

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



BioMagazine



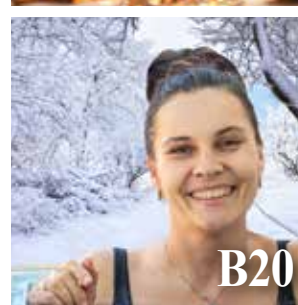
Winter - reflectie, rust, en... naar buiten!



B4



B9



B20



7



12



14



26

"De meeste vogels hebben een gezichtsveld van 340 graden"

"De ene na de andere fraaie gevel van koopmanshuizen komt voorbij"

"Zullen we ooit nog kunnen schaatsen op de Kralingse Plas?"

"Veel kerstrituelen verwelkomen het licht"



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

INHOUD
Redactioneel 3 | Inhoud 5 | Natuur 6-11
Reizen 12 | Fotowedstrijd 14 | Inspiratie 16-19 en 22
Transitie 20 | Mode 23 | Nieuws 24
Boeken 26 | Agenda/Colofon 27

JAARGANG 18, 2023-6, WINTER
Abonneservice: info@fbw-abonneservice.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeAarde.nl



Supported by:

 Federal Ministry
 for Economic Affairs
 and Climate Action
 on the basis of a decision
 by the German Bundestag

Duitsland
 Altijd gastvrij 
 www.germany.travel

SIMPLY FEEL GOOD

Duurzame belevenissen
 in Duitsland

Stay longer
 germany.travel/inspiring

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

Grainau, Canoeist paddles across the Eibsee lake © GNTB / J.Michael Neumann

Sociaal kapitaal

Vechten, vluchten, bevriezen

Gisteren vloog er een roodborstje de keuken in om even later hard tegen het raam te knallen in een poging weer naar buiten te vliegen. Het beestje lag eerst stil op het aanrecht. Later, nadat ik de vogel voorzichtig op een tafel buiten had neergezet stond het stokstijf, stil maar rechtop. Na ongeveer 15 minuten vloog de vogel rustig weg, alsof er niets was gebeurd. Ogenschijnlijk hersteld. Alsof het zijn bewustzijn had gereset en daarna opnieuw had aangezet. Het gevaar geweken en vergeten. Als een dier onveiligheid kent, bewijzen 'vechten, vluchten of bevriezen' dus hun nut. Als de dreiging groot genoeg is, gaat de vecht- of vluchtmodus aan. Helpt dat niet, dan is bevriezen de optie.

De mens is ook een dier

Ook de mens kent dit mechanisme. Wij, Homo sapiens, zijn ondanks onze hersenen en de techniek, die ons leven makkelijker heeft gemaakt, in de biologische zin gewoon dieren. En ons stresssysteem is nog steeds afgestemd op 'beren'. Maar ons leven is tegenwoordig vaak: werk, agenda, beeldscherm, sociale media, veel prikkels. De afgelopen eeuwen kregen we steeds minder last van fysieke gevaren maar meer continue psychologische 'gevaren'. Wij vechten niet meer tegen beren, maar tegen onszelf. Maar het is geen bewuste keuze of we een verdedigingsmechanisme in- of uitschakelen. Als de dreiging groot genoeg is, gaat de vecht-, vlucht- of bevroersmodus aan. Het afweersysteem kan ons in de weg zitten of kapot gaan als we er continue in en uit schieten door continue prikkels. Zaken die het roodborstje niet kent. En zo kan er burn-out of depressie volgen.

Verbinden en verzorgen

Maar... bij zoogdieren die in een sociaal verband leven kan nog een andere reactie worden aangetroffen namelijk 'verbinden en verzorgen'. Deze reactie komt als eerste, en kan het vechten, vluchten, verstarren helpen voorkomen. Herten en wolven kennen dit en wij ook. Kortom, stressgerelateerde klachten, zoals burn-out en depressie als symptomen van een zieke maatschappij, te voorkomen door meer 'verbinden en verzorgen'. Sociaal kapitaal, iets waar Nederland vanouds patent op had in onze gezamenlijke strijd tegen het water en die we nog steeds terugzien in allerlei vrijwillig gedragen verenigingen, zorgt voor een dergelijke verbinding. Laten we dit kapitaal koesteren en inzien dat we onze maatschappij hiermee compassiever kunnen maken.

Veel leesplezier, fijne feestdagen en een gezond 2024!

Albert Poutsma,
 voorzitter stichting Dag van de Aarde



Jaargang 18 | Winter 2023

IN DEZE KRANT

B1 tm B28 Bijlage BioMagazine



3 Redactioneel

Natuur

- 6 Hoe goed kunnen vogels zien?
- 8 Winter - Reflectie, Rust en Het Onzichtbare Zichtbaar!
- 9 Ons lieveheersbeestje steelt alle harten
- 10 Goed voor de luipaard - van theeplantage tot jungle

12 Reizen

Lübeck - stad van historisch suikergoed

14 Fotowedstrijd LandschappenNL

Inspiratie

Het onzichtbare continent 16

GELUK 18

De druppel en de oceaan 19

Lieve Aarde

Samen de winter door 22

Transitie

De mens, oplossing voor alle crises en problemen 20

Van schuldhulpverlening naar maatschappelijke schuldvereffening 21

Mode

Duurzaam de winter door met milieuvriendelijke mode 23



24 Nieuws op z'n Frans

26 Boeken

27 Agenda/Colofon

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

Dermagiq

Voor de natuurlijke verzorging van uw kwetsbare huid

Dermagiq Skin, Hand en Body Wash

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

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

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

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

Verzorging met de kracht van de natuur. www.dermagiq.nl

watMooi ⁸³
mooie mode

Kraaybeekerhof
academie | zaalhuur

Voeding voor lichaam, ziel & geest

www.kraaybeekerhof.nl



Hoe goed kunnen vogels zien?

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Bigstock

Het zichtvermogen van vogels is bijzonder goed ontwikkeld. Dat is van levensbelang om snel te kunnen vliegen, voor het vinden van voedsel en het opmerken van belagers. De ogen van vogels lijken op die van mensen. De lichtgevoelige cellen waarmee het netvlies is bedekt zien eruit als staafjes en kegeltjes. Met de staafjes in het netvlies zien vogels licht en donker. Met de kegeltjes zien ze kleuren en een scherp beeld.

Het hele kleurenspectrum

Omdat vogels, evenals insecten het hele kleurenspectrum van ultraviolet tot en met rood licht kunnen zien, hebben zij een heel ander beeld van de omgeving, van soortgenoten of van andere vogels dan wij. Veel zoogdieren zien slecht of slechts zwart/wit. Vogelogen zijn vooral gevoelig voor geel, rood, oranje en groen licht. Omdat vogels in staat zijn vijf verschillende kleuren rood te zien, kunnen ze onrijpe rode bessen onderscheiden van rijpe rode bessen. Lijsterachtigen sporen er rijpe bessen mee op. Rijpe rode bessen zijn suikerrijker. Kleuren spelen een rol bij partnerkeuze, bij voedsel zoeken en bij navigatie tijdens de trek. Man en vrouw spreuw mogen er voor ons gelijk uitzien, het verenkleed van de spreuwenman weerkaatst veel meer ultraviolet licht dan dat van de vrouw en zo zien zij een heel ander beeld dan wij. Windturbines kunnen worden voorzien van een ultraviolet licht-reflecterende coating, waarmee veel vogelslachten kunnen worden voorkomen. Niet alle vogels nemen ultraviolet licht even goed waar. Steenarenden zien meer in het violet-spectrum. Rotorbladen

van windmolens dienen dan van een andere kleur coating te worden voorzien om botsingen met deze arenden te vermijden.

Dag- en nachtactieve vogels

Nachtvogels, evenals pinguïns zien vooral zwart/wit omdat kleuren zien voor hen niet functioneel is. Nachtactieve vogels hebben vooral staafjes op hun netvlies en compenseren het gemis aan scherpte met een bijzonder goed gehoor. Dagactieve vogels hebben juist veel kegeltjes. Zo heeft de ijsvogel veel rode kegeltjes omdat rood de schittering van het water wegneemt. Ze kunnen daarom goed van bovenaf in het water kijken. Vogels die onder water goed moeten zien om vis te vangen, hebben veel blauwe en groene kegeltjes. Bovendien hebben duikers en duikenden een extra oogvlies voor bescherming onder water en meestal felrode of felgele ogen (kuifeend). De felrode ogen van b.v. krooneend en Geoorde Fuut werken als een reflectiescherm voor het netvlies, wat zorgt voor een optimale lichtopbrengst bij het jagen onder water. De Jan van Gent heeft een zwart gezichtsmasker om reflecties van de

schittering op het wateroppervlak weg te nemen. Donkere oogringen en gezichtsmaskers hebben bij veel vogels vaak dezelfde taak: hinderlijke lichtreflectie tegengaan en het zicht verbeteren. Het zwarte oogmasker met wangteugels van de klapekster stelt hem in staat tegen de zon in te jagen, waarmee wordt voorkomen dat zijn schaduw een eventuele prooi zou kunnen alarmeren. Bij sommige vogelsoorten zoals bij buizerds en arenden worden de ogen bij het ouder worden steeds lichter. Bij jonge haviken is de iris geel en bij oude haviken oranje.

