

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



Thema: Kunst & Cultuur



“De koekoek:
perfectie van camouflage
en snelheid”

“Alleen het mededogen
van ons hart maakt
ons tot mensen”

“We vragen aandacht voor
de Aarde, zodat die haar
schoonheid kan tonen”

“Kunstenaars met een
poëtische imprint, kunnen
grote invloed hebben”



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

INHOUD
Inhoud 3 | Nieuws 4 | Natuur 6
Inspiratie 8 | Transitie 11 | Reizen 12
Cultuur 13 en 16 t/m 25 | Fotowedstrijd 14
Boeken 26 | Agenda/Colofon 27

JAARGANG 18, 2023-4, NAZOMER
Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeearde.nl



Jaargang 18 | Nazomer 2023

IN DEZE KRANT

4 Nieuws op z'n Frans

Natuur

6 De Koekoek

Inspiratie

8 Het zal niet de geest van mensen zijn

10 De lucht is leeg

Transitie

11 De liefde voor de Aarde

Reizen

12 Doe een dagje Dokkum

14 Fotowedstrijd LandschappenNL

Thema: Cultuur

Claudy Jongstra 13

Internationale textielkunstenaars 16

Dauidsbünder Music Academy 18

Verhalen voor de Aarde 20

‘Je moet natuur trotseren om er onderdeel van uit te maken’ 22

Mijn kracht als Colombiaanse Nederlander 24



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

RealFlavors

Beter eten thuisbezorgd

Eten kan beter! Transparanter, lekkerder, gezonder en duurzamer. Samen met vele Europese bio-merken bieden we je een unieke selectie biologische producten. Makkelijk online te bestellen en te vinden bij de lokale bio-speciaalzaak en natuurdrogist.

www.realflavors.nl

Verpakt in papier

Van Oostenrijkse sojabonen



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.

FAST FASHION-VERSLAVING

In de laatste twintig jaar is de kledingindustrie ontploft en is de productie verdubbeld. Met als gevolg dat de wereld verslaafd is geraakt aan wegwerpmode. Nederlanders zijn 60% meer mode gaan kopen, waarvan een derde met het kaartje er nog aan in de kast blijft liggen. De kledingindustrie is daardoor verantwoordelijk voor een tiende van de CO₂-uitstoot, meer dan de internationale luchtvaart en de containerschepen samen. Daar blijft het niet bij. Milieuvuiling door chemicaliën en verf en de uitbuiting van mensen in lagelonenlanden doen er nog een schepje bovenop. Journalist Sarah Vandoorne besloot in deze materie te duiken en reisde de hele wereld over om met eigen ogen te zien hoe onze verslaving aan wegwerpmode de rivieren in Azië vervuult en de afgedankte kleding uiteindelijk in zee spoelt. In haar podcast De Klimaatkwesatie zoekt ze uit hoe we kunnen afkicken van die modieuze idioterie. Luister maar en je zult nooit meer online kleding bestellen, want als die wordt teruggestuurd (past niet of bevat niet) wordt die ook vernietigd. Minder mode moet!

HOE STOP JE DE OLIELOBBY?

Weervrouw en klimaatexpert Jill Peeters sprak in een documentaire met wetenschappers, journalisten en politici. Dat stemde niet vrolijk omdat uit de doeken werd gedaan hoe klimaatwetenschappers actief werden tegengewerkt door lobbygroepen uit de fossiele industrie. Hun tactiek: twijfel zaaien. Droef stemmende beelden kwamen voorbij van afgevaardigden van oliebedrijven die doodleuk beweren: juist goed, al die CO₂ in de lucht. Uitspraken als: we kunnen toch geen ecologisch paradijs maken op een economisch kerkhof? Klimaatwetenschapper Jan Rotmans lag in de jaren tachtig al wakker van wat hij wist, en hij dacht: hier zouden nu veel meer mensen wakker van moeten liggen. Temeer daar het KNMI de verwachte zeespiegelstijging ook al naar boven heeft bijgesteld. We gingen al naar de filistijnen, maar dat gebeurt nu nog eerder dan gedacht. De broeikasgassen zijn tot recordniveau gestegen. Hoe komen we van die verderfelijke lobby af?

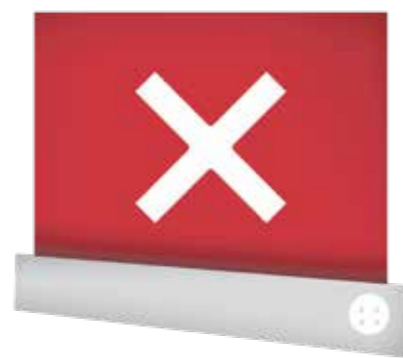
CRIMINELE INDUSTRIEËN?

Trouw columnist Jamal Ouariachi staat bekend om zijn snoeiharde visie. Zo noemde hij Shell een

criminele organisatie die zelfs in de drugswereld zijn gelijke niet kent. "Jeroen van der Veer heeft jarenlang leiding gegeven aan deze club massamoordenaars," schreef hij. "Maar wie werd er, nadat hij zijn kind naar school had gebracht, gearresteerd op verdenking van opruiing? Lucas Winnips van Extinction Rebellion, die mensen via Twitter had opgeroepen mee te doen aan een vreedzame en legale klimaatdemonstratie. Wanneer gaan we inzien dat de werkelijke boeven mensen als Jeroen van der Veer zijn? Wanneer lichten we hen van hun bed en vervolgen we ze voor hun misdaden tegen de mensheid?" Tot zover Jamal die het lef heeft om geen blad voor de mond te nemen. Ik wil de lijst graag nog even uitbreiden met namen als Chemours, de Pfas-killers, en Tata Steel, de kankerkampioen. Maar hoe krijgen we ze achter tralies?

SUV-SCHAAMTE?

In 2035 zullen in Europa bijna alleen nog maar volledig elektrische auto's van de band rollen. De auto-industrie heeft dan met behulp van miljardensubsidies wereldwijd een wonder verricht voor het klimaat. Groen kapitalisme bestaat heus wel, zou je denken. Maar de groene ambities worden teniet gedaan door diezelfde autofabrikanten. De autobranche verkwt alle klimaatwinst door het nog succesvoller inzetten op een andere autotrend: de gigantische opkomst van de SUV, de Sports Utility Vehicle. Die voertuigen zijn groter, hoger en zwaarder dan de gewone auto. Bijna de helft van alle nieuwe auto's is een SUV. Tussen 2010 en 2018 leverden SUV's de op een na grootste bijdrage aan de toename van de wereldwijde CO₂-uitstoot. Elk



jaar stoten SUV's evenveel CO₂ uit als de volledige emissie van het Verenigd Koninkrijk en Nederland samen. Als SUV-bestuurders samen een land waren, zou het de op vijf na grootste uitstoter ter wereld zijn. Ongeveer een op de zes in 2022 verkochte SUV's is elektrisch. Elektrische SUV's worden weliswaar steeds populairder maar die populariteit groeit niet snel genoeg om het toenemende oliegebruik en uitstoot van het bredere wagenpark te compenseren. Tijd voor SUV-schaamte?

VERBOD SIGARETTENFILTERS

Alleen een verbod op sigarettensfilters kan het aandeel plastic peuken in het zwerfafval flink verminderen, stelt onderzoeksbureau CE Delft in een advies aan staatssecretaris Vivianne Heijnen van milieu. Die wilde weten of het mogelijk is de hoeveelheid filters op straat, vol plastics en chemicaliën, in 2026 met 70 procent terug te dringen. Dat gaat niet lukken, concluderen de onderzoekers. Het huidige beleid om roken en gebruik van plastic te ontmoedigen, zorgt voor een afname van hooguit 15 procent. Extra maatregelen zoals rookvrije stranden en een voorlichtingscampagne verhogen dat percentage nauwelijks. Een verbod is juridisch alleen haalbaar als het in Europees verband wordt afgesproken en dat kan op z'n vroegst pas bij herziening van de richtlijn voor single used (eenmalig) plastic in 2026, schrijft CE Delft. Statiegeld heffen is in theorie mogelijk, maar dit is nog nergens uitgetoet dus of het werkt is de vraag. De schattingen over weggeworpen sigarettensfilters lopen uiteen van 0,2 tot 7,1 miljarden per werkelijk cijfer.



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

GAAN MET DIE...

Juist, maar eerst de cijfers. Jaarlijks wordt 23 miljoen ton bananen geëxporteerd. Daarvan wordt 230 miljoen kilo afgekeurd. Dat staat gelijk aan 270 miljoen verspilde CO₂ uitstoot. "We verbranden nu in de EU gemiddeld 120.000 ton bananen per jaar," zegt mevrouw Hoogland van The Banana Factory. Daarmee is de banaan het meest verspilde fruit wereldwijd. Ze begon in haar keukentje met het bakken van bananenbrood om de afkeurde bananen toch te kunnen gebruiken. Nu is de productieketen geprofessionaliseerd en liggen de producten van haar consumentenmerk Sunt in duizenden supermarkten. Een perfect voorbeeld hoe je voedsel kunt redden van de afvalbak en daar lekkere en duurzame producten van kan maken. De broden en donuts worden gebakken in Tholen en Panningen. The Banana Factory (de eerste ter wereld) is begin 2023 geopend. Daar worden de bananen die al in de havens worden afgekeurd verwerkt tot bananenpuree. Ik wens de fabriek alle succes en wie meer wil weten over dit smakelijke initiatief gaat naar suntfood.com.

AUTO ZONDER FOOTPRINT

Een auto die meer CO₂ vastlegt dan uitstoot? Een sprookje? Neen! Een studententeam van de TU in Eindhoven heeft zo'n duurzame auto ontwikkeld. De ZEM (Zero Emission Mobility) vangt tijdens het rijden CO₂ op en slaat deze op voor later hergebruik. Daardoor is de ZEM gedurende de gehele levenscyclus CO₂-neutraal en de eerste auto zonder footprint. In 2030 moet in Europa de CO₂-uitstoot 55% lager zijn dan in 1990 en deze baanbrekende vinding is een mooie stap in de goede richting. Tien jaar geleden besloot een groep ambitieuze studenten duurzame mobiliteit te ontwikkelen. Nu is er de eerste auto die lucht zuivert. Een prestatie die alle lof verdient. Een andere technologie in de ZEM is dat je de stroom in de batterij kunt terugleveren aan een huis of elektriciteitsnet. En... hoe kan het ook anders: er zitten zonnepanelen in het autodak. Hulde voor deze studenten en voor de Brabantse innovatie. Duizendmaal hulde!

Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



BELEGGERS VREZEN PLASTIC

Bedrijven zoals Unilever nemen initiatieven om verpakkingen slimmer te ontwerpen en meer te recyclen. Maar die stappen gaan niet snel genoeg, zeggen de beleggers. Net als Unilever hebben bijvoorbeeld Mars, Nestlé en L'Oréal beloofd dat al hun verpakkingen in 2025 herbruikbaar of recyclebaar zijn. Maar dat gaan ze lang niet halen, blijkt uit een tussenrapportage. Welke risico's lopen de bedrijven? Er worden al rechtszaken gevoerd tegen bedrijven die veel plastic op de markt brengen. Zo spande milieurechtenorganisatie Client Earth een zaak aan tegen het Franse Danone. De juridische druk zal verder toenemen, verwachten de beleggers. Grote beleggers buigen zich daarom over dit nieuwe probleem: plastic. Ze waarschuwen bedrijven dat die hun afhankelijkheid van plastic verpakkingen snel moeten afbouwen. De reden is dat deze bedrijven risico's lopen door het gebruik van plastic. Dat doen ze niet uit nobele overwegingen, maar ze beseffen dat een bedrijf dat geen groene afslag neemt, achterloopt op de concurrentie. En dat drukt het dividend. Toch eigenbelang, maar dit keer toch ook algemeen belang.

LEVE DE DEELECONOMIE!

Wie een moestuin heeft en omkomt in de peren of komkommers, kan het overschot via Versuitedetuin aanbieden aan de liefhebber. En een buurtproject in Amsterdam-Noord experimenteert met het uitwisselen van zonne-energie. Ook in de vervuilende kledingsector valt veel te winnen. Is iemand de trui of jas zat? Even de barcode scannen en hij staat online, op zoek naar een nieuwe eigenaar. Kleding huren voor een feest of ceremonie kan ook, zoals bij Lena's kledingbibliotheek. Op een platform als Vinted valt ook kleding door te verkopen. Ruilplatforms zoals Krijgdekleertjes en The Clothing Loop organiseren ook tweedehands overnamen, in het bijzonder van kinderkleding. Baby's en peuters groeien zo snel dat ze in no time iets nieuws nodig hebben. Dat geldt ook voor hun fiets. Daar heeft het platform Bikeflip iets op gevonden. Ouders huren daar een fietsje. Is dat te klein geworden, dan ruilen ze hem in voor een groter model. Ook handig voor ouders

om een berg speelgoed in huis te vermijden: platforms zoals Swip Swap om speelgoed te ruilen.

MEST ALS BRANDSTOF

Met de mest van het melkvee van 25 boeren denkt een energiecoöperatie uit het Friese Wijnjewoude duizend huizen van gas te kunnen voorzien. Ideaal als deeloplossing van de klimaatcrisis. Het plan van de coöperatie is verrassend simpel. De mest van tweeduizend koeien wordt verzameld in een mestvergister. Daar maken bacteriën er biogas van. Dat biogas wordt in een installatie gezuiverd, waarna het zo in het openbare gasnet kan worden gepompt. De verwachte één miljoen kuub biogas per jaar zou voldoende moeten zijn om alle bewoners van het Friese dorp aan gas voor verwarming en fornuis te helpen als ze met enkele bezuinigingsmaatregelen hun verbruik met 40 procent kunnen terugbrengen. Als de bacteriën klaar zijn met de mest kan de rest weer terug naar het land van de boeren die er hun weide weer mee kunnen bemesten. Dat het in de praktijk werkt, zag voorzitter Pieter de Kroon van de coöperatie bij een bezoek aan een melkveebedrijf aan de andere kant van Friesland. "Die vergist de mest van zijn eigen driehonderd koeien plus de mest van driehonderd koeien van enkele collega's. Daar maakt hij jaarlijks 360.000 kuub biogas van, voor het openbare gasnet. Het kan dus gewoon."





De Koekoek

Cuculus canorus, Common Cuckoo, Kuckkuck, Coucou gris

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock

Koekoeken zijn middelgrote insectenetende vogels met een langwerpige lichaam en korte poten. De meeste soorten zijn geen broedparasieten. Grote Ani's (*Crotophaga major*), een koekoeksoort in Centraal- en Zuid-Amerika, broeden met twee of drie vrouwtjes hun jongen uit in een gemeenschappelijk nest. De Boskoekoek *Cuculus horsfieldi* komt in Noord-oost-Europa voor. De Kuifkoekoek *Clamator glandarius* in Spanje en Griekenland.

Kenmerken

De gewone koekoek komt in heel Europa voor behalve in IJsland. Het is een valkachtige tortelgrote vogel met lange staart en spitse vleugels. Het mannetje is overwegend grijs. Het vrouwtje is er in twee kleurvarianten: grijs, maar soms ook roodbruin. Ze hebben korte gele poten met twee tenen voorwaarts en twee tenen achterwaarts, wat van pas komt bij het hangen aan een klein nest van een andere vogel waarin de koekoek zijn eieren legt (waardvogelnest).

Koekoeken kennen we vooral met de bekende KOE-koek roep vanaf een boomtop. De roep van een vrouwtje is een ratelend roofvogelachtig geluid kie-kie-kie dat minder vaak te horen is. Ze voeden zich vooral met de harige rupsen van nachtvlinders, die andere vogels vanwege de giftige haren niet lusten en spuwen die haren in braakballen uit. Ze eten ook eieren.

Aantal neemt gestaag af

De koekoek is een zomervogel, vooral te vinden in halfopen landschappen met bossen, heide,

moerassen en parken. In 2018 in Nederland een aantal tussen 5.700 en 7.000 vrouwtjes en een onbekend aantal mannetjes. Het aantal koekoeken neemt gestaag af, waarschijnlijk door biotoopverandering, waardoor de juiste waardvogel niet meer beschikbaar is, zoals b.v. de tapuit of het paapje in de duinen. Ook gebrek aan harige rupsen kan een oorzaak zijn. Evenals klimaatverandering, waardoor de broedcycli van waardvogels niet meer synchron lopen met de topbeschikbaarheid van rupsen en insecten. Sommige koekoeken verblijven maar enkele weken in het broedgebied. Vanaf half juni trekken ze alweer weg naar hun overwinteringsgebieden in het regenwoud van Congo. In juli zijn de meeste al vertrokken. De juveniele vertrekken pas in september-oktober. De koekoek is ook een talrijke doortrekker. Alle koekoeken van Europa en Azië, dus ook uit China, overwinteren in Afrika.

De koekoek is een zogenaamde broedparasiet

Mannetjes zijn waarschijnlijk polygaam en

verplaatsen zich over grote afstanden. Territoria, voor zover daar al sprake van is, overlappen elkaar. Vrouwtjes lokken met hun roep mannetjes en paren vaak met meerdere mannetjes. Na de paring gaat het vrouwtje naarstig op zoek naar een nest van haar eigen waardvogel, voornamelijk tijdens de eileg die hoofdzakelijk plaats vindt tussen 10 mei en 10 juli. Vrouwtjes keren uit wintergebieden terug naar het type landschap waar ze geboren zijn en ze leggen hun eieren alleen in het nest van de waardvogel, waar ze zelf in zijn opgegroeid. Er zijn dus Graspieperkoekoeken, Rietzangerkoekoeken, etc. In Europa zijn honderd waardvogelsoorten bekend, in Nederland achtendertig. In sommige wetlands gaat het goed met de koekoek dankzij stabiele omvangrijke populaties rietzangers en Kleine Karekieten. Andere belangrijke waardvogels in Nederland zijn heggemussen en graspiepers. Ook Witte en Gele Kwikstaarten en bosrietzangers zijn waardvogel. Het aantal door koekoeken bezochte nesten kan wel tussen 10 tot 50 % van een waardvogelpopulatie bedragen. Maar is meestal tussen 5 en 15% en is hoger



Foto linkerpagina: Koekoek, rechterpagina: links: Paapje, rechtsboven: Kwikstaart, rechtsonder: Koekoek. Inzet: rietzanger voert koekoek (Per Harald Olsen).

“De strategie van de koekoek berust op camouflage en snelheid”

naarmate de waardvogelpopulatie omvangrijker is en er meer hoge uitkijkposten zijn b.v. in een rietmoeras met veel hoge struiken.

Strategie

Niet alleen in uiterlijk maar ook in gedrag imiteert de koekoek de sperwer met het maken van soortgelijke duikvluchten, waardoor kleine zangvogels op de vlucht gaan en de koekoek zijn gang kan gaan in hun nest. Maar waardvogels zoals Kleine Karekieten hebben deze camouflage ook vaak door, alarmeren soortgenoten met snavelklappen en raspen en vallen grijze koekoeken zelfs aan, alleen of met een groep. Karekieten kunnen koekoekseieren verwijderen. Dat doen ze vooral als er alarm is en ze een koekoek in de buurt van hun nest zien. De in ons land veel zeldzamere roodbruine koekoeken worden niet herkend en zijn dus in het voordeel. In totaal bezoekt een koekoek tien tot twaalf nesten en legt tot maximaal vijftientig eieren in een seizoen.

De strategie van de koekoek berust op camouflage en snelheid. Bij veel vogels duurt het leggen van een ei twintig tot zestig minuten. De koekoek doet dat gemiddeld in dertien seconden. Een koekoek kan haar ei een etmaal langer in haar lichaam houden dan andere vogels, maar

dan moet ze het wel kwijt. Als zij geen geschikt nest kan vinden, legt ze het ei bij een noodvogel. Timing is cruciaal, want er mogen wel al enkele eieren in het nest liggen maar de waardvogel mag nog niet met broeden begonnen zijn. De koekoek moet vaak de gekste capriolen uithalen om een ei in zo'n klein nest te deponeren zonder het nest te vernielen. Dat wordt vergemakkelijkt doordat ze de eileider uit de cloaca kan verlengen. Om de waardvogel te foppen, haalt ze een of meer eieren uit het nest en eet die op. Haar ei is relatief klein voor de grootte van de koekoek maar groter dan van de waardvogel en heeft een extra dikke eischaal, waardoor het moeilijk kapot te pikken is. Sommige waardvogels laten zich niet bedotten en pikken het koekoeksei toch kapot, gooien het uit het nest of laten het hele legsel in de steek. Waardvogels vechten ook terug door het patroon op de eieren ingewikkelder en beter voor zichzelf herkenbaar te maken.

One flew over...

Koekoekseieren hebben een kortere broedperiode nodig dan die van de waardvogel. Na twaalf dagen komt het koekoeksei meestal als eerste uit en instinctief begint het nog blinde kale jong met zijn holle rug de overige eieren en eventuele jongen het nest uit te werken. Het koekoeksjong bedelt om voedsel door het imiteren van het

geluid van een heel nest bedelende jongen en is binnen drie weken tienmaal zwaarder dan zijn pleegouders. Na uitvliegen wordt het door de waardvogels herkend als koekoek en zelfs aangevallen. Pas als het jong een nieuw soort bedelgeluid produceert wordt het nog enkele weken gevoerd, wat een bizar beeld oplevert van een kleine zangvogel op de rug van de tien keer grotere koekoek. Soms wordt het zelfs gevoerd door andere vogels. Na nog enkele weken opvetten en inprenten van de omgeving vertrekt de jonge koekoek in september-oktober naar Congo of Angola om in april in dezelfde biotoop terug te keren. Waarna de cyclus opnieuw begint.

Lees meer over bijzondere vogels in het boek Vogelfamilies van Nederland van Marcel Boer, KNNV 2020. ISBN 9789050117500. Verkrijgbaar bij uw boekhandel of tijdens de wekelijkse vaarexcursies in Natuurmonument 'Het Wormeren Jisperveld' met de auteur als gids. Inschrijven kan via Vogelbescherming Nederland.



Het zal niet de geest van mensen zijn

Tekst: Gerrie Strik | Beeld: boven: Katsushika Hokusai; Bigstock/rechterpagina: Jorge Luis Borges; History Today-Alexander Lee

Het zal dus niet de geest van mensen zijn, maar die van machines die de wereld volledig zullen begrijpen. En het zullen de acties van autonome machines zijn die de wereld - en misschien wat daarbuiten ligt - het meest ingrijpend zullen veranderen - Martin Rees.

De astronoom Rees schetst een huiveringwekkend beeld van de toekomst van de mens. Een van de meest prominente pogingen om tot begrip te komen van deze toekomst is Yuval Harari's Homo Deus. Volgens Rees, Harari en de transhumanisten staan we voor de grootste transitie in geschiedenis van de mensheid: een technologische upgrade van Homo Sapiens, de oude mens, naar Homo Deus, de nieuwe mens: gelukkig, gezond en onsterfelijk. Kan de kunst een nieuw licht werpen op deze voorspellingen?

Transformatie

Nieuwe ontwikkelingen in wetenschap en technologie dwingen ons opnieuw na te denken over onze relatie tot de wereld, tot elkaar, en tot onszelf. Niet alleen onze leefomgeving, maar ook wijzelf worden materieel getransformeerd op manieren die diepgaand ingrijpen in onze levens en die talloze nieuwe vragen oproepen. Deze vragen dwingen ons na te denken over het onderscheidende kenmerk van menselijk- en ander leven. Wat uit Harari's visie in ieder geval duidelijk wordt, is dat de vraag wat een mens tot mens maakt steeds urgenter wordt. Het klassieke domein waar die vraag gesteld wordt is de kunst.

