's Groentespecialzaak
Organic Food For You – Laren
Good For You – Mijdrecht
Ekoplaza – Soest
Ekoplaza – Veendaal
Odin – Woerden
De Groene Winkel – Zeist
Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht
Ekoplaza De Gaard – Utrecht
Ekoplaza Tuijnstraat – Utrecht
Ekoverters – Utrecht
Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht
Moestuyn Maarschalkerweerd BV – Utrecht
Odin Biltstraat – Utrecht
Odin Rio de Bio Adelaarstraat – Utrecht

Zuid-Holland

FAI De Biowinkel BV h/o Natuurwinkel – Alphen a/d Rijn
Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel
Ekoplaza – Delft
Odin – Delft

Odin – Dordrecht

Foodcomponist BV – Dirksland
Biowinkel – Gouda
Ekoplaza – Leiden
Brandnetel – 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 – Roelofarendsveen
Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam
Ekoplaza Luthofstraat – Rotterdam
Juffrouw van Zanten Kralingen BV – Rotterdam

Gimsel – Rotterdam

Spirit VOF – Rotterdam
Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim
Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
Danny's Groentehoeke – Sleeuwijk
Eko Shop – Sommeldijk
Ekoplaza – Wassenaar
Natuurwinkel – 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
Odin – Wageninjen
De Zonnegaard – Voorst
Ekoplaza – Winterswijk
Super Natuur – Zutphen
De Koehoorn – Zutphen
Odin – Zutphen
Ekoplaza – Zwolle
Odin – Zwolle

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 Stratumsedijk – Eindhoven
Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
Odin – Eindhoven
Ad van der Westen BV – Gilze
Biodrome – Goes
Aries Landwinkel – Heeze
Ekoplaza – Helmond
Hof van Heusden – Heusden
Vesting Biobewust – Hoensbroek
Bioeduin – Koudekerke
De Grote Verleiding – Kruijningen
Ekoplaza – Maastricht
't Hof Welgelegen – Middelburg
De Tuin van Broeder Ludovicus – Middelburg
Simply Delicious – Oosterbeek
Broeders gezondheidswinkel – Oosterhout NB
Ekoplaza – Oss
Ekoplaza – Roermond
Natuurwinkel "Puur & Vitaal" – Roosendaal
Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen
Tervo Gezondheidswinkel – Putte
INC 't Verswarenhuys – Schijndel
Van Nature – Son
Ekoplaza – Tilburg
Innatura – Terneuzen
Ekoplaza – Uden
Madelief – Valkenburg
Ekoplaza – Veldhoven
Biowinkel – Venray
L' Autre Cote – Vught

België

Bio Station BvbA – Antwerpen
Het Natuurhuis – Antwerpen
De Dobbelhoeve – Schilde
Het Natuurhuis Zuid NV – Antwerpen
EkoPlaza – Berchem
Ekoplaza – Gent
EkoPlaza – Leuven
Gezondheidswinkel het Zonetje – Maasmechelen
Het Natuurhuis – Merksem
Papendrecht – Overpelt
DeNatuurkeuken.be – Schorisse
Ekoplaza – St. Amandsberg
De Juiste Weg Bvba – Beveren – Waas
Ekoplaza – Waregem
Sinature NV – Onze-Lieve-Vrouw-Waver

MARKTEN

Heb je biologisch geproefd?
Dan ben je verkocht.
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



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

Amsterdam – van Eesterenlaan
wo: 12:00 – 19:00 uur
Alkmaar – Kerkplein
za: 08:00 – 17:00 uur
Almere – Kempaapad
za: 09:30 – 13:00 uur
Amersfoort – Dank Eemplein
vr: 11:00 – 17:00 uur
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
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
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 Ruiterij
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
08:00 – 12:00 uur
Zoetermeer – Dorpsstraat
do: 09:00 – 17:00 uur
Zutphen – Lange Hofstraat
do: 09:00 – 13:00 uur
Zwolle – Melkmarkt
vr: 08:00 – 13:00 uur

KALFJES
BIJ
DE KOE

MAAND VAN
HET KALF

Koe en kalf horen bij elkaar Vind jij dat ook?

Kies dan voor **#kalfbijkie** zuivel,
nu in het hele land verkrijgbaar.
Zo help jij boeren om kalfjes een beter leven te geven.



Ga voor alle verkooppunten
en info over de open dag in
juni naar [kalfesbijdekie.nl](https://www.kalfesbijdekie.nl)
of scan de QR-code!

 **Caring
Farmers**