Het oog

De ogen van vogels zijn in relatie tot hun lichaamsomvang tweemaal groter dan bij zoogdieren. Uilen hebben de grootste ogen. Het grootste deel van de ogen ligt in de schedel en nemen wij niet waar. De oogbol bestaat uit drie lagen; het harde hoornvlies, dat aan de voorzijde doorzichtig is, dan het vaatvlies met bloedvaten en aan de voorzijde gekleurd met de iris en als derde en binnenste het netvlies met de lichtgevoelige cellen, vooral geconcentreerd in de zogenaamde gele vlek. Daarmee wordt het scherpst gezien. Alle vogels hebben net als mensen ronde pupillen. Behalve de schaarbek, die ogen met een spleetpupil heeft. Spleetpupillen helpen laag bij de grond jagende kleine roofdieren als slangen en katten om de afstand tot hun prooi te schatten. Het scherptediepte-effect is laag bij de grond het sterkst. Schaarbekken scheren met open ondersnavel door het wateroppervlak en jagen als kortpotige landdieren.

Vogelogen hebben drie oogleden. Het onderste en bovenste, die gesloten worden om te slapen. Het derde ooglid is het 'knipvlies', dat vanaf de snavel over het oog wordt geknipt om het schoon en vochtig te houden. Zangvogels, eenden, valken en meeuwen kunnen slapen met één oog open. Midden in een groep voelen vogels zich veiliger en hebben ze veel minder vaak een oog open dan vogels aan de rand van de groep. In de lucht slapende gierzwaluwen slapen afwisselend met een van beide ogen open. Duiven bewegen zich knikkend over straten en pleinen. Door deze kopbeweging zien ze objecten in de voorgrond sneller dan in de verte. Elke keer dat een duif zich vooroverbuigt om iets op te pikken glijdt het knipvlies over het oog om het te beschermen tegen scherpe takjes of grassen. Dat gebeurt ook bij een roofvogel vlak voordat hij een prooi slaat en bij een duikende Jan van Gent vlak voor hij het water raakt.

Gezichtsveld

De meeste vogels hebben de ogen aan de zijkant van de schedel, waarmee ze een gezichtsveld hebben van 340 graden. De draaihals heeft zelfs een gezichtsveld van 360 graden. Zangvogels kunnen redelijk vooruit en opzij kijken, maar ze kunnen niet hun eigen snavel zien. Ze beschikken



Foto linkerpagina: kuifeend, hierboven: links: laplanduil, rechtsboven: arend, rechtsonder: geoorde fuut

over voldoende binoculair zicht om nesten te bouwen en hun jongen te voeren. Eenden en snippen kunnen niet goed naar voren kijken, maar zien wel een panoramisch beeld boven en achterwaarts. Roofvogels en uilen hebben de ogen vast in de schedel en kunnen alleen voorwaarts kijken. Dat beperkte gezichtsveld compenseren ze met uiterst flexibele nek met 14 nekwerfels waarmee ze hun kop snel kunnen draaien. Omdat er genoeg ruimte is tussen de nekwerfels kunnen uilen hun nek flink uitrekken en hun kop ook ondersteboven keren. Door snel op en neer bewegen van de kop maar ook door voor- of achterwaarts te stappen kunnen ze scherpstellen en goed afstanden naar prooien vaststellen.

Ogen van uilen, die uitsluitend in de nacht jagen zijn donker van kleur, die van uilen die ook overdag jagen, meestal geel of oranje. De 's nachts jagende uilen zien geen kleuren (is overbodig), de overdag jagende uilen zien wel kleuren. Enkele vogelsoorten kunnen ook de oogbol in de kas bewegen, zoals roerdomp, koekoek en enkele kraaien. Vogelogen zijn bifocaal. Zij kunnen

predators op grote afstand waarnemen, maar kunnen ook op heel korte afstand insecten en insecteneieren scherp zien. Veel nachtvogels zoals plevieren en nachtegaleen hebben relatief grote en donkere ogen. Dat wijst erop dat ze ook 's nachts goed kunnen zien en foerageren, wat vaak veiliger is. Ogen van uilen zijn honderdmaal gevoeliger voor licht dan ogen van een dagvogel als de houtduif. Midden op de dag is het gezichtsvermogen van uil en duif ongeveer gelijk.

Waarom bewegen kleine vogels zo schokkerig tijdens het foerageren?

Dat heeft te maken met de plaats van de ogen aan de zijkant van de kop en de onbeweeglijkheid van het oog in de oogkas. Alleen wanneer een vogel zijn kop stilhoudt kan hij een panoramisch scherp beeld zien. Zodra hij beweegt b.v. om iets op te pikken wordt het beeld warrig. Om alert te zijn op predatoren en toch te kunnen foerageren, houdt hij afwisselend zijn kop heel kort stil om te kijken en beweegt hij zijn kop kort om iets op te pikken. Daarom bewegen ze zo snel en kort. Het gezichtsvermogen van roofvogels is fenomenaal. Het aantal lichtgevoelige oogcellen is achtmaal

groter dan bij de mens. Gieren en buizerds kunnen op vele kilometers afstand aas ontdekken of andere roofvogels volgen, die op weg zijn naar een voedselbron. Valken jagen op het oog, kiekendieven, haviken en sperwers daarnaast ook op gehoor. De ogen van roofvogels zijn ook boller dan van zangvogels. Het blikveld is daardoor wel kleiner, maar roofvogels zien daardoor veel scherper. Een extra 'gele vlek' maakt het roofvogels mogelijk nog scherper te zien en perfect afstanden te schatten. De havik heeft grote wenkbrauwen, die zijn ogen beschermen bij de achtervolgingsjacht door struiken en takken.

Lees meer over de bijzondere eigenschappen van vogels in Wat maakt vogels zo interessant. Over het hoe en waarom van afkomst, vliegen, zintuigen, gedrag, zang, foerageren, leefgebieden, de vogeltrek en de voortplanting. Uitgave KNNV 2020. ISBN 9789050117500. Verkrijgbaar bij uw boekhandel of na de wekelijkse vaarexcursies in Natura-2000 gebied Het Wormer- en Jisperveld met de auteur Marcel Boer als gids. Inschrijven kan via Vogelbescherming Nederland-Excursies.

"In de lucht slapen gierzwaluwen afwisselend met een van beide ogen open"

Krant  Aarde



Winter - Reflectie, Rust en het Onzichtbare Zichtbaar!

Aan alles is te zien dat de laatste maand van het jaar is aangebroken. De temperatuur daalt tot rond of onder het vriespunt, het wordt donkerder en de nachten duren langer. Het wordt steeds stiller buiten in het bos; niet alleen qua wandelaars en recreanten, maar ook vogels lijken hun zang te bewaren tot het voorjaar of zijn richting het zuiden vertrokken.

Zo vlak voor de feestdagen, droom ik van een witte kerst. In een winters landschap maakt sneeuw het sprookje compleet. Met een laagje sneeuw ziet de wereld er ineens betoverend uit! Het gewicht van sneeuw laat takken buigen en verandert bomen en struiken in prachtige decorstukken in Winterwonderland!

Sporen in de sneeuw

Alle geluiden worden gedempt en bij die iedere stap die je zet, hoor je slechts het knerpende geluid van samengedrukte sneeuw onder je voeten. Nu zijn sporen van dieren zoveel beter te zien dan in de rest van het jaar. Vooral als de wereld bedekt is met een witte deken en jij als één van de eersten dit witte canvas mag betreden, merk je dat je niet de enige passant bent. Misschien wel de enige mens, maar sporen verraden de aanwezigheid van allerlei dieren die overdag vaak onzichtbaar blijven. Normaal moet je echt op zoek naar een mooie prent van een dier. Nu vind je letterlijk elke pootafdruk. Sporen van reeën, vossen, dassen (het zijn net miniberenpoten), eekhoorns en vele vogelsoorten zijn nu goed zichtbaar. Je kunt zelfs het pad van een das volgen richting zijn burcht of een boommarter die op een boomstam ging staan om even om zich heen te kijken. Dat soort dingen blijven de rest van het jaar onzichtbaar.

Winter: tijd voor reflectie en het koesteren van winterrust

Eekhoortjes, egels en beren doen het – in winterslaap of winterrust gaan. Een plekje maken, je terugtrekken, tot rust komen en wachten op de lente. Dit is precies wat je ziet in de natuur om ons heen; de natuur geeft aan dat je het rustiger aan mag doen. Winter lijkt dan ook het perfecte excuus om met een dekentje op de bank te kruipen. Misschien is het verleidelijk om met een kop thee naar je favoriete Netflix-serie te kijken, maar juist in de winter is het ook supergezond om naar buiten te gaan. Want ook al lijkt alles in winterslaap, de natuur werkt gewoon verder, in haar eigen ritme. Onder de grond gebeurt er van alles - wist je bijvoorbeeld dat veel zaad al ontkiemt in december?