Het tegenwicht van de kunst

Het tegenwicht van de kunst is nodig, want de macht van de rationaliteit en de intellectualiteit van de transhumanisten is groot en dringt zich steeds meer tussen ons en de wereld in. Zij meet onze interesses en 'koopkracht', zij vervlakt het menselijk contact in onderwijs, zorg en vriendschapsrelaties. Zij neemt onze hartruimte in, zodat we ongemerkt tot een soort 'koppotige' worden. Hoe kan de toegang tot het hart opnieuw worden geopend? Is de onsterfelijkheid van de Homo Deus dezelfde als die waarmee de grote denkers en kunstenaars zich beziggehouden?

Een klein meesterwerk van de Argentijnse meestersverteller Jorge Luis Borges werpt licht op deze vraag. Borges was een fervent dromer en hij vertelde zijn dromen graag. Hier, in dat al-mogelijke rijk had hij het gevoel dat hij de greep op zijn gedachten en angsten kon loslaten en dat deze in alle vrijheid hun eigen wensen konden uitvoeren. Hij genoot van de tijd tussen slapen en waken waarin hij zich, naar eigen zeggen, 'bewust was van het verliezen van het bewustzijn'. Soms gaf een droom hem een aanwijzing voor het startpunt van een verhaal. De circulaire ruïne begon in een droom en leidde tot een week

van complete vervoering - de enige keer, zei Borges, dat hij zich echt geïnspireerd voelde en geen bewuste controle had over zijn creatie. De vertelling opent met wat niemand zag:

De circulaire ruïnes

'Niemand zag hem aan land gaan in de beslotenheid van de nacht, niemand zag de bamboe kano verdwijnen in de heilige modder, maar een paar dagen later wist iedereen dat de zwijgzame man uit het zuiden kwam en dat hij thuishoorde in een van de eindeloze dorpen die stroomopwaarts liggen, in de onherbergzame flank van het gebergte, waar de Zend-taal niet besmet is met Grieks en waar de lepra weinig voorkomt.'

Borges' ficties zijn zwaar van oeroude beelden: de nacht, een kano, heilige modder, Zend-taal. Ze gaan terug op 'de geweldige geestelijke erfmassa van de ontwikkeling van de mensheid', die, aldus Carl Jung, 'in iedere individuele hersenstructuur opnieuw geboren wordt'. Zijn 'Zend-taal' is de taal van de ziel en niet besmet door de actualiteit en niet aangetast door de intellectuele koude van de tijd. Zijn zinnen zijn lang, zijn personages zijn dromers als hij: 'Tegen middernacht werd hij wakker door de ontroostbare kreet van een

vogel, vervolgt Borges. 'Hij wilde zich een mens dromen; hij wilde hem dromen in minutieuze volledigheid en hem in de werkelijkheid onderbrengen. Dat magische plan had heel zijn ziel in beslag genomen.'

Zich een mens te dromen is het project van meer dan 3000 jaar kunst en filosofie. Vele dromers zijn Borges voorgegaan. Dromers van een Golem, een homunculus, een machine, een mens, een übermensch, een engel. Maar Borges gaat verder: 'De vreemdeling droomde dat hij in het midden stond van het ronde amfiteater, dat iets had van een verbrande tempel; zwermen zwijgzame leerlingen verdrongen zich op de gradinen; de gezichten van de laatsten van hen hingen op vele eeuwen afstand, op sterrenhoogte, maar waren toch heel duidelijk.'

Een ziel, die zich zou herinneren mens te zijn

Wie is die magiër anders, dan de dromer zelf, die de schimmen van zijn lezers vanuit het eeuwige amfiteater van de geest toespreekt? Die zich een ziel droomt 'die het zou verdienen deel te hebben aan het heeal'. 'De man' zo gaat Borges verder, 'doeerde lessen in anatomie, kosmografie, magie: de gezichten luisterden gespannen en trachtten verstandig te antwoorden alsof ze een vermoeden hadden van de belangrijkheid van dat examen, dat een van hen zou bevrijden uit z'n toestand van ijdele schijn en hem een plaats zou geven in de werkelijke wereld. De man overwoog, in droom en waken, de antwoorden van zijn schimmen, hij liet zich niet misleiden door de huichelaars, vermoedde in bepaalde uitingen van verlegenheid een groeiende intelligentie. Hij zocht een ziel die het zou verdienen deel te hebben aan het heeal.'

Waarom lezen we, als het niet is om deel te hebben aan het heeal van de geest. Om in de intimiteit van het lamplicht in een kamer leermeesters te ontmoeten met het metafysische verlangen van een Luis Borges, om - als in een droom - aanwezig te zijn tussen de zwermen zwijgzame lezers en wandelaars en dolers en tasters. Hun gezichten hangend op vele eeuwen afstand, op sterrenhoogten, en toch zo dichtbij. Even kunnen we ons voorstellen hoe iemand ook ons gedroomd heeft, als een ziel, die zich zou herinneren mens te zijn.

Waarom besta ik?

Door de hele wereldliteratuur loopt de onzichtbare adering van dit rudimentair soort visioenen heen. Schrijvers als Cervantes, Goethe,



Borges, Novalis, Mann, Musil, Woolf, dwingen de ijle materie waaruit dromen bestaan, tot leven om zichzelf in te wijden in de diepe en rijke mysteriën van vandaag. En terwijl wij ons leren verstaan met een werkelijkheid die doortrokken is van dat mysterie, krijgt onze eigen ervaring een diepte waarvan we niet wisten dat ze bestond. Plotseling beseffen we dat we aan een grens gekomen zijn, dat we tegenover een Idee van de mens zijn komen te staan dat ons om een antwoord vraagt: wie ben jij? Dit raadsel wie of wat de mens is, is van alle tijden. Waarom besta ik? Waarom voel ik zowel grootheid, geestelijke allure en zelfs een soort onsterfelijkheid als kleinheid, beperktheid en doffe onwetendheid?

De magische traditie in de literatuur waar Borges toe behoort, gaat ervan uit dat het menselijke zich bevindt in een hiërarchie van hogere en lagere identiteiten die niet tot in de materie geactualiseerd zijn, althans voor ons niet zichtbaar, en die in bewustzijn of macht, in morele of anti-morele zin de mensheid en haar vermogens transcenderen. Ook de droom van Harari van de Homo Deus valt in die magische traditie. Met één verschil: zij veronderstelt niet langer dat 'mens worden' een pad is van het streven zo goed mogelijk te beantwoorden aan ons hoogste zelf, maar zij reikt de onsterfelijkheid van buiten aan.

Alleen het mededogen van ons hart

Ook daar heeft Borges in een vertelling over nagedacht: In De Onsterfelijke wordt een Romeinse centurion gegrepen door het idee van de onsterfelijkheid. Hij gaat op zoek naar de bron ervan, vindt deze ook en drinkt eruit. Als hij eruit gedronken heeft komt hij in een verstikkende nachtmerrie terecht: 'Niemand is iemand, een onsterfelijk mens is alle mensen... Wat een vermoeiende manier om te zeggen dat ik er niet ben', verzucht hij. De droom van de centurion ontwikkelt zich tot een enorme depressie waarin 'geen intellectuele of morele verdiensten meer bestaan, want een onsterfelijke is om te beginnen onkwetsbaar voor mededogen.'

We zijn sterfelijke wezens, en het besef van onze sterfelijke wezens, zegt Borges, maakt dat we mededogen voelen. Alleen het mededogen van ons hart maakt ons tot mensen. Het zou wel eens zo kunnen zijn dat we tegen de tijd dat Homo Deus zich volledig geïncarneerd heeft, voorgoed in de hel terecht komen, waar het mededogen van het hart vervangen is door de koude logica van het algoritme. Wat de kunst ons voorhoudt is: laten we nog wat tijd nemen. Laten we literatuur lezen, galeriën bezoeken, naar musea gaan, en het theater en de dans niet vergeten en laten we we ons nog eenmaal indromen in wat het was, dat ons tot mens maakte, voor we onszelf opgeven.

**BIJNA
MET
PENSIOEN?**

Infoavond of kennismaken? Bekijk de agenda

U
VRIJE
HOGE
SCHOOL
.NL

**START
4
OKTOBER
MASTER
CLASS**





Brieven aan de Aarde

De lucht is leeg

Winnares: Sanne Copijn, Utrecht

Eervolle vermeldingen: Hans Monnickendam en Corine Böhmers

Lieve aarde, de lucht is leeg. Ik had dit nog niet gedacht of er vlog een hommelt in vliegende vaart vlak voor mijn ogen langs. "Wel nee hoor," leek ze te zeggen "waar leven is, is hoop!" Zie ik het dan toch verkeerd? Nee. De lucht is leeg. Helaas.

Ik loop in de donkere meivond door de straat en inspecteer elke lantaarnpaal. Ik tel 4 spinnen wachtend, hun netten uitgegooid. Niets danst in het licht, niemand vliegt tegen de lamp. Geen mugje. De spinnen vangen bot deze nacht.

'De bange vermoedens van imker Sonne Copijn blijken juist', kopte Trouw vorige week: 25,6% sterfte onder honingbijen. Sinds 2010 is de sterfte niet zo hoog. Toen was het ruim 29% waarvan 6% te wijten was aan een fout in het productieproces van de suikervoeding. Haal je die 6% eraf, dan kom je op 24%. Conclusie: de bijensterfte is nog nooit eerder zo hoog geweest!

Dit bericht van bijen@wur werd gevolgd door berichtgeving van de Vlinderstichting. Ze zijn er niet meer, de voorjaarsvlinders en de zweefvliegen. Waar ik in het voorjaar hoopte dat alleen maar de honingbijen de sjaak waren en niet de kanariepiet, zijn zij wél de kanariepiet die ons als imkers als eerste laten zien hoe het gaat met de insecten.

De lucht is leeg. Het is extreem. Er vliegt bijna niemand. De soorten zijn er nog, maar er vliegen enkelingen. De massa is weg, foetsie, verdwenen, weggevoegen of gecrepeerd. 'Hoe kan dit?' Is steeds de vraag in de media. Liefst één oorzaak, geen complex verhaal. De lezers moeten het wel snappen.

En zo lees je dat [Bijen@wur](mailto:bijen@wur) de bijensterfte wijt aan de varroamijt en de Vlinderstichting aan klimaatverandering. De sterfte door de varroamijt wordt door [Bijen@wur](mailto:bijen@wur) overigens niet onderbouwd met data. Van de 250 imkers die meededen aan de enquête van Bee Foundation dit voorjaar, behandelde 73% van de imkers tegen varroa. Dan denk je 'die hebben hierdoor zeker minder sterfte', maar nee, ook bij hen stierven 30% van de bijenvolken. Zeker is dat vlinders, zweefvliegen en hommels nooit varroa hebben en wél dood zijn. Dus het ligt zeker niet aan de varroamijt. Klimaatverandering noemt de Vlinderstichting

als hoofdoorzaak van de insectensterfte. Is dat vorig jaar zo exceptioneel anders geweest dan de jaren daarvoor? Het was droog in juli en augustus, maar juni was juist in verhouding nat. Hadden de voorjaarsvlinders dan niet voldoende lekker sappig groen? Ik weet dus weer veel te weinig van de wonderbaarlijke biologie van de vlinders...

Geen van beide stichtingen noemen pesticiden als oorzaak, terwijl we al jaren en jaren weten dat deze insecten doden. Waarom wordt dit niet genoemd als waarschijnlijke oorzaak? Uit de enquête van Bee Foundation blijkt dat van de honingbijenvolken die op eigen honing overwinterden, 50% gestorven is, tegen 22% van de volken die alleen op suiker overwinterden. Alle reden dus om te kijken of er iets met de honing aan de hand is. [Bijen@wur](mailto:bijen@wur), doen jullie pesticide-analyse van honing? In de publicatie van NU.nl van 22 mei worden de desastreuze effecten op de rupsen beschreven die paardenbloembladeren uit de stad te eten krijgen. Boosdoener, het gif waarmee we teken en vlooiën op onze honden bestrijden. Zelfs de landbouw kunnen we deze keer niet alleen de schuld geven.

Ik voel mij aan alle kanten te kort schieten in specifieke kennis. De varroa verklaart zeker niet wat er aan de hand is, klimaatverandering speelt een rol. Pesticiden kennen geen veilige benedengrens en de cocktail die rondwaart door ons land is zeker desastreuus. Wat uit onze enquête kwam was dat de meeste sterfte in de provincies Gelderland, Utrecht en Zuid Holland was, respectievelijk: 22, 29 en 44%. Ook dit wordt door het onderzoek van bijen@wur bevestigd: zelfs met hogere sterfte percentages: 29, 42 en 39%. Dus hoe stedelijker en industriëler hoe meer sterfte. Is dit alleen door gif?

Ik denk dat we uit moeten zoomen, alles in ogenschouw nemen wat een rol speelt in de lucht? Wat doet de technologie die daar momenteel geïnstalleerd wordt met het magnetische veld, waarop de insecten zich verplaatsen?

Als ik deze vraag uitzet in de Vereniging van Stralingsdeskundigen blijft het stil. Is dit zo'n ingewikkelde vraag? Of een onwelkome? Zijn bijen niet belangrijker dan business? Of komt het de business goed uit dat de bijen sterven? De Keuringdienst van Waarde liet deze week zien, dat de hommelmilbusiness floreert.

Eerder deze week las ik artikelen over windturbines die tonnen aan insecten vernietigen. Raar, de lucht is zo groot, creëren die dan een veld dat insecten aantrekt zodat ze zich te pletter vliegen? Maar ook Oekraïne is dichtbij. Wij zijn op allerlei manieren betrokken bij deze oorlog. Kan daar in de lucht iets gaande zijn waardoor de insecten verdwijnen? Ik weet het echt niet. Wie heeft antwoorden op deze vragen?

Ook de vogels lijken bijzonder stil dit voorjaar. Is dit de silent spring, waar Rachel Carlson het over had begin jaren '60? Ik weet het niet meer. Waar de afgelopen jaren bijenoases als magneten werkten en insecten aantrokken, vinden we nu nagenoeg niets. Kunnen we het tij nog keren? Zitten we in de final count down? Waar halen we hoop vandaan voor onze kinderen?

Voor mij blijven het de insecten. Als ik denk: de lucht is leeg, komt er stevast een hommelt langs, vliegt er een insect in mijn oor, of komt er een bijenzwerm aan. Ze zeggen: geef niet op. Wij zijn er nog!

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.

Jury: Blanche Beijersbergen, Jan Kleefstra en Kees Slagter



De liefde voor de Aarde

Tekst: Henry Mentink | Beeld: Henry Mentink

'We zitten te veel in ons hoofd, maar hoe zouden we het kunnen vergeten: de madeliefjes, de pas omgeploegde klonten Aarde, de takken van de struiken die uitbotten in de lente of de kale takken van de bomen die huiveren in de winter? De serene helderblauwe lucht of de grote wolken in de herfst, de uniformgrijze lucht in de winter of de zon die opkomt boven de tuin van onze tante, of de rode zon die ondergaat in Scheveningen, dat alles is ons eigendom!' Zo schrijft Vincent van Gogh aan zijn broer Theo, nadat deze zich beklagde heeft over zijn armoede in een brief aan Vincent, in 1890.

De kruiwagenmars naar Brussel, eind mei 2023, die we samen met de stichting Symphony of Soils organiseerden, kwam langs de geboorteplaats van Van Gogh. Zodoende leidde dat tot een onderzoek naar hem en zijn vele tekeningen en schilderijen van kruiwagens en natuur. Zie een overzicht op deze link: veerhuis.nl/vincent. Van Gogh beschrijft wat hij naar eigen zeggen niet in woorden uit kan drukken, de onbegrensde liefde voor en rijkdom van de natuur, voor iedereen beschikbaar, pijnlijk prachtig en onmisbaar. 'Liefde is onze moeder, onze moeder is de Aarde, de Aarde is liefde.'

Geestverwanten

Geen wonder dat de mensen die de Aarde op de werelderfgoedlijst willen hebben een geestverwant vinden in Vincent van Gogh. Van Gogh hield van de Aarde, van haar gewassen, haar natuur, haar luchten en weersomstandigheden, getuige de vele schilderijen die hij naliet. Hij hield ook van de mensen die de Aarde bewerken en van de materialen waarmee ze dat doen. Er is geen

mooier symbool daarvoor denkbaar dan een kruiwagen: de landarbeider die vruchtbare grond over zijn akker kruit, met rechte rug, de klei onder zijn voeten, door alle jaargetijden heen.

De hele wereld in een kruiwagen

Het is dan ook geen toeval dat de deelnemers aan de Krui-tocht van 2022 langs het huis waar Van Gogh gewoond heeft in Mons trekken. In de kruiwagen zit Aarde van over de hele wereld, bijeengebracht door mensen die achter het initiatief staan. De kruiwagen is met zijn begeleiders op weg naar Parijs, waar het hoofdkantoor van UNESCO is, daar zal hij zich aanbieden voor de werelderfgoedlijst. Vincent van Gogh zou zich beslist gesteund hebben gevoeld als hij nog had geleefd, hij schilderde in zijn tijd al verstanten van de kruiers van nu. Hij woonde op verschillende plekken in Europa, ook in grote steden als Londen en Parijs, maar het liefst was hij buiten want hij ervoer het platteland als gezond, genezend en hartversterkend.

Thuiskomen op Aarde

Er zijn steeds meer mensen die dat gevoel herkennen of ernaar terugverlangen. Die ecodorpen stichten, of geld inzamelen om grond te kopen om die daarna voor altijd onverkoopt te maken. Zodat er steeds meer Aarde komt die van zichzelf is. Dat is een van de doelen van de mensen die de kruiwagen en zijn tocht een warm hart toedragen. Dat zijn er steeds meer, overal waar de kruiwagen komt wordt hij enthousiast welkom geheten, zowel bij boeren als bij het kabinet van Frans Timmermans.

De waarde van de Aarde

Met de Krui-tocht vragen de deelnemers aandacht voor de Aarde, ze willen haar graag teruggeven aan zichzelf, zodat ze niet langer geld van grondbezitters hoeft te vertegenwoordigen, maar haar eigen kapitaal kan uitkeren in de vorm van (biologisch) voedsel voor haar aardbewoners. En haar schoonheid kan tonen, haar diversiteit, haar planten en dieren, haar water, haar luchten en haar innige relatie met de zon, zoals je die op de schilderijen van Van Gogh kunt zien.

Familie

De familie van de kruiwagen wordt steeds groter, allemaal mensen die hun wensen sturen, geld geven of meelopen. Dat kan, want in 2024 is er weer een Krui-tocht. En daarna weer een. Er komen Krui-tochten over de hele wereld, totdat de familie van de kruiwagen één grote familie is van alle aardbewoners.



Al deze kruiwagens rollen over de Aarde, de grote liefdevolle moeder. Langs de hooibalen en zonnebloemen, langs de olijfbomen en landarbeiders. Langs alle schilderijen van Van Gogh. In de geest is hij er altijd bij.

Doe je mee?

In april 2024 start er een nieuwe Krui-tocht naar Parijs, georganiseerd vanuit het Veerhuis in Varik. Je kunt een eindje meelopen of financieel bijdragen. Geef je in elk geval op voor de nieuwsbrief, zodat je de ontwikkelingen kunt volgen. We zien je graag, ergens op onze prachtige Aarde.

Volg ons op: veerhuis.nl



Doe een dagje Dokkum

Tekst: Linda Korsten / Bijzonder Plekje | Beeld: Bijzonder Plekje e.a.

Dokkum is 'smuk'! Een gezellig klein, historisch stadje. Eeuwen geleden had Dokkum een directe verbinding met zee, wat veel rijkdom bracht naar de stad. Slenter maar eens langs de mooie oude pandjes, genieten!

Nieuw: de gids De mooiste plekjes in Friesland! Perfect om mee te nemen bij je ontdekkingsstochten door het Friese platteland deze zomer. Neem bijvoorbeeld Dokkum, een kleine stad met een grote geschiedenis. De vroegere admiraliteitsstad is vooral beroemd doordat de heilige Bonifatius hier werd vermoord. De stad ontstond als bedevaartsoord, toen deze missionaris hier in 754 om het leven werd gebracht en heilig verklaard. De openluchtkapel is een prachtige serene plek. De bron is in al die tijd weinig veranderd. Bekijk ook het keerpunt van de Elfstedentocht: aan de Zijl staan twee bankjes in de vorm van Friese doorlopers, de punt van de schaatsen geeft de richting van de schaatsers aan.

Ontdek tips

- De stadswandeling History Hotspots Dokkum (3,4 km, audiotour) neemt je mee naar de Bonifatiuskapel. Geluidsfragmenten vertellen onderweg de verhalen van vroeger. Start: Museum Dokkum, Diepswal 27. > [izi.travel](#)
- Wandelroute 11fountains: Dokkum (2,8 km) neemt je mee langs mooie historische plekken vanaf de Markt, waar je de ijsfontein vindt. Ijs tekent patronen op de koperen huid van de sculptuur, die er iedere dag weer anders uit ziet. Dankzij een ingenieus systeem staat er ook in de zomer ijs op de fontein. > [friesland.nl](#)

- In een luie (of gekke!) bui? De routes zijn ook leuk om te doen met een elektrische step! > [voltwheel.nl](#)
- Huur een sloep of kano en ontdek Dokkum terwijl je vaart door de kleinere grachtjes. 's Zomers is te huur aan de Diepswal 23.
- Liever SUP-pen? Op naar SUP school Dokkum (Camperplaats Van Kleffensstraat)! Je kunt er ook terecht voor clinics, of haak gezellig aan bij een van de sup-tours. > [supskooldokkum.nl](#)
- De Schreiershoek net buiten Dokkum is ook een leuk startpunt voor een vaartochtje (Tichelwei 32-P, Eastrum). Huur een van de kano's of elektrische sloepen en neem wat borrelhapjes of een verse lunchbox mee van Restaurant het Paviljoen. Meteen een leuk plekje om met je blote voeten in het zand na te genieten van een mooie dag, met lekker van de streek en het seizoen! > [schreiershoek.nl](#)
- De kanoroute Stadsgrachten Dokkum (3km, online) is prima voor beginners, zowel in de kano als op de SUP. > [friesland.nl](#)

Eten & drinken

- Proef het Bonifatiusbier, gebrouwen met water uit de Bonifatiusbron bij Stadsbrouwerij Bonifatius754. Je kunt er meteen blijven slapen in de fris vormgegeven B&B. > [bonifatius754.nl](#)

- Koffiebar KNUS is een leuk relaxt plekje om te eten, drinken, borrelen en nog veel meer (Oranjewal 2). Alles kan, je drinkt er de beste koffie én ze zijn elke dag open. Iedere eerste dinsdagavond van de maand geven ze barista workshops! > [koffiebarknus.nl](#)
- KB Food en Drinks is een gezellig Grand Café in het centrum van Dokkum (Keppelstraat 4). Lunchen, koffiedrinken of een hapje eten 's avonds, met een lokaal biertje erbij. Liefst in de groene stadstuin, waar je lekker de avondzon meepikt. > [kbfood.nl](#)
- Stadscafé Artisanite ligt leuk op een hoek, met uitzicht over de grachten en de historische panden aan De Zijl (Diepswal 1). Ze werken hier met mooie, verse producten uit de streek. Een leuke plek voor een borrel, lunch of diner. > [stadscafe-artisanite.nl](#)
- Bij Restaurant Proef | Lokaal proef je de nieuwe Friese keuken; een ode aan de smaken die Fryslân rijk is (Markt 30a). Fijn: het verrassingsmenu is ook vega/vegan te bestellen. De loungekaart staat vol Hollandse heerlijkheden met een twist – van hutspot en appeltaart tot vlapflap. Hier dineren is een beleving! > [proeflokaaldokkum.nl](#)
- Bistro De Koffiebranderij is een verscholen parel in Dokkum (Legeweg 5). Hier kun je echt lekker eten, in een ruim tweehonderd jaar oud pand –vroeger een koffiebranderij en theepakhuis. > [bistrodekoffiebranderij.nl](#)

De stad uit

Rond de boerderij Vreedebest is een kleinschalige, biodiverse pluk- en theetuin aangelegd (Bornwirdhuizen 1, Boarnwert). Net buiten het stadje Dokkum vind je deze rustgevende plek om rond te struinen, te genieten van een kop koffie of (vers geplukte) thee met wat 'thús makke' lekkers. 's Zomers mag je een veldboekje plukken – dat kan ook als workshop. Ze pakken je bloemen goed voor je in zodat ze de reis naar huis overleven. Neem ook een kijkje in het tuinwinkeltje met jam en siroop van eigen erf en leuke duurzame cadeautjes. > [vreedebest.com](#)



Nog meer tips

Die vind je in de gids De mooiste plekjes in Friesland (€ 20). Bootverhuur, pluktuinen, terrassen, vergezichten en bijzondere logeeradresses: plekken waar je net even meer geniet.