Net als in de natuur, gebeurt er ook veel in onszelf. De winter is daarom een perfect moment om naar binnen te keren, rust te pakken en te reflecteren. Waar ben je trots op en dankbaar voor? Dat reflecteren, naar binnen keren en je rust pakken kan ook prima tijdens een ontspannen wandeling in het bos! Sterker nog, een wandeling in een natuurlijke omgeving zorgt gegarandeerd voor extra inspiratie en nieuwe inzichten dus kom van de bank af en ga vooral naar buiten.

Nog een paar voordelen:

- Als je buiten loopt, krijg je frisse lucht binnen en als de zon schijnt, pak je ook nog wat broodnodige vitamine D mee; een belangrijke vitamine voor je botten.
- Door buiten te bewegen produceert je lichaam meer gelukshormonen zoals endorfine, dopamine en serotonine. Hierdoor voel je je beter en wordt de kans op somberheid of een depressie kleiner.
- Je hartslag gaat omhoog en je bloed gaat beter stromen. Als bonus verbrand je ook nog eens extra calorieën en dat kan best handig zijn met al dat comfortfood tijdens de feestdagen.
- Last but not least: het is een enorme boost voor je weerstand!

P.S. Wist je dat het een fabel is dat je meer kans hebt om ziek te worden als je in de kou naar buiten gaat? Door naar buiten te gaan, verhoog je juist je weerstand. Dus doe je jas aan, sla een warme sjaal om, vergeet je muts niet, ga naar buiten en laat je verrassen, want misschien zie jij dierensporen die je nog nooit hebt gezien!

Yvette van den Berg, fotograaf, natuurgids en wandelcoach
www.naturebliss.nl



Ons lieveheersbeestje steelt alle harten

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Bigstock

De meeste mensen hebben een bloedhekel aan insecten, hoe nuttig deze onderkruipers ook kunnen zijn. Kakkerlakken, bedwantsen, teken, muggen (vul de lange lijst zelf maar aan) worden diep gehaat. De uitzondering is het lieveheersbeestje. Enerzijds omdat het onze tuinen vrijwaart van bladluis en anderzijds is het een symbool van geweldloosheid. Het is triest te moeten constateren dat de populatie de afgelopen kwart eeuw met 57% is gedaald.

Als zo'n lieveheersbeestje op je hand neerdaalt is men opgetogen. Dat zou geluk brengen. Flauwekul natuurlijk, maar misgun niemand zo'n opstekertje. Dat komt door het imago van het beestje. De naam lieveheersbeestje herinnert aan de tijd waarin de Germanen in Europa tot het christelijk geloof werden bekeerd. De bestaande Germaanse naam voor het kevertje, Freyafugle, vogel van de godin Freya, werd verchristelijkt tot onzelvevrouwebeestje of (onze)lieveheersbeestje. De vrouwelijke vorm leeft voort in het Duits als Marienkäfer en de Engelsen noemen het ladybird, in Amerika ladybug; de mannelijke in het Nederlands en Frans (bête à bon Dieu). De Franse naam is in het Iers verbasterd tot bóin Dé, wat Gods koetje betekent.

Symbool tegen zinloos geweld

Lieveheersbeestjes bevinden zich overal op de wereld in ongeveer 5000 soorten. Ze symboliseren bescherming, weerstand, geluk en het belang van evenwicht en vrede in ons leven. Het leeft in harmonie met de omgeving en nodigt ons uit hetzelfde te doen. Dat ze parasieten eten en ons daarmee beschermen wordt ook uitgelegd

als metafoor: laat je muur zakken en laat dierbaren je beschermen. Je ziet her en der in het straatbeeld stoeptegels met de afbeelding van het lieveheersbeestje als symbool in de strijd tegen zinloos geweld. Vaak is op zo'n plek iemand doodgeslagen. Ook schoolpleinen en openbare gebouwen plaatsen een stoeptegels als teken om agressie en pestgedrag af te keuren. Op de website zinloosgeweld.nl kun je een tegel kopen voor 115 euro. Daar vind je ook tips hoe je pestgedrag tegen kunt gaan.

Waarschuwing

Ze hebben niet allemaal evenveel stippen. Er zijn er met 2, 7, 12, of zelfs 24 stippen. Vaak wordt er gezegd dat het aantal stippen de leeftijd van het diertje aangeeft. Dat is een fabeltje. Het zijn gewoon verschillende soorten. Als een lieveheersbeestje gepest wordt door er zachtjes op te drukken, produceert hij een gele vloeistof. Dit gedrag heet reflexbloeden. De vloeistof heeft een goor geurtje en smaakt bitter. Vogels die de stippekever willen verorberen, proeven dit 'bloed' en laten hem dan snel vallen. Het rood met zwarte kleurpatroon is een soort waarschuwing: pas op, ik ben giftig!

Koolmeeskuikens moeten daarom uitkijken voor het zevenstippelige beestje. Het tweestippelig lieveheersbeestje is niet giftig. De combinatie zwart en rood is overigens niet bijzonder vredelievend. Het was de favoriete kleurstelling van de Nazi's, maar daar kan ons vriendelijke kevertje natuurlijk niets aan doen.


Lieveheersbeestjes zijn insecten van de orde Coleoptera, wat kevers betekent. Kevers zijn insecten en hebben zes poten. Ze behoren tot de familie Coccinellidae, vandaar het Franse woord Coccinelle. Ze worden gekenmerkt door een ovaalachtig lichaam met een ondoorzichtig dekschild en daaronder vliesvleugels. Een lieveheersbeestje heeft dus vier vleugels: twee buitenste dekschilden en twee binnenste vliesvleugels met een effectieve vliegfunctie.

Aziatische vijand

Een vrouwelijk lieveheersbeestje kan twintig tot vijftig eitjes per dag leggen. Die komen na vier tot tien dagen uit, afhankelijk van de temperatuur. Enkele soorten vormen een uitzondering en leggen de eitjes afzonderlijk of per twee of drie exemplaren. De larf van het lieveheersbeestje ziet er uit als een krokodilvormig, langwerpige insect. Als de larve net uit het ei is gekropen, is deze één millimeter klein. Ze vervellen drie keer. De ontwikkeling van de larve van lieveheersbeestje duurt ongeveer twintig dagen om vervolgens te verpoppen. Naarmate de larven groter worden, vallen ook de stippen op hun achterlijf meer op. Een larve begint gelijk te eten: lege eischalen, onbevruichte eitjes en daarna vooral bladluizen. De larve eet tijdens zijn ontwikkeling tot pop zo'n 200 à 600 bladluizen.

"Het is een fabel dat het aantal stippen de leeftijd van het diertje aangeeft"

Je zou denken dat lieveheersbeestjes in pais en vree hun goede werken verrichten. Maar sinds 1990 hebben ze een Aziatische soortgenoot, die onze beestjes opvreet! De Aziat werd ingevoerd als biologische bestrijder in kassen en op bomen. De invasieve soort had geen natuurlijke vijanden en verdrong 'ons' lieveheersbeestje door de larven te consumeren. Dat is een van de redenen voor de afname van de inheemse soort. Intussen zijn er ook dieren die de Aziat graag lusten en zo ontstond een evenwicht tussen beide nationaliteiten.

Wie behoefte heeft aan lieveheersbeestjes in de tuin kan ze bij gespecialiseerde winkels kopen. Je kunt ze zelf ook kweken. Op internet vind je hoe je dat moet doen. Zelf vangen kan ook, maar weet dan dat het inheemse lieveheersbeestje een wettelijk beschermde diersoort is. Ze mogen dus niet met insecticiden worden bestreden. Dit geldt niet voor de veelkleurige Aziatische evenknie. Die kunnen we missen als kiespijn. 



Goed voor de luipaard: van theeplantage tot jungle

Tekst: Sybylle Kroon | Beeld: Spencer Manuelpillai

"Ceylon-thee is de duurste thee ter wereld," aldus Dilhan C. Fernando, hoogste baas bij theeproducent Dilmah in Sri Lanka. Dat heeft te maken met het 'terroir' waarop de theeplanten groeien. Dilmah 'versnijdt' de kostbare thee niet, zoals producenten van goedkopere thee dat wel doen. Dat heeft weer alles te maken met de missie van het familiebedrijf: de wereldwijde theehandel eerlijker maken en 'dekoloniseren'. "Wij verkopen onvermengde, single origin thee waar iedereen baat bij heeft: de medewerkers, de natuur, Sri Lanka en de theedrinkers." In gesprek met de CEO van een bedrijf dat kindness (goedheid) als leidmotief heeft.

Theeplantages maken plaats voor jungle

Door het drinken van Dilmah-thee lever je niet alleen een positieve bijdrage aan het bedrijf en de 15.000 medewerkers, maar ook aan de natuur op Sri Lanka. Natuur die in de negentiende eeuw door de Britse overheerser niet als belangrijk werd beschouwd. Het leverde immers niks op. Bossen, die voorheen zorgden voor beschutting, voedsel en water, werden massaal gekapt om plaats te maken voor plantages op de vruchtbare grond. "De plantages die in de jaren '90 in het bezit van onze familie kwamen, waren dus eigenlijk een relik van het kolonialisme," aldus Fernando. Vanaf dat moment is het bedrijf, in samenwerking met universiteiten, gestart met het scheppen van natuurlijke corridors tussen de verschillende plantages. Honderden hectare theeplantages hebben plaatsgemaakt voor wat er oorspronkelijk stond: jungle. Door theeplantages te laten verwilderen, zijn er weer verbindingen ontstaan tussen delen van de jungle. Fernando: "Met dit beschermde natuurgebied verbeteren we de biodiversiteit in Sri Lanka en wordt de flora en fauna weer verrijkt."

Terugkeer van luipaarden

Dankzij het natuurbeschermingsprogramma *Dilmah Conservation* kregen aangetaste flora

en fauna, zoals mangrovebossen, vlieders en kikkers de kans om te herstellen. Een van de successen is de terugkeer van de luipaard. Het *Leopard Research Centre* houdt dit bijzondere roofdier nauwlettend in de gaten, onder meer met wildcamera's. Was voorheen de luipaard een bedreiging voor veldarbeiders, doordat het dier meer leefruimte (terug)kreeg, is er nu minder gevaar omdat de dieren zich terugtrekken naar daar waar ze het liefst zijn: in de jungle. Fernando: "De luipaard is ongelofelijk belangrijk voor het ecosysteem op Sri Lanka, net als de olifant. Wist je dat de olifanten, net als duizenden vogels en andere dieren, de tsunami van 2004 voelden aankomen, nog voordat de aardbeving had plaatsgevonden? Ze zochten het vroegtijdig meer landinwaarts en hogerop. Dieren zijn zoveel intelligenter dan wij kunnen voorstellen, terwijl ze zo belangrijk voor ons zijn. We maken allemaal deel uit van hetzelfde *web of life*. Help je de olifant of de luipaard, dan help je daarmee ook de buffels, de otters, de vogels, de kikkers, de vissen enzovoort. Het is allemaal aan elkaar gerelateerd, het beïnvloedt ecosystemen en verbetert de kwaliteit van water, lucht en grond. En daarmee ook onze eigen leefomgeving." Dilmah werkt daarom ook niet met synthetische bestrijdingsmiddelen, maar zet natuurlijke

'vijanden' in, zoals libellen.

Respect voor mens, dier en natuur

Dat een doosje Dilmah-thee best prijzig is, heeft alles te maken met het productieproces en de bedrijfsvoering, vertelt Fernando: "Voor ons is het geen keuze, we willen maar één ding: de allerbeste thee voor onze klanten, met respect voor mens, dier en natuur." De thee wordt met de hand geplukt en alleen de bovenste, verse theeblaadjes, gaan de mand in. Drink je Dilmah-thee, dan drink je honderd procent Ceylonthee, oftewel: de thee is volledig afkomstig van Sri Lanka - dat vroeger, in de tijd dat Portugezen, Nederlanders en Britten het land nog koloniseerden, Ceylon heette. *Single origin*, wordt het genoemd, afkomstig van één bron, de theeplantage van Dilmah op Sri Lanka. Dilmah is naar eigen zeggen de enige theeproducent die zo werkt: praktisch alle andere thee-fabrikanten mengen hun Ceylon-thee met goedkopere ingrediënten om zo de prijs laag te houden. Aan korting geven doet Fernando dan ook niet: "Als je iets goedkoper maakt, gaat dat altijd ten koste van iets anders in de keten. Van de kwaliteit, de natuur, het klimaat of van mensen." Tussenhandelaren en winkelketens als Walmart worden door Fernando afgewezen:



"Een van de successen van het programma *Dilmah Conservation* is de terugkeer van de luipaard"

"Wij doen niet mee aan *everyday low pricing* en aan compromissen sluiten die slecht zijn voor ons bedrijf doen we niet. Beter geen business dan slechte business."

Serving humanity with kindness

Dilhans vader Merrill Fernando – hij overleed in juli 2023 - richtte het theemerkt in 1985 op: "Het ging mijn vader niet om geld verdienen en winst maken. Hij wilde een eerlijk, eenvoudig en duurzaam bedrijf en een puur product, waar goedheid en menselijkheid centraal staat. *Serving humanity with kindness*, was zijn motto." Niet zo verwonderlijk dus dat de pay-off van het merk A cup of kindness is. Met zijn vaders filosofie bouwt Dilhan sinds 2019 als directeur samen met zijn broer Mahlik het theemerkt verder uit: "Een fantastisch privilege. Mijn vader bracht me de waarde van de natuur, gemeenschap en duurzaamheid bij."

Morele ambitie: dekoloniseren

Dilmah heeft daarnaast een andere, morele ambitie: de thee-industrie dekoloniseren: "Hoewel Ceylon in 1948 onafhankelijk werd van de Britten, bleef thee een koloniaal product, een product om winst mee te maken. Daar werd en wordt nog steeds van geprofiteerd, vooral in Europa. Kolonisatie was een onethisch, oneerlijk en destructief systeem en dat zien we nog steeds in de koffie-, cacao- en thee-industrie. Producenten en arbeiders krijgen nog altijd maar een klein percentage van de winst. Het systeem van toen was gericht op uitbuiting

en helaas is dat nu nog zo. In de supermarkt zie je haast geen theemerken die de naam van de producent dragen. Het zijn vooral merken van grote multinationals. Verandering van het onrecht en de uitbuiting begint bij de gebruiker, bij de theedrinker." Dilmah toont al sinds 1985 aan zelf over kennis, kunde en zelfbeschikking te beschikken maar krijgt in Europa moeilijk voet aan de grond "vanwege oneerlijke concurrentie van merken die hun voorsprong hebben opgebouwd in de koloniale tijd." "Met het drinken van een goedkoop kopje thee houd je dit oneerlijke en onethische systeem eigenlijk in stand," stelt Fernando. "De meeste theedrinkers zullen zich dit niet realiseren. Daarom vinden we het belangrijk aan bewustwording te werken."

Samen werken aan herstel

Het Srilankaanse theebedrijf begrijpt dat dit soort initiatieven alleen zoden aan de dijk zet, als het in groter verband gebeurt. "Wat wij doen is niet genoeg, het is een *random act*, een willekeurige daad," aldus Fernando. "Dit kan alleen effect hebben met een brede coalitie, met mensen en bedrijven die begrijpen dat we samen iets kunnen doen om onze omgeving en natuur te behouden." Dat besef leidde in 2012 tot het samenwerkingsverband *Biodiversity Sri Lanka*, waar Dilhan Fernando namens Dilmah Conservation voorzitter van is. Inmiddels hebben tachtig bedrijven zich bij dit verband aangesloten die door samenwerking en kennisuitwisseling hun bedrijf en omgeving meer *eco friendly* maken. Succesvolle projecten,

zoals bodemherstel, het bestrijden van invasieve soorten en de terugkeer van mangrovebossen, leidden al tot de terugkeer van bepaalde dier- en plantensoorten. Fernando: "Bedrijven die er een paar jaar geleden niet over dachten om in hun bedrijfsvoering iets voor de natuur of omgeving te doen, worden ook enthousiast, ze zien nu dat ze een bijdrage kunnen leveren om de natuur en het leven in Sri Lanka te verbeteren."

De waarde van thee

Voordat je nu naar de supermarkt om de hoek rent voor een doosje Dilmah-thee: daar ga je het niet vinden. Fernando heeft een paar jaar geleden geprobeerd de thee in de schappen van Nederlandse supermarkten te krijgen: "Helaas zijn die vooral gefocust op prijs en winst en aangezien wij geen compromissen sluiten die slecht zijn voor ons concept zijn we daar dus niet mee verder gegaan." De thee is wel te koop bij bepaalde hotels zoals Hilton: "De *mainstream retail* werd het dus niet in Nederland, maar in de hospitality-branche en ook bij eco-, wellness-, specialiteiten- en healthfoodwinkels begrijpen en waarderen ze ons verhaal wel. Net als de mensen die onze thee drinken," stelt Fernando. "Dilmah is niet goedkoop, maar als je eenmaal de waarde van onze thee begrijpt, dan ben je ook bereid daar iets meer voor te betalen. Goedkope thee gaat altijd ten koste van iets wat je niet ziet. Ik hoop dat steeds meer mensen zich bewust worden van het gegeven dat een kop Dilmah-thee ook een *cup of kindness* is."