[bijzonderplekje.nl](#)



Claudy Jongstra Textiel is het gereedschap van de verandering

Toen Claudy Jongstra haar studie Fashion volgde op de Hoge School voor de Kunsten (HKU) in Utrecht, was er nog geen interesse voor de toepassing van wol, dat nu niet meer uit haar werk is weg te denken. Dat het met fast fashion de verkeerde kant op zou gaan was toen nog moeilijk voorstelbaar. Er werd eindeloos geproduceerd zonder consequenties. De snelheid en de eisen van producties en het consumentengedrag met de constante vraag naar alsmaar meer leken oneindig door te kunnen gaan.

Tekst: Benjamin Schoones | Beeld: Claudy Jongstra

Ambachten

Tijdens een tentoonstelling over wol en vilt in het TextielMuseum in Tilburg maakte ze kennis met een Scandinavische Yurt; een tent gemaakt van wol en natuurlijke materialen en producten, die door de eeuwen heen in gebruik waren. Claudy Jongstra: "Dat was een belangrijk object voor nomadische gemeenschappen, die trokken daarmee rond en brachten samen de seizoenen door. In die gemeenschappen werd kennis mondeling overdragen en veel daarvan, net zoals processen in een ambachtelijke manier van werken, zijn verloren gegaan, ook door de introductie van machinale productieprocessen, waarmee veel sneller en in grotere aantallen kon worden geproduceerd. Je merkt dat er tegenwoordig geen tijd en ruimte meer is om met elkaar door een proces te gaan en om een ambacht te leren. Dat staat onder druk omdat alles economisch verantwoord moet zijn en binnen bepaalde marges van tijd en kosten moet passen."

Zelfvoorzienend

Na het zien van de Yurt begon haar interesse

voor wol en vervolgens experimenteerde Claudy Jongstra twee jaar lang om het materiaal te leren kennen en het zich eigen te maken. Ook schudde ze het folkloristische imago van wol af en maakte er eigentijdse kunstwerken mee. "Ambachtelijke processen kosten veel tijd en conformeren zich niet aan de druk van het economisch belang. Het is gelijk te zien aan het resultaat als er druk op zo'n proces wordt gezet. Het hele maakproces is dichtbij huis, zo worden wij bijvoorbeeld niet gehinderd door transporten die niet aankomen. Wij proberen ook erg bewust met voedsel om te gaan en kiezen voor lokaal en biologisch, maar het liefst voor biodynamisch. Zo hebben wij een biodynamische boerderij in het noorden van Friesland met een botanische tuin. Er grazen Drentse heideschape. We vormen een zelfvoorzienende gemeenschap en kennen de boeren die de producten leveren. We komen eigenlijk zelden bij een supermarkt. Dat voelt vrij."

De grootsheid van de natuur

Claudy Jongstra: "De kwaliteit en leesbaarheid van de wol is erg essentieel voor mijn werk. De

vorm van een schapenvacht creëert een beeld dat verteld wordt in mijn vrije werk. In een opdracht bepaalt de plek en de omgeving vaak de kleur, vorm en maat. In grote (openbare) ruimtes komen monumentale wolgevlte kunstwerken, geleverd met natuurlijke pigmenten nu eenmaal beter tot hun recht."

Ze tonen ook het alomvattende en de grootsheid van de natuur. "De werken kunnen aanzetten tot een andere blik, om zo ook te kijken naar een andere manier van samen leven en dingen doen. Textiel is het gereedschap voor verandering. Het gaat terug naar een bepaalde essentie die we samen als gemeenschap kunnen ervaren. Je wordt je meer bewust van duurzaam leven en materialen en duurzaam leven. Dat je alles optimaal kunt gebruiken en repareren, dat afval niet altijd afval is, maar een waardevolle grondstof, het zit soms in de kleine details. Dat proberen we aan mensen over te dragen."

[Claudyjongstra.com](#)

Ecodorp Boekel: duurzaam samenleven

Tekst en Beeld: Emmelie van Dongen

In Boekel in Noord-Brabant zijn 36 woningen in drie cirkels gebouwd. Klimaatpositief, wat wil zeggen dat er meer CO2 in de huizen is opgeslagen dan dat er verloren is gegaan. Zo zijn de huizen vervaardigd van houtskeldebouw, kalkhennep voor de buitenmuur en isolatie van oude spijkerbroeken in de binnenmuren. Honderden vrijwilligers hebben meegeholpen met het realiseren van deze bijzondere huisjes aan de rand van het weiland. We zuiveren ons eigen afvalwater, verbouwen onze eigen groenten en zijn begonnen met het opslaan van energie via een nieuwe innovatieve manier, de CESAR warmte-accu.

Bouwwakker

Twee jaar geleden besloot ik dat het roer om moest. Het was tijd om mijn steentjes bij te dragen aan een duurzamere wereld. Elk weekend reisde ik af naar Noord-Brabant en hielp met het afbouwen van de woningen. Die weekenden waren gevuld met een melange van chaotische bouwnijverheid. In mijn overall met helm stond ik ineens elektra aan te leggen. Een schril contrast met mijn leven van voor die tijd. Nu een jaar later woon ik in één van de woningen in een cirkel aan de rand van het weiland.

Uitdagingen

Op deze plek krijg je flinke lessen in verdraagzaamheid en leer je hoe je nabuurschap vorm kan geven. Iedereen staat voor elkaar klaar en draagt grote stenen bij om het project te laten slagen. Want zat uitdagingen worden er elke dag weer op je pad gegooid en dat maakt het leven hier interessant en leerzaam. Deze leefvorm vraagt om verwachtingen bij te stellen en de bereidheid om ook dat wat minder leuk is, te verdragen, zonder lijdzaam toe te zien, maar door in actie te komen.

Graag vertel ik jullie van het leven in een ecodorp en neem ik jullie regelmatig mee in de nieuwste updates. Volgende keer vertel ik graag over 'de vangst in de groentetuin'.



Winnaar: Petro Hetjes

Winnende foto van Petro Hetjes

Ameland is in grootte na Texel en Terschelling het derde Waddeneiland van Nederland. Net als die andere eilanden ligt het op de grens van de Noordzee en de Waddenzee. Door die ligging is het gebied altijd min of meer in beweging, dynamisch noemen we dat. Aan de Noordzeekant wordt zand aangevoerd dat opwaait tot stuifduinen, terwijl aan de andere kant van het eiland aanslibbing plaats kan vinden waardoor kwelders ontstaan. Maar tijdens heftige stormen kan ook afslag optreden. In feite zien we hier nog de oerkrachten die voor het ontstaan van Nederland verantwoordelijk zijn. Het dynamische milieu zorgt voor prachtige stuifduinen en een unieke plantengroei buitendijks aan de waddenkant die sterk beïnvloed wordt door het getij. Het gebied is van cruciaal belang voor allerlei diersoorten zoals trekvogels, (jonge) vissen en schelpdieren. De grote natuurwaarde kent internationale erkenning door de aanwijzing van de Wadden als werelderfgoed. De Noordzeekant die we hier op de foto zien kijkt recht naar de noordpool, maar door de warme golfstroom is het water hier relatief warm. Daardoor is de Noordzee heel voedselrijk en een rijk visgebied. Maar omdat het water steeds warmer wordt verschuiven veel vissen hun leefgebied naar het noorden. Wie op de duinen van Ameland staat zal dat niet direct merken. Dan blijft de aanblik op die weidse zee het indrukwekkendst. Of zoals fotograaf Petro Hetjes het zegt: "Vanuit een hoog duin zicht op strand en zee. De zee blijft mij altijd imponeren met zijn laag- en hoogwaterlijn. Bij het opkomend water wordt alles van de branding op het strand geworpen. Als het dan na verloop van tijd weer eb wordt en het water zich terugtrekt, blijft een strook organisch materiaal achter. Velen weten er van alles tussen uit te halen, genieten..."

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.



Internationale textielkunstenaars verbeelden huidig tijdsgewricht Machtsvertoon en wapengekletter

Tekst: Geraldina Metselaar | Beeld: Museum Rijswijk

Tijdens de Textiel Biënnale 2023 in Museum Rijswijk toont een internationale keur aan textielkunstenaars met Images of power krachtige kunst. Ingenieus geborduurde kunstwerken veranderen in gelaagde affiches en ogenschijnlijk frivole portretten.

“Het is opvallend hoe kleurrijk het werk van de meeste textielkunstenaars is,” verklaart Diana Wind, curator van Museum Rijswijk en ze doelt onder meer op het campagnebeeld van de Textiel Biënnale 2023. Hierop is een geborduurd familieportret te zien. In een doorsnee huiskamer bevindt zich een vrolijk gezinnetje. Niets aan de hand, zou je denken. Alleen de gezette vader zit pontificaal op de bank met een machinegeweer. Moeder lacht gelukkig. Het dochttertje staat er op blote voetjes bij. Onder de tafel houdt de kat zich schuil. “Echt licht van kost kun je het thema Images of power van de Textiel Biënnale 2023 nauwelijks noemen,” vervolgt de curator. “De kunstenaars uit vele windstreken geven echter met hun werk een hoopvolle visie op de wereld waarin we nu leven.”

Diana Wind die dit keer tekende voor haar laatste – en misschien wel beste – Textiel Biënnale, ziet de tendens al langer. Op zoek naar een nieuwe wereldorde en vertrouwen in machthebbers confronteren kunstenaars ons met nijpende onderwerpen zoals machtsmisbruik. “Nemen de leiders die het voor het zeggen hebben, het wel

zo nauw met het inzetten van de macht die hun is gegeven? Hebben ze het wel zo goed voor met mens, dier en natuur of zijn ze alleen belust op het vergaren van (nog) meer macht? Ook al gaat dat ten koste van het welzijn van velen. Denk aan de oorlogen in Oekraïne en Soedan.”

Rood Aapje

Wat Diana Wind misschien een van de zwaarste werken van de Biënnale vindt, is dat van de jonge kunstenaar Marcos Kueh (Maleisië, 1995). Op het oog kleurrijk, maar bij nadere bestudering toont de kunstenaar ons een verhaal over de wrede jacht op jonge aapjes. Kueh maakt affiches, zoals hij ze zelf noemt. Via Jacquard geweven kleden met een rode aap erop, stelt Kueh economische ongelijkheid, uitbuiting en misbruik van mensen en dieren aan de orde. Dit doet hij met metaforen die hun oorsprong vinden in actuele gebeurtenissen.

Recent was de jonge kunstenaar een paar maanden in zijn vaderland Maleisië, waar een kennis hem deelgenoot maakte van gruwelijke praktijken op palmolieplantages. Hiervoor

worden grote delen van het regenwoud gekapt. Dit zorgt ervoor dat de dieren zoals verschillende soorten apen, hun voedsel zoeken op de palmolieplantages. Naast het vergiften of doodschieten van de apen bestaat er een meer rigide techniek die lokale boeren gebruiken als een manier om hun plantages te beschermen. Een aapje wordt gevangengenomen, gestraft, met rode verf bespoten en vervolgens weer vrijgelaten in de natuur. Hij gaat op zoek naar zijn familie, zijn gemeenschap, die hem niet meer herkent en dus verstoot. Over wat er daarna gebeurt, doen twee verhalen de ronde: of de verf wordt weggespoeld door de regen en het aapje kan terug naar zijn familie – of hij sterft van eenzaamheid.

Marcos Kueh verwerkte het verhaal in de textielinstallatie Monyet Merah, dat Rood Aapje in het Maleis betekent. Het bestaat uit een aantal geweven ‘affiches’, die gaan over het fenomeen zondebok. Elk kleed dat rondom het rode aapje hangt, belicht een specifiek aspect van wat het hebben van macht betekent. Samen vertellen ze over de complexe verwickelingen en methoden, waardoor mensen hun macht en onschuld kunnen



behouden door zondebokken te gebruiken. Of zoals Marcos Kueh zegt: ‘Verlossing is het offeren van het rode aapje voor onze diepste verlangens.’

Misbruik en terreur

Een textielkunstenaar met een minstens even heftige – en actuele – boodschap is Gluklya (Sint-Petersburg, RU, 1969). Een kunstenaar-onderzoeker en activist die nu zo’n tien jaar in Amsterdam woont. Het werk draait om het onderwerp migratie en vrouwenrechten. Gluklya stelt politiek en economisch onrecht aan de orde. Voor haar nieuwe werk Field Wives, speciaal gemaakt voor de Textiel Biënnale 2023, deed Gluklya journalistiek onderzoek, gebaseerd op officiële berichten in de media en activistische pers.

Field Wives verhoudt zich tot het Monument of Modern Slavery (2021), dat ze maakte voor de tentoonstelling Disturbance: witch in Berlin. Gluklya deed hiervoor onderzoek naar de overeenkomsten tussen de hedendaagse heksenjacht, die nog steeds voorkomt in 36 landen wereldwijd, en de uitbuiting van textielarbeiders

in zogenoemde sweatshops. Ondertussen heeft de oorlog in Oekraïne een lang vervlogen misdaad tegen vrouwen en ook mannen opnieuw onder de aandacht gebracht. In de afgelopen eeuw kwamen verhalen over verkrachting, misbruik en terreur pas na afloop van een oorlog in het nieuws. Voorbeeld hiervan zijn de 70.000 ‘troostmeisjes’. Tijdens de Japanse bezetting van voormalig Nederlands-Indië tussen 1942 en 1945, werden ze als seks-slavinnen aan het werk gezet in leger- en marineborden.

Maar ook nu, tijdens de Russische oorlog tegen Oekraïne, worden vrouwelijke en mannelijke soldaten geconfronteerd met machtsmisbruik. De verkrachting van Oekraïense vrouwen door Russische soldaten kreeg veel aandacht in de media. Daarnaast leven vrouwen die ‘field wives’ worden genoemd. Ze dienen weliswaar in het Russische leger, maar worden door officieren gedwongen tot prostitutie, mishandeld en vernederd. Diegenen die de moed vonden om zich te verzetten, moesten het veld ruimen. In de installatie Field Wives (2023) vraagt Gluklya aandacht voor deze oorlogsmisdaden met

een beeld van de gewonde sisterhood, die een sprankje hoop omarmt.

Wake up call

De vertaalslag die de twintig textielkunstenaars maken van het huidige tijdsgewricht zorgt gevoelsmatig voor een wake up call. O ja, we leven hier in Nederland in een democratie, we hebben stemrecht en kunnen samen de toekomst van ons land bepalen. Laten we vooral hopen dat het menig bezoeker van de Textiel Biënnale wakker schudt. Wie weet wat dat voor gevolgen kan hebben. Elk volk krijgt de regering die het wenst, aldus de conservatieve Joseph le Maistre – een belangrijke denker tijdens de Franse Revolutie. Diana Wind: “Als je kijkt naar wat er gebeurt in de wereld en de verschuiving van de macht, denk aan China, dan zit ik hier in het vrije Westen in ieder geval niet te wachten op een dictatoriaal bewind.”

Textiel Biënnale 2023 | Museum Rijswijk | 25 juni t/m 12 november | museumrijswijk.nl



Davidsbündler Music Academy

Muziek in geborgenheid

In een van de mooiste panden van Den Haag hebben Anna Fedorova en Nicholas Santangelo Schwartz een thuis gevonden voor hun Davidsbündler Music Academy, waarmee ze jonge talenten, vooral ook uit de Oekraïne, op weg helpen. Onlangs vierden ze het eenjarig bestaan van dit unieke initiatief. We spraken met Anna Fedorova en haar ouders, Borys Fedorov en Tatiana Abayeva, die ook les geven op de academie, over hun bijzondere visie op het onderwijs aan jonge talenten.

Tekst: Eric Schoones | Beeld: Nicholas Schwartz

Anna: "Het plan voor de Academie zat al lang in ons hoofd en het is een droom die uitkomt. We wilden een intieme familiesfeer creëren en hier waan je je terug in de 19e eeuw, toen in dit soort huizen kunstenaars samenkwamen en elkaar inspireerden. Het is de ideale omgeving om jonge mensen een frisse kijk op hun kunst en hun toekomst te geven."

Hier lijkt de vreselijke situatie in Oekraïne, hun vaderland, even ver weg

Tatiana: "We hebben niets kunnen meenemen, maar gelukkig zorgen onze burens voor het huis. Veel van onze leerlingen zijn hier gekomen. Ze waren getraumatiseerd en er slecht aan toe. Na drie maanden ging het beter, ze konden weer spelen en ze hebben meegedaan aan veel benefietconcerten, zelfs samen met Misha Maisky en in het Concertgebouw, dat zijn mooie ervaringen voor jonge mensen."

"We behandelen de studenten als onze vrienden"

De ouders van Anna kregen hun opleiding aan de meest prestigieuze scholen van Rusland, zoals het Tchaikovsky Conservatorium en de Gnssin Academy, waarna ze beiden meer dan 30 jaar als docenten verbonden waren aan het conservatorium in Kiev en de Lysenko school voor uitzonderlijke talenten.

Muziek moet leven, met imaginatie

Borys: "In het onderwijssysteem van de Oekraïne is er, vergeleken bij het westen, veel meer tijd voor de instrumentale lessen, piano of viool bijvoorbeeld, waar het toch eigenlijk om gaat!" Tatiana: "We brengen veel tijd door met onze leerlingen, we zijn als muzikale ouders voor ze. Belangrijk is ook dat we ze niet behandelen als kinderen, niet autoritair maar als vrienden." Borys: "We geven ze altijd verschillende mogelijkheden om iets te spelen, iedereen speelt met z'n persoonlijkheid op z'n eigen manier. Daar mag je als leraar niet aankomen." Tatiana: "Het is niet altijd eenvoudig om de kinderlijke spontaniteit vast te houden en ze tegelijkertijd naar een professioneel niveau te begeleiden. Vaak zie je talenten die heel virtuoos

zijn, maar ze spelen zonder gevoel of imaginatie. Het is zo belangrijk dat de beheersing van het instrument en het artistieke hand in hand gaan, dus ontwikkelen we beiden vanaf het begin."

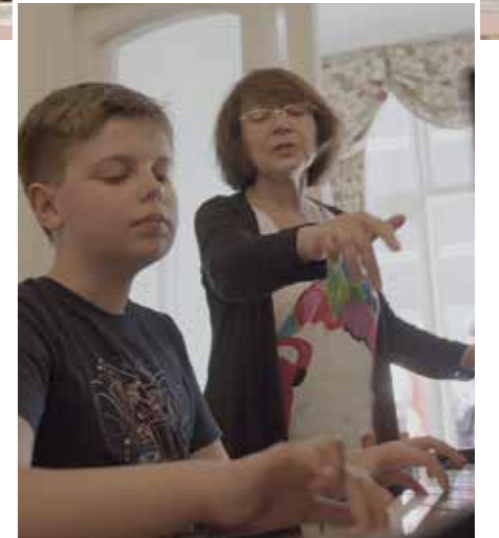
Niet pedagogisch

Borys: "Ja ook een simpele begeleiding, het moet klinken als muziek. In Kiev was er veel weerstand tegen ons systeem. De meeste docenten gaven eenvoudige opdrachten stap voor stap, maar ik denk dat jonge talenten veel meer aankunnen." Tatiana: "Ja precies dat. Anna is een goed voorbeeld. Toen ze nog heel klein was, was ze altijd samen met onze leerlingen. Er waren veel concerten, dat was een goede omgeving voor haar."

Borys lacht: "Onze lessen waren niet pedagogisch. We begonnen altijd na negen uur in de avond en we gingen door tot na middernacht. Onze burens waren zeer geduldig!"

Anna: "Ik was acht of tien jaar en speelde Brahms en Beethoven. ik was een klein meisje maar ik speelde niet als een klein meisje."

Krant  Aarde



Borys lacht: "Sommige collega's zeiden: 'je martelt je dochter!'"

Anna: "Ik kreeg de kans om mezelf te ontwikkelen. Ik genoot van de tournees, ik was 16 toen ik voor het eerst in het Concertgebouw speelde. Ik voelde me al een artiest, bij de lessen moet je nadenken maar op het podium moet je alles vergeten. Daar ben je alleen met de muziek, ik hou van dat gevoel."

Tatiana: "We werkten met Anna al heel snel aan Chopin, zoals hij de piano gebruikt en ook muzikaal is hij onmisbaar, juist ook voor een kind. Zijn muziek is zo oprecht, kinderen voelen dat. We zijn onderdeel van de traditie. Mijn leraar Anatoliy Vedernikov, studiegenoot en duopartner van Richter, was leerling van de legendarische Heinrich Neuhaus en dat staat heel dicht bij mijn visie. Muziek moet leven, met imaginatie."

De Davidsbündler Music Academy bereidt getalenteerde jonge pianisten en strijkers voor op een carrière als musicus door middel van educatie die is afgestemd op de behoeften van

iedere student. Een-op-een coaching, inspirerende presentaties, kamermuziek-workshops samen met professionals, talrijke masterclasses en het geven van concerten horen daar allemaal bij.

Voor meer informatie: www.davidsbundleracademy.com

"Educatie die is afgestemd op de behoeften van iedere student"

Krant  Aarde



Verhalen voor de Aarde

Interview Natalija Gucheva

Tekst: Eric Schoones | Beeld: Rasheed Vlijter

Natalija Gucheva, creëerde met vrienden *Transcendental sympathy / Tales of the soil*, een indrukwekkend project waarin natuur, technologie en spiritualiteit samenvloeien op weg naar een nieuw bewustzijn en een nieuwe wereld.

Ze komt uit een warm nest. Het bewustzijn van de schoonheid van de natuur en van een duurzame houding kreeg ze van thuis mee. “Mijn ouders werken niet in de kunst maar ze zijn wel heel creatief en spiritueel. In de Slavische cultuur is er die rijkdom van een fantasiewereld vol draken en feeën. Als een klein pakketje voor mijn toekomst, prikkelden de verhalen van mijn ouders mijn nieuwsgierigheid en de wil om in mijn werk iets te doen voor de natuur en voor het goede in mensen.”