Lübeck - stad van historisch suikergoed

Tekst: Sybylle Kroon | Beeld: Sybylle Kroon en LTM

Duurzaam reizen is meer dan een alternatief zoeken voor het vliegtuig. Je kunt ook minder vaak maar dan wel langer op reis gaan. Of minder ver. Want ook net over de grens is genoeg moois te zien. Duitsland is niet voor niks de meest populaire vakantiebestemming van Nederlanders. Krant van de Aarde reisde met de trein naar Lübeck en belandde in een stad vol historisch suikergoed en bij een 'plantaardige' apotheek.

Marsepein als medicijn

Lübeck is de marsepeinstad van Duitsland, misschien zelfs wel van Europa. Sinds 1795 zijn tientallen marsepeinmakers actief in de stad geweest, in 1926 zelfs 35 tegelijkertijd. Nu, bijna honderd jaar later, zijn er nog maar een handvol, waarvan Niederegger (anno 1806) veruit de bekendste is. De 'flagstore' van het bedrijf staat in de Breite Strasse, tegenover het zwartstenen Rathaus - dat óók een bezoek waard is, helemaal als je van dertiende-eeuwse Noord-Duitse baksteengotiek houdt. Niederegger is meer dan een snoepwinkel. Op de eerste verdieping zit een aangenaam café waar je kunt ontbijten en natuurlijk Kaffee mit Kuchen kunt bestellen. Op de tweede verdieping loop je zo de marsepein historie in. Hier ontdek je hoe de zoete lekkernij in Lübeck is beland. Heeft alles te maken met het feit dat de stad in de Middeleeuwen deel uitmaakte van de Hanze (een soort EU avant la lettre) en via dit verbond van kooplieden en handelsteden kennis maakte met marsepeinhandelaren in Venetië. Die op hun beurt de zoetigheid van amandelen en suiker ontdekten in Perzië.

Bijzonder gegeven is dat marsepein in die tijd niet als lekkernij werd beschouwd, maar als

medicijn. Het mocht dan ook alleen gemaakt worden door apothekers. De hele ontwikkeling van het eeuwenoude suikergoed, van medicatie tot lekkernij, is te zien in het gratis toegankelijke marsepeinmuseum. Het moeilijkste deel moet dan nog komen: hoe verlaten we dit pand waar je bloot staat aan zoveel verleidingen? Met een klein tasje, maar toch goed voor drie marathons aan calorieën staan we even later op straat.

Binnenstad op een eiland

Het is bijna onmogelijk om te verdwalen in de oude binnenstad, ook al is het een wirwar aan straten en steegjes. Het centrum ligt namelijk op een eiland en wordt omsloten door rivier de Trave en de Wakenitz. Voordat je het weet loop je over een eeuwenoud marktplein omringd met historische gebouwen, door een romantisch straatje met kinderkopjes of beland je via een laag steegje in eeuwenoude hofjes. Op het eiland staan vijf roodbakstenen kerken waarvan twee met twee spitsen, de een nog hoger dan de andere, als gevolg van een 'wapenwedloop' in voorgaande eeuwen, waarbij gelovige kooplieden en bisschoppen een hogere, grotere en imposantere kerk wilden hebben dan de concurrenten. Nu vormen de torens van de kerken en de toegangspoort (Holstentor) de

skyline van Lübeck en zijn ze handig om je weg terug te vinden.

De plantaardige apotheek

Natuurlijk is Lübeck met zijn tijd meegegaan en zijn er talloze winkels waar je eindeloos kunt shoppen, maar onze aandacht wordt getrokken door een apotheek op de hoek van de Königstrasse en Dr. Julius Leber Strasse. Marcus Niendorf, vierde generatie bij de Löwen Apotheek biedt marsepeinworkshops aan, om in de traditie van zijn Hanze-voorvaders te blijven. Daarnaast maakt zijn 'natuurlijke apotheek' zelf zo'n zestig crèmepjes, zalfjes en etherische oliën zonder parabenen maar met plantaardige grondstoffen die zonder recept verkrijgbaar zijn. Hier zullen ze niet zo snel pillen of poeders voorschrijven als je last hebt van verkoudheid, een droge huid, slapeloosheid, stress of zielenpijn. Deze apotheker vertrouwt juist op de natuurlijke kracht van lichaam en geest, een handje geholpen met een product van eigen makelij. Zo is zijn Heilsalbe 22 ontwikkeld door zijn overgrootvader en nog steeds een bestseller. Het is een soort 1000-dingen-crème waar menig Lübecker bij zweert. Klinkt ouderwets en stoffig, zo'n apotheek, maar sinds Markus' vrouw en muze Dietlind de marketing en styling op zich heeft



"Marsepein werd in de Middeleeuwen niet beschouwd als lekkernij, maar als medicijn"

genomen, is de uitstraling van zelfs voetencreme en hooikoortspray Instagrammable geworden. Net als de hele apotheek, trouwens.

Koningin van de Hanze

Om nog iets meer over het Hanzeverleden te weten te komen, wandelen we op onze laatste Lübeckdag via de oevers van de Trave naar het Europese Hanze Museum. De ene na de andere fraaie gevel van voormalige koopmanshuizen komt voorbij. Daarmee vergeleken is het museum een en al moderniteit. Binnen wordt het verhaal van het Hanzeverbond in het algemeen en van Lübeck in het bijzonder op interactieve wijze verteld. Lübeck vormde geografisch zo'n beetje het middelpunt van alle Hanzesteden en werd (en wordt) daarom ook wel de Koningin van de Hanze genoemd.

We komen er al snel achter dat de Hanze meer was dan marsepein alleen, wát een imposante historie. De tweehonderd steden die hiermee verbonden waren – gelegen aan de Oostzee en Noordzee en langs grote rivieren, want vervoer ging toen voornamelijk over water - kenden alle een ongekende rijkdom, welvarendheid en macht. Die hoogtijdagen zijn allang voorbij. Lübeck, Hamburg en Bremen waren de laatste leden van het verbond, waarvan het doek in 1862 definitief na zes eeuwen viel. Als we even later naar het treinstation lopen, pakken we nog één koffientje voordat we naar huis gaan. We kunnen de stad van suikergoed en marsepein toch niet verlaten zonder de beroemde Lübecker Nusstorte – taart omhuld in marsepein – te proeven?

Langer blijven in Duitsland

Twee dagen in Lübeck is eigenlijk te kort, helemaal als je ook de omgeving nog wilt zien. Het Duits Verkeersbureau wil ook graag dat toeristen uit Nederland (en andere landen) wat langer in Duitsland blijven, met het oog op duurzaamheid. Samen met digitalisering is dat een van de hoofdthema's van het verkeersbureau. Hoe langer je ergens blijft, hoe minder reisbewegingen, hoe lager je CO2-footprint, is de gedachte. Zo zou je een bezoek aan Lübeck kunnen verlengen met een paar dagen Travemünde aan de Oostzeekust, dat levert een mooie combinatie stad & strand op. Travemünde is vanuit Lübeck in een half uur met de trein te bereiken.

Qua duurzaamheid scoort Duitsland al hoge cijfers, maar het land wil het toerisme verder vergroenen, ook omdat steeds meer bezoekers op zoek zijn naar groene bestemmingen en transportmogelijkheden. Daarom wordt ook samengewerkt met luchtvaartmaatschappijen waaronder Lufthansa en treinbedrijf Deutsche Bahn. De komende tijd zal het Duits Verkeersbureau met specifieke campagnes toeristen wijzen op hoe ze (meer) duurzaam in Duitsland vakantie kunnen vieren. De campagne Stay Longer roept op langer te blijven. De campagne Feel Good geeft tips & tricks om duurzaam en verantwoord te reizen. Op de website kunnen bezoekers hun CO2-footprint uitrekenen aan de hand van diverse transportmethodes. De campagne 51x UNESCO Werelderfgoed nodigt bezoekers iets langer te blijven en specifieke thema-routes te volgen en/of juist de natuurgebieden buiten de grote steden eens te bezoeken.

www.germany.travel



Met de trein

Lübeck ligt aan rivier de Trave in de deelstaat Sleeswijk-Holstein, in het noorden van Duitsland. Vanaf Utrecht is het zo'n vijfhonderd kilometer rijden. Met de trein doe je er zo'n zes tot acht uur over, inclusief een paar keer overstappen. Het station ligt op loopafstand van de historische binnenstad.

www.visit-luebeck.com

Kerstmarkten & festival

De toch al zo sfeervolle 'Kerststad van het Noorden' is tijdens de laatste weken van het jaar (van 27 november tot 30 december 2023) extra gezellig, met op elf locaties kerstmarkten, ambachtsmarkten en tal van andere activiteiten. In juni 2024 vindt het twejaarlijkse Hanse Kultur Festival in Lübeck plaats. Van 7 tot en met 9 juni wordt de oude binnenstad omgetoverd tot een groot outdoorpodium, een straatfestival waar kunst, cultuur, zang, streetart, acrobatiek en dans centraal staan.

www.hansekulturfestival.de

HOLARCHIE

Tekst: Emmelie van Dongen | Beeld: Annemarie Hendriksen

Met de plusminus 50 mensen, die hier wonen vergaderen we met behulp van het organisatiemodel van de holarchie. Holarwattes? hoor ik het gros van de mensen denken. In jip-en-janneketaal is er bij ons geen leider of baas. De verantwoordelijkheid hebben we onderling met elkaar verdeeld in cirkels en rollen. Van binnenuit geef ik jullie een kijkje hoe holarchie werkt.