In haar geboorteplaats Skopje, de hoofdstad van Noord-Macedonië, ging ze een jaar naar de kunstacademie, maar ze vond het programma daar niet uitdagend genoeg en ze kwam naar Nederland. “Ik zocht nieuwe mogelijkheden om uitdrukking te geven aan mijn ideeën en ik hoorde van vrienden dat er hier een vriendelijk kunstklimaat heerst.” Ze werd aangenomen op de Hoge School voor de Kunsten in Utrecht en daarna ging ze met een beurs naar de Koninklijke Academie voor Schone Kunsten in Gent, waar ze komend jaar haar masteropleiding voltooit.

Samen

Gefascineerd door de verbinding met de natuur en tussen mensen, zocht ze naar vormen om daar iets mee te doen. “Ik wil graag samenwerken

met anderen, ook om uiting te geven aan dat gemeenschappelijk element, waarin iedereen zijn persoonlijke ruimte, zijn persoonlijk Utopia kan verkennen. In onze verbinding met de technologie zie ik een ontluikende vorm van spiritualiteit, al is dat nu misschien nog wat op de achtergrond. De technologie die onze interacties vormt is als een soort godheid, waartoe wij ons verhouden. Sinds covid is de tijdgeest nog meer veranderd, kunstenaars verlaten de white cube, de traditionele museumzaal, voor een praktijk waarin kunst zich meer verbindt met het dagelijks leven, in een niet per definitie heel esthetische taal. Daar houd ik van, het is meer een praktijk van samen en het gaat minder om een puur individuele ervaring.”

Daarom is *Transcendental sympathy / Tales of the soil*, het werk waarmee ze in Utrecht afstudeerde een participatief project waarin ook het publiek actief kan deelnemen. “Mensen kunnen zich kwetsbaar en toch veilig voelen, dat is heel belangrijk voor mij. Een vriend zei: ‘je voelt je opgenomen in het geheel, je hebt niet meer in de gaten dat er iets om je heen gebeurt’. Dat is een mooie gedachte.”

Vertelling

Transcendental sympathy / Tales of the soil,

was deze zomer onderdeel van De Oase van verwondering, een festival t.g.v. 50 jaar Ruigoord. In dit groene kunstenaarsdorp werken kunstenaars in ateliers en uitvoeringsruimten. Er is een sterke traditie van samenwerking en samenkomen in muziek, poëzie, kunst, natuur, magie en rituelen. “Ik voel me daar thuis, het is een fijne, warme plek.” Het werk laat een post-menselijke wereld zien, waarin natuur, technologie en spiritualiteit samengaan. Op verschillende momenten zijn er performances rondom vier grote abstracte ‘out-of-space’ sculpturen waarbij de spelers de vier elementen: water, vuur, lucht en aarde verbeelden in een niet-lineaire vertelling.

De sculpturen zijn bedekt met mos. Natalija: “Na een tijdje in de natuur vormen zich kleine biotopen, insecten bouwen hun nestje en ik ben heel benieuwd hoe een nieuwe hybride vorm ontstaat in harmonie met de natuur.” Ondersteund door muziek, gedeeltelijk gemaakt met soundscapes genomen uit het dagelijks leven, en ook met het gebruik van wierook en essentiële oliën ontstaat een spel met alle zintuigen. “Als je op de grond ligt en je maakt geluid, dan wordt de verbinding met vibraties van de aarde voelbaar.” Natalija aarzelt: “Ik vind het altijd heel moeilijk om de werking van het project onder woorden te



“Mensen kunnen zich kwetsbaar en toch veilig voelen, dat is heel belangrijk voor mij”

brennen. Ik geef ook nooit precieze instructies, het is meer een handreiking aan de spelers ‘wat zou je zijn’ en het is interessant te zien hoe zich dat ontwikkelt in de voorstelling. Ik wil een platform bieden voor anderen om zich te uiten, ik zie het niet zo als ‘mijn’ werk, en ik heb er altijd een beetje moeite mee als alleen mijn naam wordt genoemd of als vergeten wordt dat het gaat om een project waarin anderen actief participeren.”

Symbioscene

Volgend op het antropocene, gedomineerd door de mens, introduceerde de Australische filosoof en milieuvrijwilliger Glen Albrecht in 2011 de term symbioscene voor een nieuwe tijd van een harmonieuze interactie tussen de mens en al het andere leven op aarde.

Natalija: “Ik voel me zeer verbonden met dat idee en de kunstwereld gaat ook duidelijk in die richting. Ook met hoe wij met biomimicry processen uit de natuur in wetenschap en kunst nabootsen en het inzicht van het animisme, want alles heeft een ziel. Als we meer ontvankelijk zijn voor de weelde van de natuur, geeft dat zoveel om over te denken. Niet alleen wij kunnen voelen, er is meer in de wereld dan wat mensen weten of bezig houdt, misschien wel niet op eenzelfde niveau, maar het is er wel, en voor de interactie

tussen de mens en zijn omgeving zijn twee partijen nodig! Als je weet dat de bomen je iets toefluisteren, of dat sommige bloemen geluid kunnen maken, dan verandert er veel. Wanneer ik me niet goed voel dan staan de planten in mijn kamer er ook maar een beetje treurig bij. Voor mij geeft dat inzicht een nieuw scenario en ik denk dat we de poëtische verbeelding die ik ook in mijn werk probeer uit te drukken, nodig hebben in die evolutie. Want hoe zou onze rol veranderen als de natuur werkelijk een vitaal onderdeel wordt van ons dagelijks leven?” Ze lacht: “En dan heb ik het niet over tuinieren in het weekend. Als individu kun je het grote systeem niet veranderen en dat kan ook een beetje frustrerend zijn. Met vrienden scheiden we het afval, maar op hetzelfde moment dumpen grote bedrijven tonnen schadelijke stoffen...”

Verandering

Een activistische rol aannemen ligt niet zo in haar karakter. “Gedragsverandering neemt veel tijd en mensen werken jarenlang aan zichzelf. We denken misschien dat verandering snel kan gaan, maar dat is niet zo. Ik zie ondertussen wel in mijn omgeving dat kunstenaars waarmee ik werk met een poëtische imprint, die in zichzelf toch ook activistisch is, grote invloed kunnen hebben. Mensen gaan erover spreken en ze

gaan nadenken over hun eigen context. Dat is belangrijk, alles begint bij bewustwording.”

Transcendental sympathy / Tales of the soil kwam tot stand in samenwerking met Benjamin Schoones (muziek), Merel van Vlijmen (make-up), Jentl Rietdijk aka Jeshiva Mendel (kostuums), en performers: Alina Pilecka, Benjamin Schoones, Igor Herder, Jackie Galama, Lotte Verkaik, Saša Skovajskova en Zsófi Molnár.

Er is ook, in samenwerking met Naomi Hettiarachige Hubèrt (grafisch design en illustraties) een publicatie verschenen, te koop bij geselecteerde boekhandels, De Utrechtse Boekenbar en Rokko (Gent).

www.natalijagucheva.com
www.ruigoord.nl



Karl Seglem: “Je moet natuur trotseren om er onderdeel van uit te kunnen maken”

Tekst: Angeliqve van Os | Beeld: Archief Karl Seglem

Er zijn weinig vergelijkbare landen waar musici zoveel inspiratie putten uit de natuur als Noorwegen. De liefde voor het Noorse landschap past poëet, tenorsaxofonist en geithoornist Karl Seglem al decennia toe in zijn muziek, ook op zijn nieuwe albums *Ei aning grønt* en *Mytevegar*.

Vanuit zijn zomerhuis nabij Årdalstangen, is hij omringd door natuurschoon. Met de bergen van Jotunheimen en het lange Sognefjord op een steenworp afstand, komt de muziek van Karl Seglem bijna vanzelf tot leven. De Noorse tenorsaxofonist en geithoornist is hier geboren en getogen. Hij heeft het huisje van zijn grootmoeder opgeknapt toen hij zeventien was en gebruikte het als oefenruimte. Het dient inmiddels al jaren als retraite om nieuwe muziek en poëzie te schrijven. Seglem is net zo dol op de urban jungle van Oslo waar hij woont en een eigen studio heeft, maar hier komt hij tot rust.

Karl Seglem is een gevierd musicus die in 2010 de hoogste Noorse jazzonderscheiding ontving, de Buddy Award. Onder zijn eigen label NorCD heeft hij 240 albums uitgebracht en onder eigen naam is *Ei aning grønt* (A Sense of Green) zijn 41ste plaat. “Dit album verwijst naar verschillende elementen; van de kleur groen tot de associatie met natuur en het klimaat, waar we zuiniger mee om moeten gaan.”

Krachtige plek

Bij Karl Seglem speelt de natuur een belangrijke rol zoals bij veel Noorse musici. Binnen de jazz is er zelfs sprake van de ‘Nordic Sound’ (hoewel musici dit veelal geen fijne term vinden); waarbij minimalisme, een open geluid met rijke melodieën en avontuurlijke improvisaties de boventoon voeren. Hoe laat Seglem zich beïnvloeden wanneer hij begint met schrijven? “Het ligt een beetje aan het seizoen, maar het zit dieper in me. Het doet iets met je wanneer je opgroeit tussen de bergen en het oneindige gekletter van de rivier hier vlakbij hoort. Het is een krachtige plek die je moet trotseren om er onderdeel van uit te kunnen maken. Door veel alleen te zijn en te wandelen tussen de fjorden voel je je compleet als mens; een soortgelijk gevoel ervaar ik regelmatig wanneer ik met mijn musici speel.”

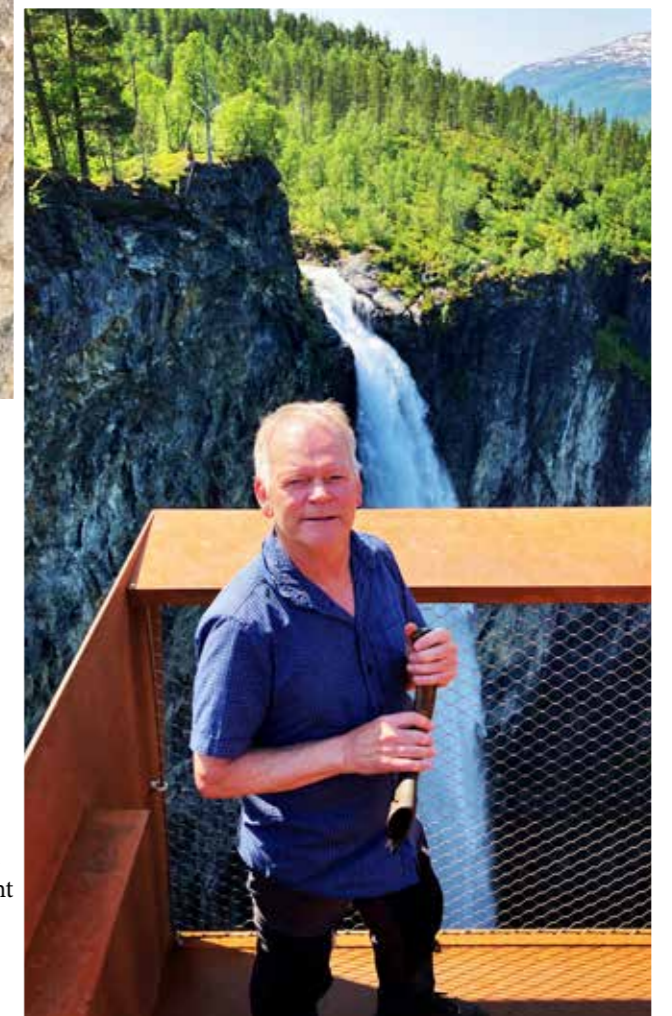
Ragnarok

In de muziek van Seglem speelt traditionele folklore ook een belangrijke rol. Op zijn te nog

verschijnen dubbelelpee *MYTEVEGAR* (Myth. Path.Hope), brengt hij oude Noorse mythen tot leven met nieuwe klanken en poëzie. Het verhaal verwijst naar de klassieke legende van Ragnarok. Balder, de zoon van Odin en de god van natuur, poëzie, liefde en geluk zou onaantastbaar zijn, maar de duivel Loke vond een manier om Balder te laten doden. Balder kwam terecht in de onderwereld (Helheim), waardoor de wereld ten onder ging en Ragnarok zich openbaarde. Met zijn muziek verbindt Seglem deze mythe met de huidige ecologische situatie in de wereld, waarbij hij op spirituele wijze met verschillende muzikale stemmingen verbinding probeert te zoeken met de oerkracht van de natuur.

Oerklank

Qua instrumentatie onderscheidt Seglem zich ook, door bijvoorbeeld de authentieke Hardangerviool een prominente rol te geven. Dit is een Noorse viool die veel in folkmuziek wordt ingezet met vier melodienaren en vier of meer resonantienaren die extra galm creëren. Hij heeft



Karl speelde bij de opening van de nieuwe uitkijksplaats van Vettisfossen.

zich daar qua stijl erg door laten beïnvloeden. Zelf speelt Seglem ook de bijzondere geithoorn. Een geitenboer gaf hem ooit dit instrument, waarmee hij experimenteerde en jarenlang met percussionist/slagwerker Terje Insungset een duo vormde. Inmiddels bespeelt Seglem vele hoorns die gemaakt zijn door de vorig jaar overleden instrumentenbouwer Magnar Stormbækken. In 2015 bracht Seglem een speciale boxset uit getiteld *Jazzbukk*. Een uitgave bestaande uit drie cd's waar hij verschillende geithoorns bespeelt: trompethoorn, tonghoorn en antilopehoorn. De geithoorn heeft een typische oerklank, het kan heel wijs en laag klinken waarbij het geluid associeert met folklore en Afrikaanse klanken. Het instrument is ook handzaam. “Ik kan ermee in de sneeuw, regen of aan de rand van een waterval spelen. Het ontstemt niet zo snel als een saxofoon en het voelt natuurlijk om in de buitenlucht dit instrument te spelen. Zo ben ik gevraagd om de nieuwe uitkijksplaats te openen van Vettisfossen, de hoogste (275m) en sinds 1924 beschermde waterval van Noorwegen.

Daarvoor moet ik 9 kilometer omhoogklimmen, maar dat doe ik met alle liefde, want zo kom je pas echt dicht bij de natuur.”

Karlseglem.no

“De natuur speelt een belangrijke rol bij veel Noorse musici”



Mijn kracht als Colombiaanse Nederlander

Tico Pierhagen

Pianist en componist Tico Pierhagen beweegt zich tussen twee werelden. In Nederland legde hij een klassieke basis voor zijn creatieve talent en door de muziek herontdekte hij zijn Colombiaanse roots. Het contrast tussen die werelden is goed te horen op de verstilte *EP Cascada Quieta* en op het nog te verschijnen energieke *Danzando*.

Tekst: Angélique van Os | Beeld: archief Tico Pierhagen

Zijn afkomst loopt als een rode draad door zijn leven. Wie naar de muziek van Tico Pierhagen (1975) luistert, herkent dat direct. Zijn instrumentale werk is doordrenkt van vrolijke, stuwende en opzweepende Zuid-Amerikaanse ritmes en patronen, gecombineerd met Europese klassieke harmonieën en melodieën. De pianist en producer is geboren in Pasto, Colombia maar groeide op in Nederland, waar hij toegepaste compositie studeerde aan de HKU. Hij behaalde een master piano in Portsmouth Engeland en hij specialiseerde zich verder in world en latin jazz aan Artez in Rotterdam. Op latere leeftijd besefte Pierhagen hoe zeer zijn Colombiaanse roots zijn verankerd in zijn muziek. Tegelijkertijd is hij dankbaar dat hij een veilig en stabiel bestaan heeft kunnen opbouwen bij zijn adoptiegezin in Nederland, waar hij als droomer terecht kwam.

Klassieke invloeden en James Brown

Als zesjarige begon hij met spelen en kreeg een klassieke basis. In zijn muziek, die hij brengt met zijn kwintet Tico y Aguabajo, vloeien zijn werelden meestal samen, maar op zijn nieuwste projecten is het contrast tussen die twee werelden juist opvallend groot. *Cascada Quieta*, dat eind maart op vinyl is verschenen, ontstond tijdens

de pandemie. Het ademt verstillend en bevat een onderhuidse gelaagdheid, gebaseerd op klassieke invloeden en patronen. En opvallend, de pianist liet het ritme volledig los. Op het in november te verschijnen *Danzando* (Zenez Records), staan uitbundige funky grooves centraal, geïnspireerd door James Brown en saxofonist Maceo Parker, gecombineerd met dansbare en complexe Colombiaanse ritmiek, zoals cumbia. Cumbia is gebaseerd op een mix van Spaanse en Afrikaanse muziek en dans die van oudsher door slaven overwaaid. Het zijn uitbundige, vrolijke korte stukken die geschikt zijn voor festivals.

Bewegen en stilstaan

Omdat Pierhagen tijdens de pandemie niet naar zijn vaderland kon afreizen om met zijn lokale band studio-opnamen te maken, besloot hij om van *Cascada Quieta* een Nederlandse productie te maken. “De verstillend van die periode door het gebrek aan applaus, klanken en samen musiceren, raakte me zodanig, dat ik in de minimal music van onder andere Steve Reich ben gedoken. Ook de Zweedse jazzpianist en componist Lars Jansson inspireerde enorm. Ik wilde dit keer geen stuk laten ontstaan, maar echt composities vormgeven vanuit mijn opgedane

harmonieeler, gecombineerd met verschuivende, repeterende patronen. Die patronen hebben soms slechts één enkele noot verschil, waardoor er een kleur bijkomt of weggelaten wordt. Hier overheen bedacht ik melodieën en dat ben ik gaan bestuderen. Dat was een hele andere, leerzame werkwijze dan ik gewend was.” De wereld van Pierhagen leek, zoals voor velen, tijdens en kort na de pandemie op een bevroren waterval (*Cascada Quieta*); een verstillend aan de oppervlakte met daar onder een glasheldere en krachtige stroom vallend water. In beweging zijn en toch stilstaan. “Voor mij kwam dat bruisende water bovendien en dat inspireerde en resulteerde in vijf nieuwe stukken, opgenomen met mijn Nederlandse band bestaande uit Efraim Trujillo (saxofoon), Frans Cornelissen (trombone), Dave Breidenbach (bas) en Enrique Firpi (drums).”

Het afgelopen jaar is de pianist twee keer terug geweest om met zijn Colombiaanse muzikanten een aantal nieuwe stukken voor *Danzando* op te nemen. Ook de Nederlandse bezetting zal te horen zijn op de plaat aangevuld met een aantal vocale stukken. Pierhagen werkt alweer 15 jaar samen met diverse Zuid-Amerikaanse musici.



Sommigen van hen, zoals bassist José Juvinao en drummer Juan Guillermo die op de plaat meespelen, zijn uitgegroeid tot beroemdheden in hun eigen land.

Familie

In 2008 bezocht Pierhagen voor het eerst zijn vaderland om de muziek en cultuur beter te leren kennen. Het veranderde zijn leven. “Ik was eigenlijk niet op zoek naar mijn familie. Op aandringen van een reisgenoot bezocht ik het weeshuis in hoofdstad Bogota. Er bleken dozen met foto's en briefcorrespondenties tussen het thuis en mijn Nederlandse moeder te zijn.” Pierhagen pauzeert even en zegt vervolgens: “Mijn biologische moeder bleek helemaal geen kunstenaar te zijn en mijn vader geen advocaat, het beeld dat ik van hen had meegekregen. En ik was niet geboren in Bogota, maar in het afgelegen Pasto. Mijn reisgenoot was zo nieuwsgierig, ook naar de plek – en ik inmiddels ook -, dat we besloten om per vliegtuig de Andes over te steken en naar mijn familie op zoek te gaan,” vertelt de pianist. In Pasto klopte Pierhagen aan bij de kinderbescherming en die vond na wat spitten in bijna vergaan papierwerk wat aanknopingspunten. De ambtenaar pleegde wat telefoontjes, sprak een

voicemail in en toen stond er een paar uur later een echtpaar voor de deur. Het waren een oom en tante van de pianist. “Ze hadden heel toevallig een week voor mijn komst een oud fotoalbum doorgebladerd waar een foto van mij als baby in stond. Mijn oom had gekserend gezegd dat ik ergens moest rondlopen in Nederland en wellicht zou ik een keer opdruiken. Prompt een week later hoorde mijn tante het voicemailbericht dat ik familie zocht. Zonder die foto had mijn tante die het bericht had gehoord, mogelijk nooit van mijn bestaan geweten.” Dit was het begin van intense familieontmoetingen, waarbij het opmerkelijke was dat Pierhagen zijn bloedverwanten vond op de sterfdag van zijn moeder, die tien jaar daarvoor was overleden.

Latin

Pierhagen hervond zijn culturele roots en leerde vele uitstekende muzikanten kennen waarmee hij nog steeds veel optreedt. De leegte die hij als jongvolwassene had gevoeld door gebrek aan Zuid-Amerikaanse muziekinvloeden, viel op zijn plek. Pierhagen voelde in Colombia stijlen als salsa, merengue, bachata en son door zijn aderen stromen. Het beïnvloedde zijn spel enorm. Het onafhankelijk met linker- en rechterhand spelen

lag nu veel minder op de voorgrond. Focus lag bijvoorbeeld op de beheersing van montunos, een van de bekendste Latijnse pianoprogressies. “In Colombia leerde ik me echt te verdiepen in latin stijlen en ritmiek. Muziek en dans zijn daar ontzettend verweven in het dagelijks leven. Het is overal aanwezig, iedereen speelt wel een instrument.” Om goed latin te kunnen spelen draait het naast techniek om timing. Om het loslaten van de toetsen op het juiste moment, vertelt de pianist. “Wanneer je een noot loslaat, moet dat perfect samenvallen met het ritme. De beheersing hiervan was voor mij de eerste jaren in Colombia een uitdaging.”

De eerste vijf jaar na de kennismaking met zijn familie en muzikale vrienden, zat Pierhagen op een roze wolk. Hij overwoog om te verhuizen en om in Colombia een muzikale bestaan op te bouwen, maar realiseerde zich dat dit voor zeer weinigen is weggelegd. Ook veiligheid en de grote armoede spelen een rol. Vijftien jaar later en veel ervaringen rijker, beseft de pianist dat hij niet hoeft te kiezen tussen zijn twee werelden. “Ik ben gaan inzien dat het een kracht is om zowel Colombiaan als Nederlander te zijn. Dat ik in mijn muziek veel kwijt kan over mijn levenservaringen en daarmee heb ik mijn eigen sound gevonden. Het maakt me juist tot wie ik ben.”

Ticopierhagen.com



“Wanneer je een noot loslaat, moet dat perfect samenvallen met het ritme”

Boeken

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



Rudolf Steiner en Johannes
Hans Stolp schetst in Rudolf Steiner en Johannes een liefdevol dubbelportret zoals alleen hij kan. Rudolf Steiner en Johannes hadden beiden de opdracht om het esoterische christendom aan de mensheid door te geven. Johannes beschreef die weg in beelden, Rudolf Steiner in taal. Als geen ander neemt Hans Stolp de lezer mee in deze bijzondere vriendschap.

Rudolf Steiner en Johannes | Hans Stolp | Uitgeverij Ankh Hermes | € 20,00



Het celgeheugen
Wist je dat veel pijn en ongemak ontstaat door verstoringen of blokkades in je body-mindstelsel? Dit is meestal het gevolg van traumatische ervaringen die uit het bewustzijn verdrongen zijn, maar nog actief blijven in het geheugen van je cellen. Dit boek helpt en steunt je om te veranderen en te transformeren door patronen en pijnlijk gedrag los te laten.