Vergaderen

Vandaag met Cirkel PR vergaderen we in Cirkel één bij Maria thuis. Op mijn laarzen baan ik mij een weg door de plassen. Bij de achterdeur brandt door een lantaarnvenster een verwelkomend kaarslichtje. Iedereen druppelt binnen en neemt plaats aan de grote houten tafel. We beginnen altijd met een check-in. In een paar zinnen deelt iedereen hoe hij of zij erbij zit. Het maakt dat je je hoofd kan legen van wat er die dag heeft gespeeld en dat je elkaar beter kan zien en horen.

Na de check-in kijken we de actiepunten van de vorige vergadering door. Hierop volgend komen een ieders spanningen aan bod. Iedereen deelt in één max twee woorden een spanning, die op de agenda komt. In het begin moest ik wel wennen aan deze term en nog steeds kan ik de voor ons inmiddels geijkte grappen niet onderdrukken. 'Zo, zijn we allemaal ontspannen?', dan kunnen we nu beginnen. Na afloop van de ronde lopen we ieders punt af. Een vergadering loopt hierdoor vrij gestructureerd en gestroomlijnd. Ieders stem en inbreng wordt gehoord. Alle cirkels vergaderen op deze manier en eens in de drie weken komen de Cirkel leads bij elkaar samen in de Dorpscirkel waar overkoepelende spanningen worden besproken.

Naast Cirkel PR zijn er nog een twaalfal andere cirkels met daaronder weer subcirkels. Bijna dagelijks vindt er in iemands huisje een vergadering plaats. Cirkel Mantelzorg is een subcirkel van Cirkel Sociaal. We hebben hier in het ecodorp namelijk ook vier mantelzorgwoningen en twee woningen voor asielzoekers. In de volgende column zal ik hier een lichtje op schijnen.

Mijn naam is Emmelie. Sinds 1,5 jaar woon ik in Ecodorp Boekel, waar ik aan de rand van het weiland in een woonleefgemeenschap met 36 huishoudens woon. In drie cirkels zijn de huizen van kalkhennep uit het zand getrokken. Op ons terrein hebben we diverse andere innovatieve duurzame manieren ontwikkeld om beter voor de aarde en natuur te zorgen. In deze column deel ik met jullie de laatste ontwikkelingen.



Winnares: Tineke Bout

Winnende foto van Tineke Bout

Aan de noordkant van Rotterdam ligt de Kralingse Plas, een fors meer dat geliefd is bij watersporters. Zijn ontstaan heeft de plas te danken aan de turfwinning. Het in West-Nederland overvloedig aanwezige veen was eeuwenlang onze voornaamste energiebron. De winning ervan was zo belangrijk dat men voor lief nam dat grote delen erdoor onder water kwamen te staan. De Kralingse Plas is daar een goed voorbeeld van. Aan het eind van de 19e eeuw was men echter in staat het land weer terug te winnen, mede dankzij de introductie van de stoomgemalen. Een groot aantal veenplassen ten noorden van Rotterdam werd toen drooggemalen, zoals de bekende Prins Alexanderpolder. Alleen de Noordplas, die we nu kennen als Kralingse Plas, bleef dat lot gespaard. Die bleek namelijk zelfs voor de stoomgemalen te diep. Als het wel was gelukt dan zou het de diepste polder van Nederland zijn geweest. Bijna was hier dan het diepste punt van Nederland ontstaan. Nu is het een meer gebleven waar volop geroeid, gezeild, gevestigd en gezwommen kan worden. Doordat de plas grotendeels omringd is door het Kralingse Bos heeft hij een mooie natuurlijke uitstraling. Aan de oostzijde wordt het zicht gedomineerd door de molens De Lelie (uit 1740) en De Ster (uit 1886), die op deze foto mooi zichtbaar zijn. Beide windmolens zijn zogenaamde snuifmolens, gebouwd voor het malen van specerijen; iets dat er nog altijd wordt gedaan.

Deze winnende foto is gemaakt in 2020 door Tineke Bout en toont naast alle bovengenoemde activiteiten nog een vorm van recreatie waar de Plas zich goed voor leent: schaatsen. Terecht vraagt zij zich af of we door klimaatverandering ooit nog kunnen schaatsen op de Kralingse Plas. Dat maakt de foto des te waardevoller.

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@krantvande-aarde.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.



Het onzichtbare continent

Tekst: Gerrie Strik | Beeld: Han Ernest

De grote vraag is: wat doen wij hier? Waar komen we vandaan en waar zijn we naar op weg? Waar dromen wij van en wat omvat ons in onze dromen? Wat moeten we aan met al die poëzie, die welbespraaktheid, die herinnering, die schoonheid van intelligentie, dat vuur van de verbeelding, die diepte van het denkvermogen en al die willekeurige geschenken uit het voorgeboortelijke, dat onnoembare IETS waaruit ons leven voortkomt, dat ons als kind omzweeft als we te slapen worden gelegd. En dat zo weinig aan bod komt in onze scholen en instellingen dat we het vroeg of laat vergeten. Waaraan onze idealen ophanden. Waaraan de kunsten, de filosofie en de grote wereldreligies ieder op eigen wijze een herinnering bewaren, die rusteloos rondzwerft tot het onderdak vindt, als we opeens blijven staan, zonder iets te zeggen, omdat iets ons aanraakt.

Op uitnodiging van de Krant van de Aarde ga ik op zoek naar sporen van deze universele herinnering in de wereld van de kunst, de filosofie en de religie. De gids voor deze reeks columns is Harry Mulisch die op zeventigjarige leeftijd in een lezing in München sprak over het onzichtbare continent dat ten grondslag lag aan zijn leven en schrijven en dat hij 'Het zevende land' noemde. De aanleiding vormt de reeks rapporten en onderzoeken die steeds dringender signaleren dat de jongeren hun weg in de wereld van nu niet zomaar meer vinden.

Geen plek om te wonen

Jongeren hebben het moeilijk vandaag de dag. Ze presteren goed in het hoger onderwijs, maar onder de succesvolle buitenkant is er een gevoel van onrust en verlies:

“Het is mei, ik ben 21 jaar oud en waar ik op mijn elfde had ik gedacht dat ik tegen deze tijd een heerlijk vrij leventje zou genieten met veel vrienden in een bruisende studentenstad, loop ik hier nu alleen. De stage in de gevangenis heeft me laten zien hoe het niet moet. Vergelding, verharding en straf. En ik merk dat ik dit niet langer kan. Ik zou drie dagen kunnen douchen van mijn tranen, want zo heb ik me nog nooit gevoeld. Wat is er in godsnaam gebeurd? Ik herinner me ineens wat mijn stagebegeleider in de derde week van mijn stage tegen me zei: “Dat idealisme van jou, dat gaat nog wel over.”

“Ik was dertien en mijn grootste zorg was hoe goed ik het had gedaan in mijn toets Frans, en of ik mijn vioollessen moest stoppen om me beter te focussen op de proefwerkweken die eraan kwamen. Maar vlak na mijn dertiende verjaardag, stopte ik heel plotseling met eten, de meest basale van alle menselijke activiteiten. Ik keerde terug naar het stadium van een zygoot, een atoom. Het pure niets.”

Twee van de vele verhalen over hoe jonge ambitieuze studenten uit de wereld vallen die we met elkaar hebben gecreëerd in onze scholen en universiteiten. Verhalen die je op geen enkele cv terugvindt. En toch zijn ze niet uitzonderlijk. Een artikel uit 2019 in het medische tijdschrift The Lancet meldde dat 80% van de schoolmeisjes een obsessie heeft voor ongezond perfectionisme en extreme zelfbeheersing. Slechts twee jaar eerder was dit cijfer 20%. Extreme zelfbeheersing en ontzegging is de manier waarop te veel jongeren hun angst uiten. Waar komt die angst vandaan, hoe kunnen wij jonge mensen helpen om het hoofd te bieden aan wat in de statistieken zichtbaar wordt? Terwijl docenten, decanen en psychologen alles in het werk stellen om te

helpen, weten we het eigenlijk ook niet precies. We zijn geneigd de gevoelens van depressie, controle en extreme sensaties als een persoonlijke problematiek van die jongeren te zien. Was ze niet wat al te idealistisch? Waren haar verwachtingen niet wat hoog? Al gauw gaat het over de persoonlijke strijd, nederlaag en overwinning van die ene jongere die het aanvankelijk niet redde... maar na een cursus mindfulness of een EMDR-training gelukkig wel. We psychologiseren het existentiële probleem weg. Maar kan het zijn dat het niet om aanpassing ging maar om zelfverwezenlijking? En dat dat niet hetzelfde is?

Zelfverwezenlijking

Zelfverwezenlijking is het vermogen in jonge mensen om doelen en voornemens na te streven Deze drijfveer is in de jonge mens levensvoorwaarde, en ze is gekoppeld aan het verlangen zich in de wereld te manifesteren, om een eigen toekomst te creëren. En juist dit lukt steeds minder. In het onbewuste schuilt bij vele jongeren iets waardoor zij bij de intrede in het volwassen leven tegen zichzelf zeggen: “Als kinderen worden wij geboren in een wereld die ons iedere geestelijke werkelijkheid heeft ontzegd, en die daarvoor een wereld van systemen en data in de plaats heeft gesteld. En ik begrijp het niet. De wereld voelt niet langer ‘waar’.” Dit is niet wat jongeren zeggen, het weerklinkt in de gevoelens waarmee zij op vele manieren vastlopen in het hoger onderwijs, in hun werk, in de maatschappij.

Cultuur en onderwijs hebben de menselijke maat grotendeels verloren. Druk en stress, excelleren, controle en prestatiedwang zijn daarvoor in de plaats gekomen. Kan het zijn dat jongeren protesteren tegen het unheimliche in de ‘werkelijkheid’ die we met elkaar hebben gecreëerd? Dat zij vragen om een levend denken en de warmte van menselijke aanwezigheid?

De grote paradox van onze psychologie is: je bent niet je depressie, je onrust, je perfectionisme, je valt er niet mee samen, maar je hebt er wel alles mee te maken. Het feit dat de concrete zielsuitingen van de mens, haar handel en wandel, verwijzen naar een daarachterliggende, niet-zintuiglijke maar wezenlijke individualiteit zouden we het beeldkarakter van de werkelijkheid kunnen noemen. In het hier en nu verschijnt de mens als beeld, en als uiting van het wezen dat zij in feite is. Het Duitse woord ‘bildung’ (vorming) laat het verband zien. Niet het lichaam,

niet de psyche maar het eigenlijke – geestelijke – wezen van de mens is primair, of zou dat moeten zijn. Dit wezen heeft een lichaam en een zielsgesteldheid, waarmee het in de zintuiglijke wereld verschijnt, maar het put zich daarin niet uit en het valt er ook niet geheel mee samen. Het is oneindig veel meer.

Het onzichtbare continent

Toen hij zeventig was geworden schreef Harry Mulisch een essay Het zevende land over het wezen dat ten grondslag lag aan zijn leven en schrijverschap: “Ook toen ik pas begon met schrijven was alles wat ik ooit zou schrijven op de een of andere irrationele manier aanwezig, onzichtbaar als een soort harmonie der sferen”, zo begint hij, maar dan corrigeert hij zichzelf: “Nee, ik druk mij niet goed uit: niet wat ik zou schrijven was aanwezig, maar datgene waaruit het zou voortkomen. [...] toen ik als jongen scheikundeproeven deed, en zelfs eerder als kind, was zij er. Een onuitgesproken besef van een aanwezigheid, die mij omvatte en koesterde en die mij onkwetsbaar maakte, waardoor ik mij eigenlijk nooit eenzaam heb gevoeld. Ik ben mij ervan bewust dat het een sympathieker indruk zou maken als ik zei dat ik mij als arme dichter eenzaam heb gevoeld, maar dat is niet het geval. Met dat ijle IETS heb ik mij altijd rijk gevoeld, ook toen ik armer was dan de meesten (...). Dit IETS verklaar ik hierbij plechtig tot mijn eigen land. Niet waar ik schrijf is het belangrijkste, niet wat ik schrijf, maar het onzichtbare continent waaruit het voortkomt en dat het laat vermoeden. (Dit) IETS is een toevoeging aan de werkelijkheid, mijn bijdrage aan de wereld.”

Tegenwoordig zeggen we dat Mulisch met dit IETS zijn eigen mythe creëerde en daarmee creëren we afstand. Maar onze realiteitszin daalt nooit af naar de diepte van de dingen. Het onzichtbare continent is oneindig groter dan onze realiteitszin. Mulisch heeft het nooit verloren, hij heeft het niet vergeten, maar toegevoegd aan onze werkelijkheid, en die daarmee verrijkt. Zoals een venster een donkere kamer openbreekt naar het landschap waarin het al die tijd verzonken lag.

Toch zouden al dat rusteloze zoeken waarvan in al die romans en essays de sporen zijn terug te vinden geen enkele indruk hebben gemaakt als de voelbare maar ijle werkelijkheid van dat onzichtbare continent niet resoneerde in ons. We (her)kennen het immers. Voor we gingen

slapen vertelden onze ouders er verhalen over die begonnen met: ‘Ver voorbij het einde van de wereld leefde eens...’ Zij toverden ons een wereld voor die naadloos aansloot bij wat ons bezielde. En terwijl onze ogen langzaam dichtvielen overstegen we ons dagbewustzijn en maakten we moeiteloos de overgang naar het andere continent waar ruimte en tijd, tijd en eeuwigheid in elkaar overgaan.

Wat doen wij hier?

*We hebben geen plek om te wonen, zei Alida
En het is laat in de herfst, het is donker en koud,
En we moeten toch ergens wonen, zei zij
En toen bleven ze staan zonder
iets te zeggen.*

John Fosse: Slapeloos

“Zelfverwezenlijking is voor de jonge mens een voorwaarde om een eigen toekomst te creëren”





GELUK

Tekst en Beeld: Ingrid Jansen

Wat is Geluk. Voor mij is geluk dat mijn hart open is, de Liefde stroomt en ik blij kan zijn met al het kleine om mij heen. Dat de flow van het leven door mij heen stroomt en mij meeneemt op haar reis en ik alleen maar hoeft te zijn. Geluk, een begrip dat heel breed voelt en is. Het kan voor iedereen verschillend zijn. Toch geloof ik dat we in essentie allemaal op zoek zijn naar hetzelfde gevoel, alleen zoeken we het vaak op de verkeerde manier en plek.

Spullen, meer spullen

We leven in een maatschappij die gericht is op alles buiten onszelf. Het materiële bezit. We zoeken het geluk in alles om ons heen en vooral in spullen. Alles wat mooi en duur is willen we hebben. Nieuwe gadgets, ons huis verbouwen, auto's, telefoons, kleding etc. We kunnen het zo gek niet bedenken of we willen het hebben. Eenmaal in ons bezit is dat geluismoment daar, het is maar voor even en dan begint de zoektocht opnieuw. Ik zat ook aan die kant en weet nu dat het geluk daar niet te vinden is maar zich heel ergens anders verscholen houdt, namelijk in onszelf.

De weg naar binnen. Dat is waar het geluk zich verscholen houdt, waar de Liefde huist en jouw kristal zich bevindt. Geen eenvoudige weg, de moeilijkste, maar wel de weg om het ultieme geluksgevoel te vinden. Ik ben ervan overtuigd dat we deze weg allemaal te gaan hebben en eenmaal de eerste stap gezet is er geen weg meer terug en starten we de zoektocht naar onszelf en het grote geluk.

We zijn onze eigen blokkade

We zijn allemaal unieke wezens, we kunnen creëren, hebben zoveel kracht in ons maar het te vinden is niet eenvoudig. De maatschappij buiten ons zal er alles aan doen om ons ervan af te houden om daarnaar op zoek te gaan. Er zijn vele zaken die ons tegenhouden en de belangrijkste zit in onszelf. We zijn onze eigen blokkade. Door dingen die we mee hebben gemaakt vinden we die ander al snel beter dan onszelf. Vinden onszelf niet goed genoeg, niet mooi, lief of wat dan ook. Honderden oordelen over onszelf en altijd kan die ander het beter, heeft hij meer, etc. Wanneer stopt dit. Wanneer worden we wakker en zien we dat wij degenen zijn die ons geluk in de weg staan. Dat wij onszelf tegenhouden om in onze grootsheid op te staan. Niemand kan jou tegenhouden, alleen jijzelf.

... maar ook een wonder

Waar bent je dan zo bang voor, wat houdt jou nog tegen. Waar maak jij jezelf nog wijs dat je niet goed genoeg bent. Het antwoord hierop kan niemand je geven. Dat vind je niet in de zoveelste workshop of opleiding, het antwoord zit in jou.