Het celgeheugen | Luis Angel Diaz | Uitgeverij AnkhHermes | € 22,50



Waarom doe ik zo?
Als je jezelf in je jeugd bepaalde patronen hebt aangeleerd, dan kan je daar in je volwassen leven last van hebben. Je gekwetste gevoelens als gevolg van trauma in je kindertijd uit zich in de vorm van bijvoorbeeld woede, eenzaamheid, een negatief zelfbeeld en pleasegedrag. Ontdek de bron van je triggers en tem ze voor eens en voor altijd.

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



De mooiste plekjes in...
Vrijtijdsexpert Marleen Brekelmans (bekend van Bijzonderplekje.nl) tipt je de écht verborgen pareltjes van Friesland en Drenthe, waar niet iedereen komt en die je het liefst voor jezelf houdt. Dankzij de prachtige foto's en duidelijke beschrijvingen weet je precies wat je kunt verwachten van de sfeer, faciliteiten en omgeving.

De mooiste plekjes in... | Marleen Brekelmans | Kosmos Uitgevers | € 20,00



Een vlucht distelvlinders
De distelvlinder is de vlinder aller vlinders. Hij weegt anderhalve gram, heeft hersenen ter grootte van een speldenknop en vliegt elk najaar ruim 4000 kilometer van Europa naar de tropische Afrikaanse savanne. Waarom? Hoe weet hij de weg? Ontdekkingen van onderzoekers en kunstenaars door de eeuwen heen geven ons een inkijkje in het fascinerende leven van deze wereldreiziger.

Een vlucht distelvlinders | Elvira Werkman & Maxime Beck
Uitgeverij Noordboek | € 17,90



De overgang, een brug of een ravijn?
Een overgang is een soort brug tussen twee verschillende gebieden. Je kunt dus wel in de overgang zijn, maar niet in de menopauze, daar ben je misschien nog voor of er al aan voorbij. Het hele proces van lichamelijke en psychische verandering dat samenhangt met de door hormonen ingezette overgang van de vruchtbare fase naar die erna wordt hier bedoeld met het begrip 'de overgang'. Ook belangrijk voor mannen om daar kennis van te nemen.

De brochure kost € 3,- (exclusief portokosten). Te bestellen via
www.gezichtspunten.nl

Agenda

Heel augustus, Muziekgebouw aan 't IJ, Amsterdam
Frontberichten: pianomuziek uit Oekraïne: Antonii Baryshevskiy, speelt vier generaties Oekraïense muziek.
De Oekraïense pianist Antonii Baryshevskiy is niet alleen een uitmuntend musicus, de huidige omstandigheden hebben hem ook tot boodschapper gemaakt. In alle werken op Baryshevskiy's volledig Oekraïense programma resoneert de rampzalige oorlog die gevoerd wordt tegen zijn vaderland. Dit concert is onderdeel van onze reeks terrasconcerten. Kleinschalige concerten op hoog niveau, **iedere vrijdag- en zaterdagavond in augustus**. Met borrel of diner, op het grote terras aan het water... terwijl de zon langzaam onder gaat. We organiseren onze terrasconcerten in samenwerking met 4'33 grand café. Zowel voor als na de concerten draait een DJ. Je bent welkom vanaf 18.00 uur.
muziekgebouw.nl

31 augustus, Schiermonnikoog
Varen: Robbentocht met schelpen zoeken vanaf veerdam Schiermonnikoog (Silverwind).
Het schip Silverwind neemt je mee op excursie richting de zeehondenbanken. Daarna maken we een wandeling op een zandplaat onder Schiermonnikoog. Kinderen krijgen aan boord een klein jutezakje en gaan samen met de gids op ontdekkingsstocht naar Japanse oesters, kokkels, zwaardschedes, maar ook krabbetjes en garnalen.
natuurmonumenten.nl

14 september, Tivoli, Utrecht
De wereld volgens Maarten van Rossem
In onstuimige tijden van wereldpolitieke machtsverschuivingen is duiding geboden door niemand minder dan 's lands bekendste historicus. Maarten van Rossem richt zijn kritische blik op actuele gebeurtenissen die het nieuws domineren en voorziet deze van de broodnodige historische context. Gewapend met opmerkelijk veel kennis en een gezonde dosis humor werpt hij licht op tal van maatschappelijke vraagstukken en geopolitieke kwesties. Aansluitend aan het college hebben bezoekers de mogelijkheid om Maarten van Rossem te ontmoeten en hem vragen te stellen.
tivolivredenburg.nl

15 september, Driebergen
Kraaybeekerhof: Workshop fermenteren
Aan het einde van de zomer wordt er geogost op Kraaybeekerhof. Fermenteren is een oude en beproefde manier om groenten langer te bewaren, nog smakelijker te maken en in sommige gevallen beter verteerbaar. Een techniek die het waard is om weer gebruikt te worden! Tijdens deze workshop leer je over verschillende fermentatieprocessen en ga je met een aantal groenten van het land aan de slag. Met een speciale pickle-pers wordt op Japanse wijze groente extra knapperig gemaakt. Je leert hoe te werken met de zogenaamde Tsuké-mono-techniek en welke smaken je kunt toevoegen om echt iets bijzonders op tafel te kunnen zetten. De gemaakte pickles zijn zowel om te proeven als om mee naar huis te nemen. De docent is Peter van Berckel. (Zie ook pagina 16-17 in de biobijlage van deze krant).
kraaybeekerhof.nl

t/m 7 januari 2024
Foto-expositie National Geographic Pristine Seas
Museon-Omniversum, Den Haag
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.
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, Gerrie Strik, Geraldina Metselaar, Angélique van Os, Henry Mentink, Benjamin Schoones, Emmelie van Dongen en Linda Korsten. Jury Lieve Aarde: Jan Kleefstra en Blanche Beijersbergen.
Bio Magazine: Rineke Dijkina, Maartje Borst, Lisette Kreischer, Esther Keddeeman, Janneke van der Meulen, Bert van Ruitenbeek, Walter Montenarie, Jelmer Buijs, Leah Groeneweg, Louis De Jaeger, Peter van Berckel.

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 Abonneeservice: info@fbw-abonneeservice.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.



Nu is het juiste moment om de kruipruimte aan te pakken

Zit er de komende winter comfortabel en energiezuinig bij met TONZON Vloerisolatie

Een andere techniek met een beter effect

Voor een drogere kruipruimte, warmere vloer en hogere energiebesparing

Ben je op zoek naar een uiterst effectieve manier van energie besparen en heb je wooncomfort hoog op jouw wensenlijst staan? Kies dan voor comfortverbetering en een aangenaamere temperatuur thuis met TONZON Vloerisolatie. Veel begane grondvloeren in Nederland zijn niet of slecht geïsoleerd.



De warmte die de vloer aan de onderkant uitstraalt, zorgt voor een koude zone onderin de woning. De koude vloer genereert in de winter een gevoel van optrekkende kou waardoor mensen ongemerkt de thermostaat hoger zetten. TONZON Vloerisolatie met Thermoskussens is gebaseerd op andere natuurkundige principes en isoleert daardoor effectiever dan andere vloerisolaties.



tonzon.nl

Goede vloerisolatie is dus de perfecte maatregel om mee te beginnen. Kijk op de website van de overheid (www.rvo.nl) wat je moet doen om in aanmerking te komen voor de subsidie voor woningisolatie.

Heb jij vloerverwarming?

Isoleer extra goed met het vierkamer Thermoskussens, $R_c > 7 \text{ m}^2\text{K/W}$. Bij niet geïsoleerde vloeren met vloerverwarming kan de besparing zelfs oplopen tot meer dan 40%.

TONZON Raamisolatie met dubbele werking

Dé oplossing aan de binnenkant van jouw raam die kan zorgen voor betere zonwering dan de meeste buitenzonweringen. Naast de zonwerende functie, bespaart het in de winter tot 70% op het warmteverlies bij enkelglas, 38% bij HR+ glas.

Optimaliseer jouw cv

Verbeter direct de warmteafgifte van jouw cv met de radiatorfolie (die onzichtbaar zijn werk doet), de vensterbankfolie en de verbeterde leidingisolatie van TONZON.

NAZOMER 2023

BIOMAGAZINE

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



ECHTE GESCHENKEN

VOEDSEL GENTECHVRIJ

FRUITINNAME: BEPERKEN OF VERGROTEN

Nieuws van Botanique Aantrekkelijke nieuwe geuren en duurzamer verpakt

*Van nature
verzorgend*



De kracht van de natuur

De zomer loopt op haar einde en je geniet nog van de heerlijke zonnestrallen op je huid. De zee in je haren. Voor jou heerlijk, maar voor je huid en haren een pittige tijd. Om deze goed te herstellen van de zomer en voor te bereiden op de herfst is een goede verzorging belangrijk. Botanique gaat uit van natuurlijke schoonheid en de invloed die de kracht van de natuur hierop heeft. De producten zijn dan ook geïnspireerd op het goede dat de natuur te bieden heeft. Ze combineren de voedende, hydraterende en herstellende werking van krachtige planten met moderne wetenschap. We zijn er namelijk van overtuigd dat dit een positieve invloed heeft op de natuurlijke schoonheid van huid en haar. Het resultaat is een uitgebalanceerde reeks effectieve producten voor dagelijks gebruik.

Nieuwe geuren

Om jouw verzorgingsroutine extra kracht bij te zetten heeft Botanique

2 nieuwe geurlijnen. Met de verleidelijke geuren van de Roos&Vijg-lijn houd je dat heerlijke zomerse gevoel nog wat langer vast. Wanneer je een gevoelige huid hebt, biedt de Sensitive-lijn juist uitkomst. Met zachte producten op basis van haver help je je huid en haren er weer bovenop.

Duurzamere verpakking

Botanique heeft naast het toevoegen van de 2 nieuwe geurlijnen ook de verpakkingen verbeterd. Alle nieuwe tubes zijn gemaakt van 55% gerecycled plastic en zijn daarnaast volledig monoplastisch. Daarmee zijn ze na gebruik goed opnieuw te recyclen. Daarnaast is het aantal shampoo-bars en body- en facebars flink uitgebreid. Voor deze producten is helemaal geen plastic nodig. Ook worden de doosjes om de tubes weggehaald, want minder verpakking is natuurlijk altijd beter.

De Botanique producten zijn te koop bij Ekoplaza en de bio-speciaalzaak.

Geef elkaar échte geschenken



Tekst en Beeld: Rineke Dijkstra

Als ontvanger voel ik me vaak ongemakkelijk bij het krijgen van cadeaus.

Heb ik net een lezing gegeven over hormoonverstorende stoffen in ons eten en onze omgeving, krijg ik een bos bespoten bloemen. En laatst hield ik een pleidooi voor gezond en lokaal voedsel en kreeg ik een mand met de meest ongezonde producten uit Verwegistan. En dan die megadoos 'bedank-chocolaatjes' die we laatst kregen omdat we met de zieke hond van een toerist naar de dierenarts waren geweest. Ik geef het dan maar weer weg. Maar het voelt dan toch of ik iemand anders 'opzadel met troep'. Weggooien als het dan al duizenden kilometers heeft afgelegd doe je toch ook niet zomaar? Althans ik niet. Ik krijg steeds meer last van plaatsvervangende schaamte.

Ook het geven van cadeaus is voor mij wel een issue:

ik kan het niet over mijn hart verkrijgen om iemand iets te geven dat diens gezondheid of die van de Aarde ondermijnt. Ook al zijn ze uiteraard goedbedoeld. Voor mij voelt het niet done om iemand die ziek is een doos ultra bewerkte zoete lekkernijen te geven. Aan goede bekenden geef ik daarom vaak een overheerlijke noten-perentaart als cadeau. Ook heb ik laatst heel veel oude koekblikjes gekocht op een rommelmarkt. En die vul ik dan met nostalgische biscuitjes of stukjes fruitleer. Of rozenbotteljam in een potje met een mooi etiketje (zie recept verderop in dit magazine). Het voelt zo rijk om zoiets weg te geven.

Het is vakantie. We zijn op vakantie, zijn net geweest of gaan nog weg. Voor de thuisblijvers nemen we regelmatig een 'bedankcadeautje' vanaf onze vakantiebestemming mee. Vinden we ook zo leuk voor de lokale ondernemers op ons vakantieadres. Door de rust van de vakantie krijgt menigeen goede voornemens zoals gezonder gaan eten en leven, iets wezenlijks doen voor de gezondheid van de Aarde of meer rust en meer naar buiten. Als we nu eens starten met elkaar opgescharrelde, zelfgemaakte of lokale cadeaus te gaan geven? Voor ons een kleine moeite maar wel eentje met grote impact. En eentje waar je veel van je goede vakantievoornemens in kwijt kunt.

Hoe mooi zou het zijn als we mensen lokaal voedsel zouden geven dat de gezondheid van mens, dier en de Aarde bevordert? Voor mij is het een grote droom. En ik weet bijna zeker dat dit het 'nieuwe normaal' kan worden. MaatschapWij ondersteunt mijn droom. Daarom roepen we iedereen op om lokaal duurzaam voedsel cadeau te geven*. Of je dat nu koopt bij een lokale boer/teler/producent of zelf maakt met opgescharrelde lokale producten. Wanneer je iemand een gezond en gifvrij lokaal-voedsel-cadeau schenkt, draag je bij aan:

- Een eerlijk inkomen voor lokale boeren, tuinders, telers en andere voedselproducenten
- Een gezonde bodem vol leven en meer biodiversiteit
- Gezondere mensen, want gifvrij lokaal voedsel is een feest voor onze gezondheid
- Minder voedselkilometers
- Minder onnodige spullen. Lokaal voedsel is immers niet alleen lekker, maar ook een nuttig cadeau.

Zullen we deze nazomer starten om elkaar échte geschenken te geven?

Rineke

Rineke Dijkstra
rinekedijkinga.nl/mooi-eten-lokale-keten.nl
www.rinekedijkinga.nl

*Zie ook de lijst met adressen om deze cadeaus te kopen:
<https://maatschapwij.nu/groene-keuzes/geef-lokaal-voedsel/>

The White Pearl

Het verhaal

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

Na ons "door het laboratorium" goed gekeurde product was ons 1^{ste} transport in gang; bij ons allebei 25 potten kokosolie in de koffer. Onze familie en vrienden werden omgedoopt tot proefkonijnen, deze waren allemaal laaiend enthousiast!

Dit alles is uitgegroeid tot een zuiver en gecertificeerd product. Al onze zuiverheidscertificaten zowel als het hele productieproces is te bekijken op onze website:

www.kokosliethewhitepearl.nl



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



Wij hebben onze kokosolie de naam The White Pearl gegeven om de volgende redenen;

- De zuiverheid van ons product is een parel waard.
- De structuur van de olie in de pot is gelijk aan een parel.
- Het eiland Sri-Lanka is een parel in de Laccadiven Zee.

INHOUD

- 3 Redactioneel
- 6 Nieuws/Opinie
- 8 Renáta's Choice
- Recepten**
- 9 Het wonder der paardenbloemen
- 11 Paardenbloem recepten
- 12 Juicy watermeloen steaks
- 14 Rozenbotteljam
- Gezondheid**
- 16 Champignon-pickle
- 18 Suiker is toch suiker?
- 19 Populair: shampoo-bars
- Landbouw**
- 20 Waarom lokaal voedsel de toekomst heeft
- 22 Regen, bodem en oogst
- Demeter**
- 25 Van 'change or die' naar 'change your diet'
- 26 DemeterGids en BioGids



BIOMAGAZINE

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

NIEUWS



RECEPTEN



GEZONDHEID



Gentechniek CRISPR-CAS bedreigt keuzevrijheid in voeding

De Europese Commissie heeft op woensdag 5 juli 2023 het wetsvoorstel gepresenteerd om de teelt en verkoop van genetisch gemanipuleerd voedsel Europawijd toe te staan – zonder risicobeoordeling en in veel gevallen zonder vermelding op het voedsel etiket. Kortom, het proces is in gang gezet om ook gentechnieken als CRISPR-Cas toe te laten in ons voedselsysteem zonder dat je het door hebt. Het voorstel moet nog worden aangenomen (aanpassingen zijn nog mogelijk!), dus wij vinden het nu tijd om in actie te komen! Want hoe zit het dan met onze keuzevrijheid?

Wat je moet weten over Gentech

Graag houden wij je op de hoogte van de ontwikkelingen in onze sector. In dit geval een zorgwekkende: CRISPR-Cas. CRISPR-Cas is een techniek die stukjes DNA uit genetisch materiaal kan knippen en op die manier het DNA kan wijzigen.

Velen in de sector en de consumenten zijn (nog) niet goed geïnformeerd over wat er op dit moment speelt. Ondertussen zijn wij wakker geschud en delen we onze standpunten en de kennis over dit belangrijke onderwerp graag met jou.

Kijk op <https://biowinkelvereniging.nl/wetgeving/CRISPR-Cas-2023/> voor meer informatie

Dinsdag 27 juni 2023 is de Biowinkelvereniging (onderdeel van Bionext) een grote campagne gestart om ons voedsel gentechvrij te houden. Met deze campagne willen we minimaal 40.000 handtekeningen binnenhalen, 150.000 Wakker Worden ansichtkaarten versturen naar demissionair minister Adema en € 50.000,- aan funding ophalen om campagne te kunnen blijven voeren. Op dit moment zijn we goed op weg met de petitie: ruim 35.000 mensen hebben ondertekend. Vind jij keuzevrijheid ook belangrijk? Ondersteun dan onze campagne en help ons naar die 40.000 handtekeningen zodat dit belangrijke onderwerp op de agenda van de Tweede Kamer komt: Teken de petitie via gentechvrijvoedsel.petities.nl/?locale=nl



Ansichtkaarten actie

De Biowinkelvereniging heeft 150.000 kaarten laten drukken die gericht zijn aan demissionair Minister Adema! Pak 'm (bij de dichtstbijzijnde biologische speciaalzaak), plak 'm en verstuur 'm, laten we met elkaar de postvak van de Minister doen overlopen. Wil je de kaarten hebben voor verspreiding? Neem dan contact op via: info@biowinkelvereniging.nl

Bron: Bionext



Bestrijdingsmiddelen ingeperkt

In de rechtszaak van bewoners in Drenthe tegen lelieeteelt nabij hun huizen in Dwingeloo is bij de rechtbank Noord-Nederland op 12 juni bepaald dat de teler geen bestrijdingsmiddelen op de akkers in Boterveen mocht gebruiken op percelen nabij hun huizen. In het hoger beroep op 6 juli in Zwolle werd echter bepaald dat de teler vier (van de geplande 33) chemische middelen nog wel mag gebruiken, te weten minerale olie H, Goltix WG, Titus en Rudis. Betrokkenen gaan de naleving van de uitspraak controleren. Een stapje op de goede weg.

Bron: Jelmer Buijs

Nudgingtechnieken zorgen voor stijging verkoop biologisch

Recent onderzoek heeft aangetoond dat de verkoop van biologische producten flink kan stijgen als gevolg van interventies op de winkelvloer. In 11 winkels in Noord-Brabant zijn er 10 weken lang nudgingtechnieken, dat zijn technieken om mensen hun gedrag laten veranderen, toegepast op drie biologische groenten met een hoge omloopsnelheid: zoete puntpaprika's, komkommers en tomaten. De omzet van alle drie steeg aanzienlijk, gemiddeld 21%. In de supermarkt werden drie nudgingtechnieken toegepast, die in eerdere pilots effectief bleken: positieve framing ('kies voor smaak, kies voor biologisch'), Social Proofing ('95% van de mensen koopt biologisch') en Reassurance ('bedankt dat je kiest voor biologisch'). Een bordje bij het biologische schap met 'Kies voor smaak' zorgde voor de grootste stijging (25%), gezamenlijk zorgden de interventies voor een gemiddelde stijging van 21%.

Bron: Bionext

Biologisch draagt bij aan transitie landbouw

Met het kopen van biologische producten helpt de consument de boer om bij te dragen aan de transitie van de landbouw. Dat is de conclusie van Bionext op basis van het in juni gepubliceerde onderzoek van de WUR 'Het perspectief van biologische landbouw'. In dit onderzoek is gekeken hoe biologische melkveehouders en akkerbouwers presteren op gebied van klimaat, stikstof, waterkwaliteit en dierenwelzijn. Het vergroten van het areaal biologische akkerbouw en biologische melkveehouderij draagt bij aan het versterken van de natuur in Nederland. Dit komt door minder nitraatuitspoeling en minder ammoniakemissie en meer biodiversiteit op de bedrijven.

Bron: Bionext

Stichting Skal moet namen van bedrijven die de regels overtraden openbaar maken

Op 12 juli heeft de Raad van State uitspraak gedaan in de zaak over het openbaar maken van bedrijfsnamen door Skal. RTL had op basis van de Wet openbaarheid van bestuur (Wob) verzocht om openbaarmaking, maar Skal weigerde dit vooralsnog op basis van privacywetgeving. De Raad van State heeft besloten dat Skal moet overgaan tot openbaarmaking. De uitspraak van de Raad van State is duidelijk: het Wob-uitgangspunt van openbaarheid weegt zwaarder dan het belang van de betrokken bedrijven, dus Skal moet de bedrijfsnamen van 209 bedrijven openbaar maken. Van 18 bedrijven kwam later vast te staan, dat er ten onrechte afwijkingen waren vastgesteld. Bij deze 18 weegt het belang van het betrokken bedrijf volgens de rechter zwaarder dan het belang van openbaarheid. Skal hoeft de bedrijfsnamen van deze bedrijven dus niet openbaar te maken.

Bron: Skal

Fruitinname: beperken of vergroten?

Veel mensen zijn huiverig voor het eten van meer fruit. Er wordt gezegd dat we moeten oppassen voor de vele vruchtensuikers. Klopt dat wel?

De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid fruit in Nederland is minimaal twee porties (1). Dit is echter een minimale, maar geen optimale hoeveelheid. Verschillende studies laten zien dat het eten van meer fruit wordt geassocieerd met een lagere kans op onder andere hart- en vaatziekten, kanker en vroegtijdig overlijden (2). Elk extra stuk fruit zorgt voor meer gezondheidsvoordelen, ook boven de twee stuks per dag.

In fruit zitten duizenden verschillende stoffen: vitamines, mineralen en fytochemicaliën. Al deze stoffen zijn ontzettend belangrijk voor het functioneren en beschermen van de cellen in je lichaam. Bovendien bevat fruit veel vezels die de opname van suikers in het lichaam remmen. Dit zorgt voor een meer geleidelijke afgifte van energie na het eten van fruit. Daarom zul je na het eten van fruit geen heftige suikerpiek ervaren. Deze vindt wel plaats als je suikers nuttigt uit bewerkte producten, zoals vruchtensap, koek of cola (3).

Is het nodig om je fruitinname te beperken in verband met de fructosfructaan? Zeker niet. Het is bijna onmogelijk om té veel fruit te eten, mits het onderdeel is van een gevarieerd voedingspatroon. Een onderzoek waarin mensen 20 stuks fruit per dag aten, liet zelfs vele positieve uitkomsten zien op onder andere het gewicht en de bloeddruk (4). Eet dus gerust meerdere stukken fruit op een dag. Als je je zorgen maakt over je suikerinname, beperk dan producten met toegevoegde suikers.

Walter Montenarie is directeur en Health Coach healthcoachprogram.nl

Bronnen:

- (1) Voedingscentrum
- (2) Aune et al. (2017). Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality – a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies.
- (3) Greger, M. (2016). What about all the sugar in fruit? Nutrition Facts
- (4) Meyer B.J., de Bruin E.J., Du Plessis D.G., van der Merwe M., Meyer A.C. (1971). Some biochemical effects of a mainly fruit diet in man.



Renáta's Choice Nazomerse favorieten

Boter van het bos: pit erop los!

Boter van het bos: zo noemden de Maya's en de Azteken de avocado: door de boterzachte structuur en de smaak. De avocado is bijzonder voedzaam. In tegenstelling tot de meeste vruchten bevat de avocado zeer veel olie, voornamelijk bestaand uit onverzadigde vetten. Deze vrucht is rijk aan mineralen zoals ijzer en kalium én aan proteïne en vitamine E. De pit barst ook van voedingsstoffen en het bevat ongeveer 70% van de totale voedingswaarde van de gehele vrucht! Leg de pitten 2 uur lang op 120°C in de oven, schil deze hierna, snijd ze in stukken en maal het fijn. Je kunt ze ook 15 minuten zacht koken in water. Lekker in smoothies en salades! Bij rijpe vruchten ligt de pit los en kan men, bij het schudden van de vrucht, de pit horen rollen. Dan zingt een avocado. Dat doet hij ook als je een biologische/fair-trade-variant koopt en dan weet je dat ook de boeren de vruchten kunnen plukken van deze razend populaire lekkernij.

Bekijk filmpjes op internet hoe je het beste de avocado kunt bereiden.

Tekst: Renáta Horenová
Portret: Alex Schröder.

Business for Peace

Wie maakt het?

Prijswinnende pionier Merrill J. Fernando is een van 's werelds meest ervaren theemeesters, met liefde voor het vak maar ook voor zijn eiland Sri Lanka. In 1988 komt hij tegen de regels van de gevestigde orde met het concept 'Single Origin Tea'. Pure Ceylon-thee, vers, onbewerkt, ongemengd, lokaal én vrij van uitbuiting. Hij streeft hiermee het einde van een koloniaal economisch model na en activeert dekolonisatie. Zijn zonen Dilhan en Malik zetten zich inmiddels ook in voor de droom van hun vader. Familie **Dilmah**: dank dat we mogen meegenieten! Ook te vinden op universiteiten en hogescholen, waar dekolonisatie hoog in het vaandel staat.

Waarom zo lekker?

De **Brilliant Breakfast**, de gedekoloniseerde versie van de English Breakfast, is met de hand geplukt en ambachtelijk geproduceerd in de Dimbulastreek én is 100% composteerbaar. Ook heerlijk als ijsthee of bij een kaasplankje van het seizoen! En de winst van deze thee blijft op Sri Lanka: het wordt gebruikt om de MCJ Foundation en de Dilmah Conservation te laten bloeien.

www.dilmahtea.me

Superfruit: druppels uit de hemel

Wie maakt het?

Margaux en Stephen werden niet alleen verliefd op elkaar maar tijdens hun huwelijksreis ook op de bijzondere açai-bes. Terug in eigen land België konden ze geen enkele açai-bes vinden die voldeed aan hun hoge eisen in smaak en duurzaamheid en ze besloten **Holy Berry** in het leven te roepen. Hun team maakt nu de lekkerste producten op basis van de açai-bes. Hun drijfveer? Connectie maken met mensen, zowel de boeren als de eters, en een levenslange impact maken op onze gezondheid en dat van onze planeet.

Waarom zo bijzonder?

De bevroren druppels van de **Smoothie bowl Pink Tropical** zijn een lust voor het oog én voor het lichaam. Het hoofdingrediënt, de açai bes, zit vol met voedingsstoffen, antioxidanten, mineralen, vitamines en gezonde vetzuren. Roze pitaya en passievrucht maken het lekker tropisch. Laat enkele druppels smelten voor een smoothie bowl, taart, pannenkoeken of één klein druppeltje in je mond en het hoort smaak!

www.theholberry.com

Gebruik code 'Renata' bij je eerste bestelling zonder leveringskosten.

Senchationeel

Wie maakt het?

Udea, de onderneming achter de mooie Ekoplaza-winkels, is trouw aan zijn duurzaamheidsidealen en komt met een bijzonder product: **Wisselwaar**. Wisselwaar is de winnaar van de Packaging Awards 2023 en is het biologisch product van dit jaar geworden. De producten van Wisselwaar zitten in een stijlvolle glazen statiegeldpot: ideaal voor je keukenkast maar het staat ook stijlvol op jouw voorraadplankjes. Wat zit er zoal in? Peulvruchten, rijst, granen en pitten, gedroogde vruchten, haver, muesli maar ook thee. Is de pot leeg? Dan breng je hem weer terug naar de winkel en wissel je hem in. Vullen maar met de goede waar!

Waarom zo bijzonder?

Voor de **Sencha thee** van Wisselwaar worden de groene bladeren van de theestruik geplet en daarna gestoomd. Op deze wijze behoudt de thee zijn groene kleur en blijft de smaak licht en fris. Het is heerlijk als ijsthee voor de (eind) zomerse dagen of probeer eens een paar bladeren mee te stomen met jouw rijst. Senchationeel.

www.ekoplaza.nl

HET WONDER DER PAARDENBLOEMEN



Er is in Nederland geen bloem zo algemeen en bekend als de paardenbloem. En toch is het een grote onbekende; er zijn meer dan 1000 ondersoorten in Nederland, die allemaal hun eigen voorkeuren hebben voor bepaalde groeiplaatsen. Sommigen groeien op voedselarme plaatsen, zoals de duinen en andere groeien massaal op intensief gebruikte (maar niet met onkruidgif behandelde) weilanden. Ik vermoed dat er momenteel geen enkele botanicus is die al deze ondersoorten uit elkaar kan houden... Verschillende auteurs hebben aangegeven dat op een veld tientallen tot wel honderd ondersoorten kunnen voorkomen. Menigeen zal al blij zijn als zij/hij paardenbloemen niet met leeuwentand of biggenkruid verwart... De paardenbloem behoort tot de familie der samengesteldbloemigen (Compositen) en dat betekent concreet dat er op ieder bloemhoofdje meerdere bloempjes zitten. Tellingen wijzen uit dat dit aantal kan uiteenlopen van 15-400.

Voortplanting

De paardenbloem heeft een sterke overlevingsdrang en is daarom niet van één voortplantingsmethode afhankelijk, maar heeft verschillende manieren van voortplanting:

- Zaadvorming na kruisbestuiving met andere (paarden)bloemen met behulp van insecten
 - Zaadvorming na zelfbestuiving
 - Zaadvorming zonder bestuiving
 - Vorming van nieuwe planten door scheutvorming van ouderplanten
 - Mengvormen van zelfbestuiving en kruisbestuiving
- Zelfbestuiving leidt tot genetisch identieke nakomelingen, maar aangezien op eenzelfde bloem ook kruisbestuiving kan voorkomen, kan de bloem dus toch andere eigenschappen hebben. Er zijn diverse insectengroepen bekend die voor kruis-

bestuiving kunnen zorgen, zoals kevers, vliegen, muggen, vliesvleugeligen, en vlinders.

Het zou dus logisch zijn dat in modern agrarisch weiland waar mest met residuen van insecticiden wordt toegepast minder insecten zullen zitten met als gevolg minder kruisbestuiving bij paardenbloemen en dus eenvormigere paardenbloemen. Voor zover bekend, heeft nog nooit iemand dit uitgezocht. Dat in vrijwel alle dierlijke mest insecticiden zitten hebben wij al jaren geleden vastgesteld.

De zaden wegen zeer licht. Het gewicht kan bij de verschillende ondersoorten variëren van 0,44 tot 0,97 milligram. In een kilo paardenbloemenzaad gaan dus meer dan een miljoen zaden! Door het pluisje wat op het zaadje zit, kunnen de zaden zich bij stevige wind kilometers verspreiden, dus dat maakt deze planten zeer mobiel.

Modern gangbaar grasland

Bij graslandvernieuwing door veeteeltbedrijven wordt in de regel het onkruidbestrijdingsmiddel glyfosaat gebruikt. Dit middel doodt alle planten, dus daarna kan na een oppervlakkige grondbewerking opnieuw gras worden ingezaaid. Na opkomst van het nieuwe gras, zie je niet zelden dat er extreem veel paardenbloemen in het pas gezaaide grasland komen en dat het opkomende gras niet bijster goed groeit. Het ligt voor de hand dat hier de hoge concentratie glyfosaat in de bovenste laag van de grond een rol kan spelen. Het spul is niet zomaar uitgewerkt en het omzettingsproduct AMPA kan zich in de loop der jaren tot heel hoge concentraties ophopen. Je vraagt je af, of ooit iemand een integrale kostenanalyse heeft gemaakt van de kosten en baten van glyfosaat. Volgens de handleidingen van de agrarische industrie zal dus ongetwijfeld na opkomst van het gras weer gespoten moeten worden met een selectief onkruidgif dat het gras niet schaadt. Een particulier of biologische boer



kan het opkomende gras na een aantal weken gewoon maaien of begrazen en dan zullen veel van de eenjarige onkruiden ook snel verdwijnen.

In mijn studie (graslandkunde) werd ons nog wijsgemaakt dat alle kruiden in grasland onwenselijk waren en ten koste gingen van de opbrengst. Tegenwoordig wijzen proeven uit dat inderdaad de droge opbrengst van grasland met paardenbloemen weliswaar iets lager is, maar dat koeien eerder meer melk geven dan minder met een dergelijke vegetatie. Kortom; wij studenten zijn voor de gek gehouden door onderzoekers met oogkleppen. Kruiden zijn rijk aan diverse mineralen en vitamines, dus kunnen essentieel zijn voor aanvulling in het rantsoen.

Parken

In recent onderzoek hebben wij paardenbloemen in 15 Nederlandse parken onderzocht op diergeneesmiddelen en op landbouwbestrijdingsmiddelen. Beide groepen stoffen vonden we in alle paardenbloemen. De herkomst van de diergeneesmiddelen hebben we niet onderzocht, maar het staat vrijwel vast dat honden die in parken worden uitgelaten de bron zijn van die gifstoffen. Die worden namelijk behandeld tegen vlooiën, teken en luizen. Dat maakt ook die paardenbloemen minder geschikt voor insecten en dus zullen die planten het ook grotendeels van zelfbestuiving moeten hebben. In de regel zijn ook geen paardenbloemen langs wandelpaden aangevreten door insecten of slakken. Let er maar eens op! De enige plaats waar wij wel slakken vonden die van paardenbloemen vraten was op het biologische melkveebedrijf De Grootte Voort in Lunteren (producent van Remeker-kaas).

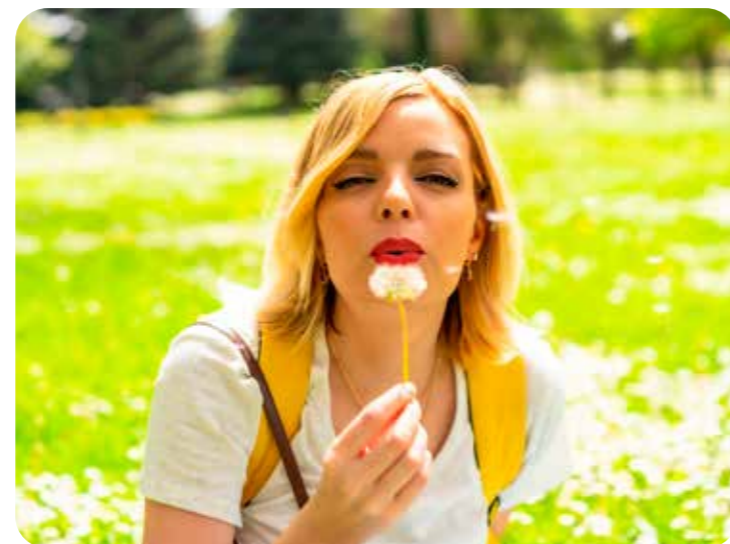
Gebruik van paardenbloemen

Niet alleen vee eet graag van paardenbloemen. Ik heb wel eens jam van de bloemen gekregen van een familielid. De wortels werden wel gebruikt om surrogatkoffie van te maken en er is

onderzoek gaande om er rubber uit te gaan winnen. Wat de invloed is van paardenbloemen op de kwaliteit van de melk en melkproducten van vee dat paardenbloemen eet, ben ik nergens tegengekomen. Imkers waarderen de bloemen ook omdat bijen de bloemen graag bezoeken op zoek naar nectar en stuifmeel. Het schijnt wel zo te zijn dat bijen naar evenwicht streven in de samenstelling van hun voedsel en dat bijen van een bepaald volk ook andere bloemen willen bezoeken. Voor de bereiding van preparaten ten behoeve van de biologisch-dynamische landbouw worden ook paardenbloemen gebruikt (meer specifiek voor het preparaat 506).

Jelmer Buijs

Bronnen: eigen onderzoek en het boekje 'Paardenbloemen, planten zonder vader' van A.A. Sterk (KNNV, 1987)



PAARDENBLOEM RECEPTEN

In het voorjaar, als de gele lentezonnetjes van de paardenbloem verschijnen, zie je haar bijna overal. In weilanden, langs wegen, in bermen en tuinen, tussen stoeptegels en op rotondes. Maar voor je het weet is zij weer uitgebloeid. Kinderen blazen de zilvergrijze pluizenbollen uit, een tuinier trekt nog een laatste bos paardenbloembladeren uit het gazon. En dan zijn we haar vergeten. Ze is er nog steeds, bijna overal om ons heen, maar zonder haar gele bloemen is ze oninteressant geworden en we nemen haar niet meer waar. Terwijl ze zo bijzonder en waardevol is.

Wist je dat de paardenbloem niet alleen voor insecten, maar ook voor mensen een delicatessen kan zijn? Elk seizoen is er wel één deel van de paardenbloem dat je kunt gebruiken in de keuken. Het blad het hele jaar door, de bloemen in het voorjaar en de wortels in de herfst en winter. De frisse bladeren vormen een heerlijke en gezonde aanvulling van salade of roerbakgerechten. De bloemen kun je over de salade strooien of omtoveren tot siroop of gelei. En de wortels kun je roerbakken, fermenteren tot een lekker bijgerecht, gebruiken als thee of er surrogatkoffie van maken.

Haal daarom niet alle paardenbloemen uit de tuin, maar laat ze lekker groeien en bloeien. Tegen de herfst bloeit zij nog een tweede keer. De insecten zullen blij zijn en jij hebt een gezonde aanvulling op jouw maaltijd. Misschien is het even wennen aan de bittere smaak, maar het zijn juist de bitterstoffen die de paardenbloem zo gezond maken. Zij stimuleren de werking van de gal en de lever. En vergeet de oude zegswijze niet: 'bitter in de mond maakt het hart gezond'.

Probeer de paardenbloem eens in jouw gerechten, wie weet geeft het een heel andere kijk op deze prachtige plant!

Ingrediënten paardenbloemsalade

- schaal vol paardenbloemblad, vogelmuur, eetbare bloemen
- 1 winterpeen
- 1 appel
- 1 kopje hazelnoten en pompoenpitten
- kappertjes
- scheut balsamicoazijn
- scheut olijfolie
- peper en zout

Bereiding

Rooster de hazelnoten en pompoenpitten in een droge koekenpan en laat ze afkoelen op een bord.

Scheur de wilde planten in grove stukken. Meng alle ingrediënten door elkaar en breng op smaak met peper en zout.

Garneer met eetbare bloemen zoals paardenbloem, goudsbloem, madeliefje en viooltje.

Ingrediënten roergebakken paardenbloemen

- 1 bos jong paardenbloemblad
- scheut olijfolie
- 1 ui
- 1 courgette
- 5 zongedroogde tomaten
- 1 theelepel kerrie
- ½ theelepel komijnzaad
- ½ theelepel paprikapoeder
- peper en zout

Bereiding

Pel en snipper de ui. Snijd de paardenbloembladeren, courgette en zongedroogde tomaten in stukken.

Fruit de ui in de olie. Voeg de courgette en specerijen toe en roerbak vijf à tien minuten. Voeg dan het paardenbloemblad en de zongedroogde tomaten toe bak deze nog even mee. Breng op smaak met peper en zout. Lekker met gierst, gerst of zoete aardappel.

Ingrediënten paardenbloemspread

- hand vol paardenbloembladeren
- 1 teentje knoflook
- ½ kopje walnoten
- 3 gedroogde (ongezwavelde) abrikozen
- snufje zout

Bereiding

Snijd de paardenbloembladeren, knoflook en dadels in kleine stukjes. Maal de walnoten in de vijzel fijn, voeg beetje bij beetje de paardenbloem, knoflook, dadels en olijfolie toe. Wrijf fijn tot een dikke pasta ontstaat en breng op smaak met een snufje zout.

Lekker op een stuk zelfgebakken brood of als spread op plakjes komkommer en stukjes wortel.

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg



JUICY WATERMELOEN STEAKS

Deze steaks zijn supermals en sappig, en smelten in je mond. Er zit een bescheiden, maar zekere hint van umami in meloenen. Door ze te grillen of roosteren grijp je deze smaak bij de oren en maak je hem een hoofdrolspeler. Een simpel gerecht dat zich ook perfect leent voor een zomerse BBQ!

Voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 el sojasaus/shoyu
- 3 el olijfolie
- 3 el geroosterde sesamolie
- 3 tl mosterd
- 1 knoflookteen, gepeld en geplet
- 1 kleine tot middelgrote watermelon
- 1 kleine rode ui, gepeld en in flinterdunne ringen
- 1 el limoensap
- 1 blik (400 g) kikkererwten
- 1 avocado, in reepjes (gepeld en ontpit)
- 1/3 komkommer, in dunne halve maantjes
- 1 grote handvol mesclun (jonge bladsla)
- 1 tl agavesiroop
- 1 el geroosterd sesamzaad
- zwarte peper en zout naar smaak

Instructies

- Verwarm de oven voor op 220 C.
- Maak een marinade door de sojasaus te mengen met 1 el olijfolie, 1 tl sesamolie en 2 tl mosterd. Voeg de geplette knoflook toe.
- Snijd 2 grote, dikke plakken uit het midden van de watermelon (ca. 2,5 cm dik) en verwijder de schil.
- Zet een grillpan of koekenpan op hoog vuur om op te warmen.
 - Voeg wanneer de pan gloeiend heet is, 1 el olijfolie toe. Bak de watermelon plakken aan beide zijden flink aan.
- Bekleed vervolgens een bakplaat met bakpapier. Leg hier de gebakken watermelonsteaks op. Bestrijk beide zijden met de marinade. Zet de bakplaat ca. 15-20 min. in de oven tot de steaks een glanzende dieprode kleur hebben gekregen, en ze er wat geslonken en lekker 'charred' uitzien.
- Meng de rode ui met limoensap en laat even staan.
- Meng de kikkererwten met avocado, komkommer en mesclun. Maak een dressing door 1 tl mosterd, 1 el olijfolie, 1 tl sesamolie, agavesiroop en limoensap (waarin de ui gemarineerd is) te mengen. Giet dit bij de salade en voeg ook de rode ui toe. Serveer met de steaks en maak af met wat geroosterd sesamzaad. Lekker met een dikke snede geroosterd zuurdesembrood of patatjes.



Maartje Borst is een vegan chef-kok geïnspireerd door botanische smaken en haar visie voor een compassievolle wereld. Ze runde jarenlang haar eigen plant-based bakkerij in Amsterdam, is nu een plantaardig food-creative die haar werk o.a. in prachtige kookboeken vastlegt en is co-founder van Floral Nectar for Honeys.

Lisette Kreischer is een gepassioneerde en creatieve activist voor Moeder Aarde en de meer dan menselijke wereld. Ook is zij herborist, stylist, fotograaf, schrijfster van meer dan tien vegan kookboeken en mede-oprichtster van The Dutch Weed Burger en Floral Nectar for Honeys.

Dit recept komt uit de stoere database op www.maneatplant.com. Een platform dat een voortvloeisel is uit het kookboek met gelijknamige titel en waarop je nog meer heerlijke plantaardige recepten kunt vinden.

Lisette Kreischer

www.lisettekreischer.com

www.lisettekreischerfotografie.nl



ROZENBOTTELJAM

rinedijkkinga.nl



Tekst: Rineke Dijkkinga | Beeld: Normafotografia.nl

Dit heb je nodig

- 200 gram rozenbottelpulp (hiervoor heb je zeker 400 gram rozenbottels nodig)
- 50 gram appeldihsap of appelcranberrydihsap
- rasp van een kleine biologische citroen (of een paar druppels goede biologische etherische citroenolie) + 2 eetlepels citroensap
- 2-3 gram agaragarpoeder (anders pectine)

Zo maak je het

Verzamel de dikke, ronde rozenbottels (niet de ovale) vanaf augustus, als ze mooi oranje zijn en sappig en zacht aanvoelen. Verwijder de steeltjes en de kroontjes van de rozenbottels, doe ze in een pan met een klein laagje water. Kook ze 10-15 minuten. Laat een half uurtje staan en druk de gekookte rozenbottels met de bolle kant van een lepel door een bolzeef of gebruik een passeerzeef. Als je de pulp en pitten gescheiden hebt, zet je de pitten nogmaals op het vuur in een laagje water.* Druk ze nogmaals door de zeef voor de laatste pulp. Roer de pulp samen met de appeldihsap door elkaar in de pan. Voeg de citroenrasp toe en breng zachtjes aan de kook. Roer de agaragar erdoor en kook dan nog 2 minuten. Spoel een paar kleine uitgekookte jampotjes (deksels ook mee laten koken) en vul af met de jam tot aan de rand. Sluit af met een deksel en zet circa 10 minuten op zijn kop. Daarna kun je de potjes weer rechtop zetten, laten afkoelen en bewaren. Na opening is het nog een ruime week houdbaar in de koelkast.

*Je kunt veel sneller door de rozenbottels na het wassen direct te halveren en de pitjes en haartjes eruit te scheppen met een theelepeltje. Ik kies voor deze manier omdat het iets meer pulp oplevert.

Tip: Ik vind het altijd een prachtig moment, de rozenbottels plukken in de nazomer of het begin van de herfst. Kies wel een mooi afgelegen plekje om rozenbottels te plukken. Helemaal zen zou je ervan worden, ook omdat je daarna nog wel eventjes bezig bent met de verwerking. Geniet ervan. Nog meer genieten als je in de winter je potje vitamine C-rijke smeersel (jam mag het natuurlijk niet heten omdat er geen 55 gram suiker per 100 gram gebruikt is) opent.

Tip: Kies voor kleine potjes. Jam zonder suiker is minder lang te bewaren. Bovendien kun je zo ook mooi een keertje een potje cadeau geven. Iets moois weggeven uit je eigen 'hamstervoorraad' is zo genieten!

Tip: Als je besluit om in een natuurgebied te gaan plukken mag je vaak een bakje van maximaal 250 gram plukken. Houd de wildplukregels altijd in acht (zie de prachtige minigids Wildplukken van Tanja Hilgers met op de achterkant de regels. Ook een prachtig en nuttig geschenk om aan beginnende wildplukkers weg te geven trouwens).

Tip: Besmeer je cracker of broodje met een beetje biologische, lokale honing voor je de jam erop smeert. Door de honing niet door de jam te doen blijven de gezonde eigenschappen van de honing bewaard. Ook een ode aan de bij dus om de honing rauw te gebruiken zodat zijn geschenk aan ons dat ook werkelijk blijft.

Tip: de jam is ook erg lekker op een stukje geiten-, schapen- of buffelkaas.



CHAMPIGNON-PICKLE

Bereidingstijd: 15 minuten
 Wachtijd: 24 uur in de pickle-pers
 Houdbaarheid: 3 dagen in de koeling

Gepicklede paddestoelen krijgen een heerlijke umami smaak! Vadouvan is een mengsel van gefermenteerde specerijen van onder meer kerriëblad, knoflook, fenegriek, komijn en kurkuma. Vadouvan is de erfenis uit de Franse koloniale tijd in de Tamil-regio, aan de oostkust van India.

Ingrediënten

- 150 gram (kastanje)champignons
- 3 gram zeezout (2% van het groentegewicht)
- 1 teen knoflook
- ½ theelepel vadouvan

Bereiding

Snijd de champignons in vieren en de knoflook in dunne plakjes. Doe de champignons met het zout, knoflook en vadouvan in de pickle-pers en meng, shio momi, met de hand door elkaar. Zet de deksel op de pers en laat deze 24 uur onder druk op kamertemperatuur picklen. Laat de pickle in een vergiet uitlekken.

Wat is tsukémono?

Van de vele authentieke smaken van Japan is tsukémono ofwel gepicklede groente altijd een onderdeel van iedere maaltijd. Ze worden geserveerd met rijst als bijgerecht, als snack in cafés bij drankjes en als een gang in een Japanse theeceremonie. De stad Kyoto is hét centrum om tsukémono te ervaren. Er zijn veel winkels in deze stad die gespecialiseerd zijn in de verkoop van pickles. Tsukémono is de titel van het kookboek waarin je leert om op traditioneel Japanse wijze met groente te toveren. Oosterse alchemie in de keuken, met zout als het magische ingrediënt. Het zijn gefermenteerde groenten, wat wij in het westen pickles noemen.

Deze eeuwenoude methode is eenvoudig thuis toe te passen als toevoeging aan je maaltijd. Tsukémono is altijd een klein bijgerecht, je eet er hooguit een paar eetlepels van per dag. Op die manier hoeft je je ook geen zorgen te maken dat je (te) veel zout binnen krijgt. Je maakt ze snel in een pickle-pers. Het boek van Peter van Berckel gaat helemaal over deze pickle-perstechniek! Je leert om op een eenvoudige en snelle manier groente-pickles te maken. Je kunt kiezen uit meer dan vijftig – veelal vegan – traditionele Japanse recepten en pickles uit de westerse keuken. Als toegift geeft het boek handzame informatie over vitale voeding als boost voor je dagelijks leven.

Waarom zou je tsukémono in de pickle-pers gaan maken?

Het picklen is een culinaire verrijking: er ontstaat een geconcentreerde smaak en groenten worden enorm knapperig. Die knapperigheid is echt uniek aan dit proces! Door het voorstadium van het fermentatieproces groeien en vermenigvuldigen gunstige bacteriën en worden enzymen aangemaakt. Hiermee ondersteunt je de conditie van je darmgestel en algehele weerstand.

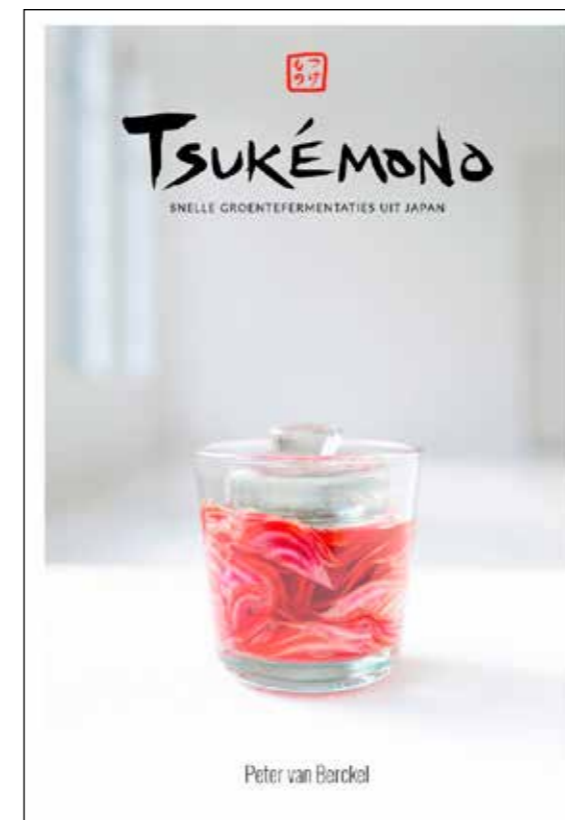
Gemak

Je raakt snel vertrouwd met een eenvoudige techniek die zeer makkelijk is te integreren in je dagelijkse kookroutine. In de pickle-pers zet je groenten met wat zout een aantal uren onder flinke druk weg. Hierdoor ontstaat er een vliegende start van het fermentatieproces.

Kies je groente

Picklen in de pers is toveren met groente!

Het begint natuurlijk met de keuze van je groente. Pak wat je hebt liggen, kijk in je groentetuin, laat je inspireren door het seizoen; de keuzemogelijkheden zijn onbegrensd. Maak gebruik van (seizoens)groente van biologische-(dynamische) kwaliteit. Deze heeft meer smaak en een hoger drogestofgehalte. Omdat ze niet



met pesticiden, GMO en antibiotica in aanraking zijn gekomen, hebben ze ook een grotere biodiversiteit qua microben, wat de fermentatie ten goede komt.

Het gebruik van de pickle-pers

De pickle-pers is hét hulpmiddel dat gebruikt wordt om tsukémono te maken. De essentie van de pickle-pers is dat de hoge druk op gezouten voedsel het proces van chemische en fysieke verandering van groente flink versnelt. Groenten die gemengd worden met zout of een zoute vloeistof zoals sojasaus worden in de kom gedaan, de persdeksel wordt erop gezet of aangedraaid en de pers doet het werk voor je. De pers wordt bij voorkeur voor minimaal de helft gevuld, zodat er voldoende druk kan ontstaan tijdens het proces.

Pickle-pers als tofu pers

Tofu wordt altijd bewaard in water. Vochtige tofu neemt echter moeilijk de smaak van kruiden en marinades op. Waar water is, kan geen smaak komen. Daarom is het slim om het vocht uit tofu te persen voordat je gaat marineren en dat gaat perfect in de pickle-pers.

Over Peter van Berckel

Peter van Berckel over zijn passie voor fermenteren: 'Fermenteren zit in mijn genen. Vanuit mijn interesse voor de Japanse fermentatietradities heb ik een tsukémono-workshop ontwikkeld. De workshop gaf op zijn beurt de aanleiding tot het schrijven van mijn boek. Japanners serveren bij iedere traditionele maaltijd een tsukémono-pickle! Fermenteren is een avontuurlijke en culinaire ontdekkingstocht en ik blijf de positieve effecten waarnemen op mijn gezondheid, spijsvertering en vitaliteit.'



SUIKER IS TOCH SUIKER?



DE WIN-WIN METHODE | VOOR WINNAARS
ZONDER VERLIEZERS

Suiker is vergif! Suiker maakt dik! Suiker is als drugs! Suiker moet je vermijden! Van suiker krijg je suikerziekte en LEVER-VERVETTING! Uuh... NEE. Maar suiker is toch suiker? Nee. Ook niet. En let nu goed op, want dit snappen veel mensen niet, waardoor ze minder gezond en energiek zijn dan ze zouden kunnen zijn. We hebben talloze verschillende soorten suikers. Koolhydraten is de verzamelnaam voor al die verschillende soorten suikers.

Alle suikers gedragen zich anders in het lichaam.

- Monosachariden zijn o.a.: fructose. Fructose wordt in de lever gemetaboliseerd en verhoogt de bloedglucose- of insuline-spiegels niet.
- Glucose daarentegen wordt vanuit de darm geabsorbeerd in het bloed en wordt opgenomen in spier-, lever- en vetcellen als reactie op de afgifte van insuline uit de alvleesklier.

En dan heb je ook nog suikersoorten zoals:

- Disachariden
- Oligosacharide
- Polysachariden

Omdat het zo ontzettend veel verschillende suikers zijn met allemaal wat moeilijke namen zeggen we gemakshalve vaak maar gewoon: suiker. Maar wat je voor je eigen gezondheid en veel energie moet onthouden is het volgende: het brede scala aan talloze verschillende suikersoorten in producten als fruit en groente is cruciaal voor optimale gezondheid. Eet ze. Hoe meer hoe beter. Je lichaam kan niet zonder. Je leven hangt ervan af. De gezondste 100-plussers op aarde hebben ondanks al hun verschillen altijd een dieet dat voor zo'n 80% uit koolhydraten bestaat. Suikers dus!

Maar hoe zit het dan met fruit wat fructose bevat en wat leververvetting zou veroorzaken? Nou, als je lever je echt veel waard is, schrap dan alle dierlijke vetten. Want, pistool op mijn hoofd, als geraffineerde suiker (dus niet een overkill aan fruit en planten maar een overkill aan frisdrank en andere troep) wordt vergeleken met dierlijk vet, zou ik geen eieren maar heel veel snoep kiezen!

Als je mensen overvoert met 1.000 calorieën verzadigd vet (zoals vlees, eieren, kaas en vis), of 1.000 calorieën teveel aan suiker geeft (zoals frisdrank, snoep en troep), dan:

- stijgt je leververvetting binnen 3 weken met 55% als je 1.000 kcal teveel aan dierlijke producten binnenkrijgt.
- stijgt je leververvetting slechts 33% als je 1000 kcal teveel aan geraffineerde suikers binnenkrijgt.

Dit is geen pleidooi voor het eten van junkfood. Het laat alleen zien dat we ons druk maken over suikers terwijl dierlijke producten worden verkocht als natuurlijk gezond en noodzakelijk maar ondertussen veel schadelijker zijn voor ons organen. En wat nou als je dieet, net zoals ik iedere dag eet, voornamelijk uit fruit bestaat? Hele grote kans dat je lichaam gezonder wordt als nooit tevoren en misschien behoor je dan straks ook tot het selecte en illustere gezelschap van vrolijke energieke gezonde 100-plussers. Je leest alles over dit soort feiten en fabels in het boek de Eiwitleugen. Te bestellen via:

www.jannekevandermeulen.nl/boeken

Vrolijke groet en veel liefs, Janneke

POPULAIR: SHAMPOO-BARS

De populariteit van de shampoo- en body bars is de afgelopen jaren hard gestegen. De opkomst en markt van de verschillende bars, voor haar-, huid- en schoonmaakproducten, is dan ook expliciet gegroeid.

Een belangrijke reden voor veel consumenten om over te stappen van een vloeibare shampoo / douchegeel naar een bar, is het verminderen van plastic afval. Een bar is verpakt in een papiertje of een kartonnen doosje in plaats van een plastic fles. Vanwege de hygiëne zit er dus vaak iets van een verpakking omheen, maar geen plastic. Dit scheelt simpelweg (plastic) afval.

Een ander voordeel is dat een bar een geconcentreerde vorm is van de effectieve ingrediënten van een shampoo of douchegeel. Hierdoor kan een bar lang mee gaan, gemiddeld net zo lang als 2 à 3 flessen vloeibare shampoo- of douchegeel. Dit is uiteraard afhankelijk van de hoeveelheid shampoo die je per keer gebruikt. In totaliteit scheelt het wederom plastic afval.

Oftewel, het thema minder verpakking geldt hier dus dubbel, doordat er geen plastic verpakking nodig is voor een bar en doordat een bar langer mee gaat. Ideaal!

Is een shampoo-bar altijd gemaakt van natuurlijke ingrediënten?

Een veel voorkomend misverstand is dat wordt gedacht dat de ingrediënten van bars altijd natuurlijk zijn. Helaas, dit is niet het geval. Shampoo-bars kunnen zowel natuurlijke als synthetische ingrediënten bevatten. De meest voorkomende synthetische ingrediënten zijn die voor het conserveren, de geur en de kleur. Indien een geur uren blijft hangen of de kleur niet is terug te vinden in de natuur, zijn deze vaak synthetisch.

En als het product de volgende ingrediënten bevat: propyleen glycol, sodium lauryl sulfate of sodium laureth sulfate betekent het dat je geen bar koopt van natuurlijke ingrediënten.

Een veel gebruikt argument is dat er synthetische conserveringsmiddelen nodig zijn, juist voor een bar. Doordat een bar open en bloot in de lucht ligt, is de kans op schimmelvorming groter. Met conserveringsmiddelen probeert men dit tegen te gaan. Echter er zijn legio natuurlijke conserveringsmiddelen om de bar te beschermen. De voordelen van een natuurlijke bar zijn:

- Heeft de waardevolle eigenschappen van natuurlijke ingrediënten
- Bevat geen alkalische stof (die werkt namelijk uitdrogend)
- Is biologisch afbreekbaar

Eerlijk is eerlijk, het is vaak lastig om aan het etiket te zien of een bar inderdaad volledig natuurlijk is. Door te kiezen voor een gecertificeerd natuurcosmetica-product, hoef je niet verder te zoeken.

Of check via de INCI Beauty-app alle ingrediënten van een product. Voor wat inspiratie, de volgende bars zijn gemaakt van natuurlijke ingrediënten:

Werfzeep Bloesemzeep

Bloesemzeep is een zachte, friszoete zeep met een lekker lichte schuim en een echte bloesemgeur die niet te scherp is. Als je van de geur van bloemen houdt maar niet van zware parfums, is deze zeep perfect.



Werfzeep is een ambachtelijke biologische zeepziederij. Men heeft vele verschillende zepen voor haar, lichaam, scheren, maar ook voor schoonmaak. De zepen worden op de ambachtelijke wijze gemaakt met heerlijke verzorgende en biologische ingrediënten. Met liefde gemaakt in Utrecht.

www.werfzeep.nl

Petit&Jolie Shampoo & Body Bar voor kinderen

De Shampoo & Body Bar is speciaal ontwikkeld voor de gevoelige kinderhuid. Kinderen (vanaf 0 jaar) hebben een dunnere huid dan volwassenen. Om die reden is het van belang om een milde bar te gebruiken. De bar reinigt de huid en haren en is 100% natuurlijk. Deze is geschikt voor kinderen van 0 tot 10 jaar met een droge en gevoelige huid.



Petit&Jolie is een natuurlijke verzorgingslijn voor baby's, kinderen en zwangere vrouwen. De gehele lijn is BDIH Cosmos gecertificeerd.

www.petitetjolie.nl

Skoon Solid Conditioner

Skoon is een verpakkingsvrije verzorgingslijn, die naast de verschillende shampoo-bars ook een hele fijne conditioner in het assortiment heeft. De conditioner maakt het gewassen haar natuurlijk mooi, zichtbaar gladder en makkelijker te kammen. De biologische amandelmelk en avocado hydrateren en bieden extra voeding voor droog en/of gekleurd haar en zorgt voor een zijdezacht gevoel.



De conditioner is BDIH Cosmos gecertificeerd.

www.skooncosmetics.com

Zijn alle bars ook vegan?

Nee. Vroeger was zelfs varkensvet de basis van de meeste zepen. Tegenwoordig worden vooral plantenoliën gebruikt, maar het is altijd goed om per merk te checken wat de ingrediënten zijn.

Tekst: Esther Keddeman



GOED VOOR BOER, BODEM ÉN BURGER: WAAROM LOKAAL VOEDSEL DE TOEKOMST HEEFT

Tekst: Nadine Maarhuis | Beeld: Bigstock

Voedselproductie moet weer van boeren en burgers worden, in plaats van de machtige agro-industrie en supermarkten, vinden Bregje Hamelynck en Geert van der Veer. Daarom bouwen ze aan een lokaal en natuurinclusief voedselsysteem, zodat in 2040 alle burgers betrokken zijn bij landbouw én boeren een eerlijk inkomen verdienen. Bregje: "We moeten de zeggenschap over ons voedsel teruggeven aan de gemeenschap."

Tijdens de kredietcrisis ontstaat bij Bregje Hamelynck het besef hoe kwetsbaar we onze economie – en daarmee ook ons voedselsysteem – hebben ingericht. Ze besluit een Permacultuur-opleiding te gaan doen, waarna ze in Friesland haar eigen Community Supported Agriculture-tuinderij start en CSA Netwerk Nederland opricht. "Op 1,9 hectare voeden we inmiddels elke week zo'n driehonderd mensen, die lid zijn van de tuinderij," vertelt ze over Ús Hôf. Voedselcoöperatie Ús Iten, waar mensen producten van andere boeren en de biologische groothandel kunnen krijgen, is aan de CSA gelieerd. Bregje: "Zo hoeven mensen niet meer naar de supermarkt, dat is het idee."

Betrokkenheid

"Mensen die lid zijn van een CSA-boerderij of tuinderij leren weer dat kippen broeds zijn en dat ze in die periode geen eieren kunnen leggen. En dat spruitjes aan een plant groeien en dat het best veel werk is om die te oogsten," deelt Bregje. "Eigenlijk is betrokkenheid bij voedselproductie een soort Trojaans paard," vult oprichter van Herenboeren Geert van der Veer aan. Sinds 2012 heeft hij ruim 13.500 mensen aan 16 operationele Herenboerderijen en ruim 35 initiatiefgroepen verbonden. "Eén van onze leden vertelde me bijvoorbeeld dat hij door Herenboeren zijn baan bij een multinational heeft opgezegd en bij een lokale zorgorgani-

satie is gaan werken. Dat bewustzijn is – naast alle appels, rode kolen en eieren, misschien wel onze belangrijkste oogst."

Transparantie

In plaats van consument, zijn burgers bij CSA-boerderijen leden en bij Herenboeren mede-eigenaren. In beide gevallen committeren mensen zich voor een langere tijd aan een boerderij of tuinderij, betalen ze een vast bedrag per week en ontvangen ze in ruil daarvoor een eerlijk deel van de oogst. Zo deelt de voedselgemeenschap de lusten (zoals een overvloed aan aardbeien) én de lasten (een misoogst vanwege een hagelbui). En krijgt de boer – wat er ook gebeurt – altijd eerlijk betaald. "Dit vereist vertrouwen, maar ook dat je super transparant bent over alles," zegt Bregje. "Waar zitten je kosten, wat is het loon van de boer, welke groene keuzes maak je al en waar kan het nog beter? Ook daarin moet je de gemeenschap inspraak geven."

Het voedselsysteem van de toekomst

Om van betaalbaar, lokaal en agro-ecologisch voedsel vóór 2040 de norm te maken moet er nog een hoop gebeuren, zien Bregje en Geert. Te beginnen met grondeigendom: "In Frankrijk kost een hectare landbouwgrond 6.000 euro, maar in Nederland is gekozen voor de vrije markt, waardoor in de polder inmiddels 180.000 euro per hectare wordt betaald," deelt Geert. "Zolang grond zich in een speculatieve omgeving bevindt, blijven we vastzitten in een systeem waarin boeren gedwongen worden om met monoculturen, pesticiden, kunstmest en megastallen zoveel mogelijk productie uit hun land te persen."

Ook voor nieuwe boeren is het door de hoge grondprijzen vrijwel onmogelijk om een plek te vinden, terwijl: "we niet minder, maar juist méér lokale boeren nodig hebben," stelt Geert. Met Aardpeer haalt hij daarom grond uit de traditionele economie om die

vervolgens terug te geven aan gemeenschapsboeren. "Dan gaat het ineens niet meer over geld, maar over waarde en continuïteit. Dus: hoe kunnen we voedselproductie zo inrichten dat de bodem over zeven generaties nog steeds vruchtbaar is én we tegelijkertijd genoeg verdienen om onze kosten te dekken en de boer fatsoenlijk te betalen?"

"Grond is eigenlijk net als frisse lucht of schoon water: het is ons gemeenschappelijke natuurlijke kapitaal," voegt Bregje toe. "Maar op een gegeven moment heeft iemand een hek om een stuk land gezet en gezegd: dit is van mij." We moeten terug naar een situatie waarin grond zo wordt gebruikt dat het in lijn is met het collectieve belang, ziet ze. "Dus bijvoorbeeld: ruimte creëren voor mooi landschap en biodiversiteit, agro-ecologische boerderijen en betaalbare woningen. Dat is best een mentale overgang, want nu zijn we gewend om vooral vanuit ons individuele belang te denken."

Korte keten

Naast grond als commons komt in 2040 – als het aan Bregje ligt – minimaal 20 tot 25 procent van al het voedsel uit de korte keten. Zodat boeren onafhankelijker worden van grote supermarktketens die voor een dubbeltje op de eerste rij willen zitten. "Uiteindelijk zal dit ervoor zorgen dat supermarkten een betere prijs moeten betalen én dat ze op den duur ook zelf lokaler en coöperatiever worden," legt ze uit.

"Ik vind het lastig om nu al over percentages te praten," reageert Geert, "maar ik zie vooral een natuurgedreven, sociaal gebonden en economisch gedragen voedselsysteem voor me, waarin alle stakeholders 'om' zijn. Want het kan niet zo zijn dat we alleen van de boeren verwachten dat zij dingen anders gaan doen: ook de overheid, banken, landbouwopleidingen en consumenten moeten meebewegen." Voor sommige vormen van landbouw is volgens Bregje en Geert in 2040 geen plek meer. Zoals megastallen en bestrijdingsmiddelen: de landbouw is dan volledig vrij van gif en dierenleed. "En we boeren mee met de lokale ecologie," stelt Geert. "Dus niet beginnen bij: wat voor landbouwactiviteit wil ik hier uitvoeren, maar: wat past het beste bij de bodem en het landschap?" De veestapel zal hierdoor automatisch inkrimpen, maar wel blijven bestaan, ziet Geert: "Sommige plekken zijn namelijk te nat voor akkerbouw en agroforestry, daar kun je prima met biologische veeteelt aan de slag. Maar van de bio-industrie moeten we echt af."

Handelingsperspectief

De belangrijkste knop die we moeten indrukken om hier te komen is volgens Geert: de intentie om het op te lossen. "Natuurlijk

is het nodig dat de overheid groene boeren belooft met subsidie-regelingen. Maar het moet ook bij de huisarts in de spreekkamer zitten, omdat het met gezondheid en leefstijl te maken heeft," zegt hij. "Iedereen moet zich afvragen: wat is mijn rol in het systeem, wat heb ik te doen om een landbouwsysteem te creëren dat toekomstbestendig is?"

Het Groenboerenplan kan houvast bieden, aldus Bregje, die aan het plan meeschreef. "Dat zijn tien thema's waarvan we zeggen: hier moeten we mee aan de slag, zoals grondbeleid, het verankeren van natuurinclusief boeren in agrarisch onderwijs en voorlichting over duurzame voeding." Ook echte prijzen – waarin de daadwerkelijke kosten voor mens, dier en natuur zijn meegenomen – zijn volgens haar essentieel. "De overheid moet op prijs gaan sturen, zodat iedere burger een groene en gezonde keuze kan maken. Want met biologische producten die substantieel duurder zijn dan gangbaar gaan we er niet komen."

Volgende generatie

"Als ik 's ochtends aan de ontbijttafel ga zitten en mijn kinderen zie, dat is mijn motivatie," deelt Geert. "Aan hen kan ik niet uitleggen waarom we hun toekomst met elkaar zo verprutsen. Maar ik kan wel uitleggen wat ik doe en hoe ik probeer bij te dragen." Het is niet altijd makkelijk, weet Bregje. "Maar we hebben het letterlijk over het voortbestaan van de mensheid op Aarde. Er alles aan doen wat in mijn mogelijkheden ligt om daaraan bij te dragen is voor mij de enige mogelijke keuze."





REGEN, BODEM EN OOGST

Tekst: Louis De Jaeger | Beeld: Bigstock

Klimaatverandering is voor de meesten onder ons geen vreemd begrip. Het probleem is blijkbaar niet zo heel erg groot, anders hadden we het wellicht klimaatcrisis genoemd. De droogtecrisis is net iets concreter, vraag maar aan de boeren. Laat ik een tipje van de sluier oplichten. Wat staat ons te wachten de komende jaren?

Droog wil zeggen: een gebrek aan water. Waar komt water vandaan? Van de regen. Regen kun je vergelijken met het verdienen van geld: om de zoveel tijd komt er een overschrijving binnen, of een regenbui. Degene die zijn geld spaart en het slimst belegt, zal het meest overhouden op het einde van de rit. In geld sparen zijn de Belgen meestal zeer bedreven. Als het om het bijhouden van regenwater gaat, scoren ze veel slechter. Veertien procent van al onze oppervlakte is verhard, wat wil zeggen dat geen enkele druppel regen in die bodem kan sijpelen, geen rooie eurocent.

Te veel ploegen verarmt de bodem

Na verharding is ons huidig landbouwbeleid misschien wel de grootste waterverspiller. De bodem is als een reuzenkluis: hoe groter die is, hoe meer geld je kunt verzamelen. Hoe meer humus of organische materie en bodemleven er in de bodem zit, hoe gezonder de bodem, hoe gezonder het eten dat erin groeit en hoe meer water een bodem kan vasthouden.

Wat de natuur in duizenden jaren aan gezonde bodem heeft opgebouwd, is ons huidige landbouwbeleid aan het vernietigen in decennia door aan rooibouw te doen. Dit komt voornamelijk door het te veel ploegen, bespuiten met pesticiden en meststoffen en het onbedekt of onbegroeid laten van de bodem, waardoor de al dan niet vruchtbare aarde wegspoelt.

Hoe vaak kunnen we nog oogsten?

Het parlement van het Verenigd Koninkrijk heeft toegegeven dat ze nog slechts zestig keer kunnen oogsten en dat het daarna afgelopen is met voedselproductie door bodemverval. Het tijdperk van het ploegen moet afgelopen zijn, ons landbouwbeleid is drin-

gend aan herziening toe. Doordat de grond zo uitgeput is, kan hij geen water meer vasthouden. Hij is uitgeperst. Door de ploegzool kan het water met moeite nog doorsijpelen tot ons grondwater, waardoor we blut raken wat onze drinkwatervoorraad betreft.

Boeren moeten onder druk hun gewas oogsten. Zelfs tijdens natte periodes, waardoor hun bodem samengeperst geraakt. Doen ze dit niet, dan hebben ze een jaar geen inkomsten. Onze economische mallemlen dwingt de boer zijn land te vernietigen, waardoor hij in een vicieuze cirkel terechtkomt. Grotere tractoren, meer compactheid, meer pesticiden, meer meststoffen...

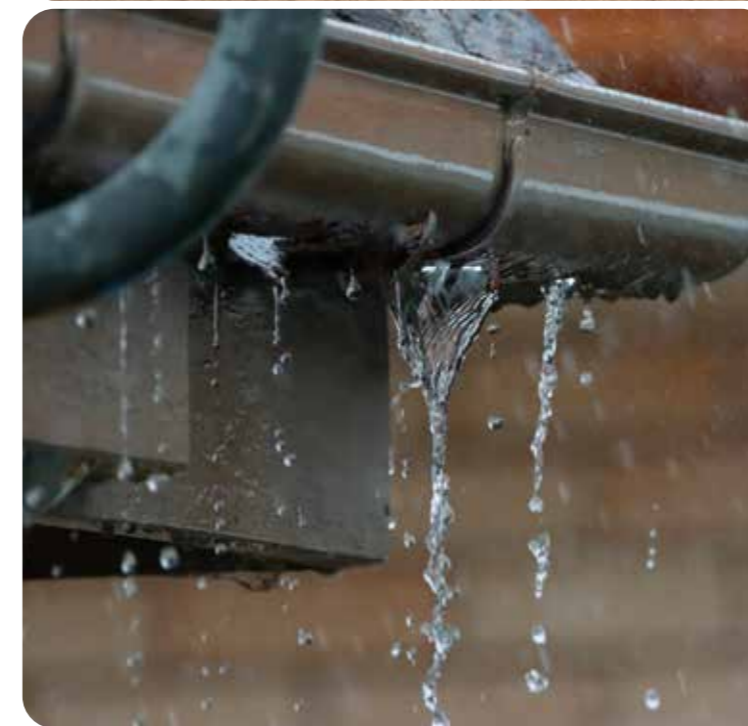
Een goede bodem is cruciaal

Jean Poesen, de Belgische bodemexpert, vertelde treffend: indien je een zeldzame vogel doodt, vlieg je de cel in. Zaag je een eik om van enkele honderden jaren oud: hetzelfde. Vernietig je de bodem? Dan gebeurt er niets. De vogel is misschien nog niet uitgestorven en de eik kan teruggroeien, maar de bodem, die komt nooit meer terug. Geen bodem, geen water, geen eten, dood.

Wij allen kunnen zeker ook ons steentje bijdragen door omzichtig met water om te gaan. We kunnen zelf ook beginnen met ons groenafval in onze tuin te houden, meer bomen en vaste planten te planten. Alle tuinen samengeteld zouden dan de grootste waterbuffer kunnen zijn.

Louis De Jaeger runt Commensalist, een internationaal studiebureau gespecialiseerd in future-proof tuin- en landschapsonwerp

"Onze economische mallemlen dwingt de boer zijn land te vernietigen"



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

VAN 'CHANGE OR DIE' NAAR 'CHANGE YOUR DIET'

'Change or die' is een slogan van Extinction Rebellion. In de vertaling komt ie nog wat steviger door: 'Verander of sterf'. Toch komen dit soort boodschappen in het kader van de toestand van onze Aarde nog bij weinig mensen binnen, al worden de rapportages vanuit de wetenschap met de dag alarmerender.



Bert van Ruitenbeek,
directeur Stichting Demeter

demeter

Demeter is het
kwaliteitskeurmerk voor
biodynamische landbouw
en voeding

Verslaving

We hebben nog maar enkele jaren om van onze verslaving aan vooral fossiele brandstoffen af te komen om een collectieve catastrofe te voorkomen. Maar we doen vrijwel niks. Dat ligt bij een persoonlijke crisis overigens wel iets anders. Mensen die horen dat ze nog maar beperkte tijd te leven hebben, zijn vaak ineens bereid om allerlei gewoontes af te zweren om met een nieuwe levensstijl nog wat levensjaren te winnen. Bij collectieve slechtnieuwsgesprekken ligt dat kennelijk anders. Misschien brengt een vergelijkende term als koorts het persoonlijke en collectieve dichter bij elkaar. Als we zelf koorts hebben doen we er van alles aan om die te laten afnemen. Maar de Aarde heeft inmiddels ernstige koorts en toch doen we nog steeds of we zonder drastische aanpassingen van onze levensstijl de patiënt in leven kunnen houden.

Eerder den je denkt

Sommige mensen denken bij klimaatverandering vooral aan zeespiegelstijging voor volgende generaties, en alsof dat niet al reden genoeg zou zijn voor het nemen van maatregelen, de extreme temperaturen en afwisselende extreme droogteperiodes en regenval gaan ook de komende decennia al steeds vaker zorgen voor oogstverlies, overstromingen en watertekorten. Nu is dat al aan de orde van de dag in grote delen van de wereld - vooral veroorzaakt door het ongebreidelde consumptiegedrag van met name de rijkste 10% van onze wereld - maar ook voor onze streken komt het onheil snel naderbij. Ook in de vorm van een toenemend aantal mensen in bootjes die onze kant opkomen, omdat hun bestaansgrond is ondermijnd. Daar willen we dan wel maatregelen tegen nemen! Niet zozeer tegen de oorzaken, maar vooral om ze tegen te houden!

Lobby gaat door

Ondertussen wordt er onverminderd hard reclame gemaakt richting consument om vooral te blijven roken, drinken, gokken, vliegen en shoppen. En zelfs burgers die beter kunnen weten, gaan hier veelal in mee, wat feitelijk hetzelfde betekent als een dikke middelvinger naar de toekomst voor hun eigen kroost. 'Discover your smile'. De lobby vanuit de meest verslavende en vervuilende takken van het bedrijfsleven nestelt zich ook letterlijk in de politiek, met een partij als BBB voorop, zogenaamd opkomend voor de gewone man of onze boeren, maar het is op de achtergrond helaas vooral de agro-industrie en een rijke bovenlaag die de politici als buikspreekpoppen hanteert. Hoe boos worden de stemmers op partijen die noodzakelijke maatregelen blokkeren straks als de waterkraan begint te haperen, als onze voedselzekerheid in het geding komt, juist omdat we de veestapel niet wilden afbouwen, of geen substantiële vliegtax wilden accepteren? Als we merken dat het letterlijk te heet wordt onder onze voeten? Als er steeds meer mensen ziek worden door bestrijdingsmiddelen uit de landbouw? Dat genetische modificatie van zaadgoed geen oplossing blijkt te zijn, maar een verdienmodel. We moeten nu wakker worden en in actie komen.

Verantwoordelijkheid nemen

Redeneren over de wenselijkheid en economische haalbaarheid heeft geen zin, net als wanneer je voor de keuze staat voor een acute operatie of het leven laten. Wat te doen? Verantwoordelijkheid nemen. Eenieder vanuit de eigen mogelijkheden. We kunnen ons land grondig verbouwen. De landbouw is daarvoor cruciaal, als we kunstmest, bestrijdingsmiddelen en krachtvoer gaan uitbannen, krijgen we daar biodiversiteit, gezond voedsel, en een veerkrachtiger systeem voor terug met bodems die beter kunnen omgaan met weersextremen. Biologische en biodynamisch werkende boeren laten al decennia zien dat dat mogelijk is. En er is een grote gemene deler: ons voedingspatroon. Als we massaal overgaan naar een dieet met een beperkte hoeveelheid dierlijke eiwitten, van producten die geteeld zijn zonder landbouwgif, naar producten van het seizoen en van dichtbij. Dan zetten we een enorme stap, voor de aarde en onze eigen gezondheid. Ofwel 'change your diet!' Weersextremen zullen blijven en erger worden, maar Nederland kan geholpen door een ander voedingspatroon en wel zo worden 'verbouwd' dat we weerbaarder worden en dat maatregelen voor goed waterbeheer en bodemvruchtbaarheid samengaan met opslag van koolstof in onze bodems en vermindering van de uitstoot van broeikasgassen. Door vaker te kiezen voor plantaardige gewassen komt er grond vrij om onze bevolking te voeden. Want juist de intensieve veehouderij met alle daarmee gepaard gaande import en export, maakt ons land heel kwetsbaar en voedselonzeker.

Groenboerenplan

In de zomer van vorig jaar presenteerden we het Groenboerenplan namens een aantal groenboerenorganisaties aan ministers Van der Wal en toenmalig minister Staghouwer van LNV. Wij denken dat het nu, met het vastlopen van het landbouwoverleg met de bestaande machten en krachten, tijd is voor de voorlopers, omdat een peloton altijd in gang wordt getrokken door een kopgroep en niet door het blijven aanmoedigen van de achterblijvers om alsjeblift mee te gaan trappen. Het landbouwakkoord - dat is gestrand - is vanuit de huidige spelers en situatie gezien een knappe prestatie en aanzet om naar een duurzamere landbouw te komen. Maar vanuit de toekomst gezien en de klimaat-, biodiversiteits- en gezondheids crisis is het volstrekt onvoldoende. Daarvoor zijn bronmaatregelen nodig om krachtvoer en pesticiden te beperken, fiscale maatregelen om te zorgen dat de vervuiler betaalt en dat gezond en duurzaam voedsel toegankelijk wordt voor iedereen. Daar is een systeemtransitie voor nodig, die ons allemaal aangaat en waarvan de leefbaarheid en voedselzekerheid van ons land en de gezondheid van ons allemaal zal afhangen.

BOER

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



Doornik Natuurakkers – Bommel
 Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
 F.H.A. Lankhorst VOF – Nijkerk
 Firma Zijp-Melse – De Rijp
 Frisque Michel – Neerijse Huldenberg
 Fruitful – Biddinghuizen
Gaos – Swifterbant
 Groenland Biologische Groentekwekerij Andel BV – Andel
 H.G.P. van Beek en A.M.L. van Beek-Besselink – Dronten
 Het Oude Klooster – Werkhoven
 Het Willink – Ane Hoeve Catherine Elisabeth – Noordeloos
 J.A. Eijkelenburg – Gemert
 J.A.M. Rombouts – Dronten
 J.A.M. van Dam en S.M.J. van Dam – Bosman – Hattem
 JW Rutte – Zaandam
 Keij en van den Dries – Ens
 Kwekerij A8 – Doorn
Biokwekerij Limozicht – Sint Oedenrode
 L.A.M.C van Kessel – Sint Oedenrode
 L.J. Ruissen BV – Varik
 Land en Boschzigt – ’s-Graveland
 LONK-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
 Ohio – Drachten
 Overkempe, De Seizoenen – Olst
 PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard
Pluimveebedrijf de Bruijn – Leunen
 Schoonderbeek – De Glind
 Saalland – Lelystad
 Stichting Sint Donatus – Den Burg
 Timpelsteed – Engwierum
Tuinbouwbedrijf FJJ de Koning BV – Brielle
 Tuinderij Amelis’hof – Bunnik
 Tuinderij Moervliet – Breda
 Tuinen van Kraaybeekerhof – Driebergen
 v.o.f. De Rodenburghoeve – Uitgeest
Van Andel Bio – Zeewolde
 Van Paassen – van Balkom vof – Oude Leede
 Veld en Beek – Doorwerth
 Veldkeur – Rummen
 Villa Sterrebos – Frederiksoord
 VOF Risseeuw 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
 Zonnelifde – Bant

BOERENVERWERKER

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

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 Rodenrijns
 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) – Veenendaal
 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
 Flivolof 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

TSH BV – Roeselare

Tradin – Amsterdam
 Twisk Organic Trade BV – Dronten
 vanRijsingensource 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 – Sellingeren
 Flevosap BV – Biddinghuizen
 Fritz Vanlerberghe – Passendale
 Gourmet BV – Grootebroek
 Green Organics BV – Dronten
 Hermus Made BV – Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
 Het Zonnelied – Zeewolde
 Joannusmolen BV – Cuijk
 Kaaslust BV – Oosterwolde
 Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen
Laarakker Bio BV – Well
 Maasoever Cold Store BV – Waspik
 Machandel BV – Haulerwijk
 Molens Vermeulen – Oosterzele
 NaNa Bio BV – Helmond
 Odin Groothandel B.V. – Geldermalsen
Onze BioSlager – Breda
 Organic Flavour Company BV – Veenendaal
 Polderfresh Verwerking – Espel
 Respect4food BV – Maspel
 Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
 Schulp vruchtensappen – Breukelen
 Thylbert bvba – Oedelem
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
 TVA Organics B.V. – Zeewolde
 Udea BV – Veghel

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 Mueyhof – Nieuwerkerk
 De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
 De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
 De Poshoof – Maastricht
 De Regte Heijden – Riel
 De Stadsboerderij – Almere
 De Verte VOF – Sexbierum
 De Vijfsprong – Vorden
 De Vrolijke Noot – Wapserveen
 De Wassende Maan C.V. – Deinze – België

De Zonnehorst – Punthorst

Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
 Eindelienghe – Ritthem
 Ekoboerderij de Lingehof – Randwijk
 Frisque Michel – Neerijse Huldenberg
 Fruituinvanwest – Amsterdam
 Gerbranda State – Pietersbierum
 Hansketien – Mantinge
 Harmannahoeve – Harlingen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
 Het Derde Erf – Soest
 Hildegardshof – 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 – Rutten
 Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
 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
 Saanenhof – Heeze
 Scorelwald, Raphaelstichting – Schoorl
 Seaking Rotterdam BV – Ophemert
 Sonnevanc – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
 Stichting Thedingsweert – Tiel
 ’t Leeuweriksveld CV – Emmen
 Timpelsteed – Engwierum
 Tuinderij Amelis’hof – Bunnik
 Tuinderij Moervliet – Breda
 Veld en Beek – Doorwerth
 Villa Sterrebos – Frederiksoord
 Warmonderhofstede – Dronten
 Westers Organic – Biddinghuizen
 Hoofdplaat
 Boer Brunia – Raerd
 Boerderij Blisveld – Drempt
 Boerderij Ruimzicht – Breda
 Boerderij Veelust – Hensbroek
 Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
 Coöperatie Hoeve Biesland B.A. – Delfgauw
 Sligro Food Group Nederland BV – Veghel
 Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen



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 – Prinsensbeek
 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 Wijnimpot – Nuenen
 RSQ Bio-BV – Schoondijk
 SIGuRIDna – Wognum
 Sligro Food Group Nederland BV – Veghel
 Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen

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 Mueyhof – Nieuwerkerk
 De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
 De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
 De Poshoof – Maastricht
 De Regte Heijden – Riel
 De Stadsboerderij – Almere
 De Verte VOF – Sexbierum
 De Vijfsprong – Vorden
 De Vrolijke Noot – Wapserveen
 De Wassende Maan C.V. – Deinze – België

Noord-Holland ex. Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
 Odin – Alkmaar
 Ekoplaza – Amstelveen
 Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
 Verspaleis – Amstelveen
Eric’s Landwinkel- Bergen
 Ekoplaza – Castricum
 Kennemer Duinccamp 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 – Heiloo
 Ekoplaza – Hoofdorp
 Ekoplaza – Hoorn
 Reformhuis Kullboer – Ijmuiden
Natuurwinkel- Overveen
 Klavertje Drie – Purmerend
 Reformhuis Baaij/Word van Wijsheid- Schagen
 Ekoplaza – Schoorl
 Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam

De Aanzet
 De Buurtboer BV
 Biolicious Oostpoort
 Ekodis Natuurmarkt
 Widar Fonds VZW – Merksplas – België
 Ekoplaza JP Heijestraat
 Ekoplaza Haarlemmerdijk
 Ekoplaza Waterlooplein
 Ekoplaza Elandsgracht
 Ekoplaza Scheldestraat
 Ekoplaza van Swindenstraat
 Ekoplaza Osdorplein
 Ekoplaza Marathonweg

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

Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han’s Natuurvoeding – Almelo
 Ekoplaza – Almere
 Odin – Almere
 Ekoplaza – Apeldoorn
 Gimsel – Apeldoorn
 Ekoplaza Velperplein – Arnhem
 Ekoplaza Kronenburg – Arnhem
 Odin – Arnhem
 Mimint – Arnhem
 Ekoplaza – Barneveld
Landgoedwinkel Heerlijkheid Marienwaardt – Beesd
 De Kardoens – Bennekom
BijBio Natuurjn – Culemborg
 Landgoed Rhederoord – De Steeg
 Restaurant Koetshuis Rhederoord – De Steeg
 Ekoplaza – Deventer
 Biowinkel – Didam
 EkoPlaza – Dieren
 ’t Volle Pond – Doetinchem
 Odin – Ede
 Ekoplaza – Enschede
 ZEN Natuurwinkel – Epe
 Natuurwinkel Ermelo – Ermelo
 Martin’s Health Shop – Geldrop
 Ekoplaza – Harderwijk
 Puur Holland VOF – Heerde
 Ekoplaza – Hengelo OV
De Ekolander Natuurvoeding – Lelystad
 Zenith Natuurvoeding – Lelystad
 Natuurwinkel Chili en Spruit – Malden
 Ekoplaza Groenestraat – Nijmegen
 Ekoplaza Ziekerstraat – Nijmegen
 Van Nature – Nijmegen
 Odin – Nijmegen
 Odin – Oosterbeek
 De Twee Linden – Reek
 Thedingsweert/Zorg in bedrijf – Tiel
 Simply Delicious – Velp
 Odin – Velp
 Odin – Wageninien
 De Zonnegaard – Voorst
 Ekoplaza – Winterswijk
 Super Natuur – Zutphen
 De Koehoorn – Zutphen
 Odin – Zutphen
 Ekoplaza – Zwolle
 Odin – Zwolle

Centraal-Nederland

Ekoplaza – Amersfoort
 Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort
 Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort
De Smaak van Echt – Baarn
 Hoeve Ravenstein – Baarn
 Ekoplaza – Bilthoven

Van Herpt Delicatessen/Reform BV – Drunen
 Ekoplaza Stratumsedijk – Eindhoven
 Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
 Odin – Eindhoven
 Ad van der Westen BV – Gilze
 Natuurvoeding – Doorn
 EkoCert natuurwinkel – Hilversum
 Goody Foods – Hilversum
 AA Eko Store – Hilversum
 Biomont/De Weide – IJsselstein
 Organic Food For You – Laren
 Good For You – Mijdrecht
 Ekoplaza – Soest
 Ekoplaza – Veenendaal
Odin – Woerden
De Groene Winkel – Zeist
 Ekoplaza Amsterdamsstraatweg – Utrecht
 Ekoplaza De Gaard – Utrecht
 Ekoplaza Twijnstraat – Utrecht
 Ekovers – Utrecht
 Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht
 Moestuijn 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
BijBio Natuurjn – Schilde
 Het Natuurhuis Zuid NV – Antwerpen
 EkoPlaza – Berchem
 Ekoplaza – Gent
 EkoPlaza – Leuven
 Gezondheidswinkel het Zonnetje – Maasmechelen
 Het Natuurhuis – Merkssem
 Bioplaza – Overpelt
 DeNatuurkeuken.be – Schorisse
 Ekoplaza – St. Amandsberg
 De Juiste Weg Bvba – Beveren – Waas
 Ekoplaza – Waregem
 Sinature NV – Onze-Lieve-Vrouw-Waver

België

Bio Station BvbA – Antwerpen
 Het Natuurhuis – Antwerpen
De Dobbelhoeve – Schilde
 Het Natuurhuis Zuid NV – Antwerpen
 EkoPlaza – Berchem
 Ekoplaza – Gent
 EkoPlaza – Leuven
 Gezondheidswinkel het Zonnetje – Maasmechelen
 Het Natuurhuis – Merkssem
 Bioplaza – 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
 Amsterdam – van Eesterenlaan
 wo: 12:00 – 19:00 uur



MEER INFORMATIE OVER VERMELDING IN DEZE DEMETER GIDS:
 KEES.SLAGTER@DEMETERMAGAZINE.NL – 0348-431939

Pick & mix Tapas

marqt

Tonijnsalade
van duurzaam
gevangen tonijn

Groene knoflook
olijven
rechtstreeks uit
Italië verpakt op
een Emmeloordse
zorgboerderij

Rucolapesto
ook lekker:
spinazie - oude kaas pesto

Tapas en salades van Marqt; dat is lekker, gemak en puur. Alle spreads, tapas en olijven zijn nu pick & mix met ronde prijzen, zo combineer je nu eenvoudig en voordelig. Keuze uit meer dan 20 soorten. Laat de borrel maar beginnen!
Te koop bij de bio speciaalzaak en Ekoplaza.