De sleutel ligt in jouw hart. Gebruik die sleutel om jezelf te bevrijden en je hart te openen. Bevrijd jezelf van alles wat jou tegenhoudt om je mooiste leven ooit te leven. Laat alle oordelen over jezelf vallen, de aangeleerde schaamte, de minachting over jezelf en kijk in de spiegel. Kijk eens echt en zie die prachtige persoon, die mooie ziel die jou daar aankijkt. Zet jezelf de kroon op en zie hoe mooi je bent, hoe krachtig. Een groot wonder, dat zijn we allemaal. We zien het wonder bij een baby, voelen het, maar dat gevoel verdwijnt al snel naar de achtergrond als deze lieve mooie ziel zijn eigen weg wil gaan en vader of moeder zijn best doet om haar of hem in het gareel te houden. Daar begint het... het niet anders mogen zijn.

Je bent nodig zoals je bent

Een groot wonder dat zijn we allemaal. Jij bent uniek en niet zomaar op Aarde. Stuk voor stuk zijn we allemaal unieke goddelijke wezens hier op Aarde met een reden, een missie. We hebben allemaal iets te vertellen en te brengen hier. Zodra jij jezelf bevrijdt van alle blokkades zul je merken dat je hart gaat spreken en dat de levensstroom door je heen stroomt. Je zult gaan zien en voelen waarom je hier bent. Wat jouw doel is en tegelijk zul je ervaren dat je alleen maar jezelf hoeft te zijn en niets anders. Jouw unieke zijn kost geen moeite, de tools heb je meegekregen. Jouw ziel draagt die bij zich, ze maken jou uniek. Die tools mag jij gebruiken om jezelf in de wereld te zetten. Te zijn wie je bent en alles van buiten los te laten. Je binnenkant tonen aan de wereld. Je bent nodig zoals je bent, puur, naakt en kwetsbaar en dan ben je op zijn mooist en het krachtigst. Dan zul je merken dat er een geluksgevoel gaat stromen wat ongekend is en wat je wellicht nog nooit hebt gevoeld. Eenzaamheid, angsten, tekorten, ruzies, oorlog, schuld, schaamte etc., alles zal verdwijnen. Deze dingen bestaan namelijk niet in je hart, alleen maar in je mind. Je zult het geluksgevoel ervaren en leven zoals nooit tevoren...

Ja, dus wat is geluk?

Geluk is het gevoel dat in jou leeft en dat je ervaart als je je eigen unieke zelf durft te zijn en de levensenergie mag stromen van jou. Je zult gaan merken dat alles om je heen anders wordt, steeds zichtbaarder. Iedere kleine bloem, grasspriet, vogel of wat dan ook raakt jouw geluksgevoel aan en vervult jou van dit gevoel. De wereld is zo mooi, we zijn alleen vergeten hoe we het kunnen zien, voelen, vinden en hoe we er tijd voor vrij kunnen maken. En de sleutel tot dit alles bevindt zich in jou!

Heel veel Liefs en Geluk

Ingrid Jansen
Voor vragen en info: i.jansen@hotmail.com



De druppel en de oceaan

Tekst: Janine Schimmelpenninck | Beeld: Bigstock

De wereld is vol in beweging. En met alles wat er om ons heen gebeurt probeer ik mezelf te herinneren aan een bijzondere uitspraak van de Perzische Sufi-mysticus Jalal-ad-Din Rumi. Je bent niet een druppel in de oceaan, je bent de hele oceaan in een druppel. Wat een diepte en troost gaan schuil achter deze uitspraak. We zijn als mens geen losse entiteiten, noch zijn we in de kern vervreemd van elkaar. We dragen ieder voor zich de gehele mensheid in ons mee. Dit is onze common ground: de gehele oceaan in de druppel. Hier rust onze humaniteit. Een humaniteit die zo makkelijk verstuurd kan raken door onzinnig inhumain gedrag.

Een stille diepte

De oceaan is de druppel. Soms bevindt de druppel zich in de vredige diepte van de oceaan. Daar waar de druppel zichzelf in stilte ervaart als een expressie van de gehele oceaan. Maar soms bevindt de druppel zich aan de top van een hoge golf onder invloed van tsunami's van emoties. Daar kan het stormen en gieren. Polariserende krachten zijn als woeste golven die botsen en elkaar geen enkele ruimte bieden. Soms woedt de storm in ons eigen hart en dan weer in alles om ons heen. Er lijkt dan alleen maar storm te zijn. Maar diep van binnen is de oceaan kalm, stil en geruisloos. En ook in onszelf en in ons samenzijn is er altijd een stille diepte aanwezig, die vanwege haar stilte zo gemakkelijk aan onze aandacht ontglipt. In deze stilte lossen de polariserende krachten die ons hart en onze samenleving verscheuren langzaam op.

Waarom?

Omdat we diep van binnen allemaal hetzelfde zijn. Net zoals bij een oceaan begeven onze persoonlijke en relationele golven zich alleen aan de oppervlakte van het water. De wereld golft bij vlagen als een oceaan over en door ons heen. Golven van hoop, vrede en blijdschap worden afgewisseld door golven van wanhoop, verdriet en verwarring. Sommigen

gaan kopje onder en niet allen komen weer bovendrijven. Alles in het leven komt in golven. Iedere cyclus is als een golfbeweging die haar weg vindt naar de volgende cyclus. De dag en de nacht, de zomer en de winter, blijdschap en verdriet, de geboorte en de dood, wanhoop en vertrouwen. Golven lijken bij het leven te horen. Niemand is vrij van haar bewegingen. Niet op persoonlijk vlak en niet op relationeel vlak.

De oceaan kunnen herkennen in jezelf en in iedere druppel om je heen is een grote kracht en verantwoordelijkheid. The only way out is the way in. En the only way in is het in iedere druppel herkennen van de oceaan.



<https://naturalskills.nl/>
<https://orangetreeacademy.nl/>

Lieve Aarde

Doe mee met de actie en schrijf een brief of gedicht 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. Voor deelname: ga naar lieveaarde.nl. Jury: Blanche Beijersbergen, Jan Kleefstra en Kees Slagter

Brief van de winnares Anneke Witte, *Baarle Nassau*:

Lieve Aarde,

Betrouwbaar wezen.

Ik kan rusten in het vertrouwen dat jij zal blijven draaien. Binnen alle chaos en dreiging, die leven op jou met zich meebrengt, bied jij mij deze zekerheid.

Iedere nacht mag ik rusten in de schaduw van jouw lichaam. Als de zon weg is, en de sterren zichtbaar, houd jij mij warm. Je absorbeert bij dag de straling van de zon en geeft die in de nacht als warmte in lange golven aan me terug.

Jouw beschermende dampkring ligt als een deken om me heen. Overdag breekt hierin het licht, wat de lucht zo mooi blauw kleurt. In de nacht wordt alles anders. Je dampkring wordt transparant en hierdoor zie ik, hoe we samen door de ruimte zweven. In jouw schaduw, wordt wat overdag zichtbaar is, onzichtbaar en wat overdag onzichtbaar is, zichtbaar.

In jouw schaduw vind ik afwisselend angst en rust. En leer ik mijn zorgen omarmen. Je leert me dat alles bestaat bij de gratie van contrasten. Net als jouw lichaam, zijn veel dingen polair. En juist hierin ontstaat hun waarde.

De momenten waarop jij mijn leven in schaduw hult, troost jij mij met het uitzicht op de sterren. Het uitzicht op oneindigheid en de ruimte voor onbegrensde fantasieën. In een decor van wolkjes adem in het maanlicht, fladderende nachtbrakers om mijn oren, ritselende egels op zoek naar prooi en bekende geluiden van de nacht, soms voelbaar in mijn huid.

En terwijl jij dauwdruppels verzamelt voor de ochtend die komen gaat, om onze dorsten weer te lessen, laat je me rusten in jouw schoot.

Dank lieve Aarde
Bedankt voor jouw schaduw in de nacht

De mens, oplossing voor alle crises en problemen

Tekst: Patrick van Zuijlen | Beeld: Bigstock

'Als we de mensheid kunnen mobiliseren, lossen we alle problemen op'. Iedereen herkent het eigenlijk wel, maar de meesten van ons rennen hard weg. Want de bijbehorende boodschappen komen namelijk akelig dichtbij onszelf en onze levensstijl. Althans, zoals het lijkt. Want 'onszelf' is eigenlijk wie we denken te (willen) zijn. In andere woorden: wat ons ego ons vertelt. En daar zit 'm nou direct de kneep.

Want we willen zó veel en we willen vooral 'meer'. Daarbij zijn we vergeten wie 'ikzelf' nou werkelijk is, en zoeken we het 'meer' voornamelijk buiten onszelf. In geld, spullen, status en nog 'meer'. Onbewust compenseren we hiermee een groeiend persoonlijk ongemak. Maar wat nou als we 'onszelf' herontdekken, de diepere verbinding maken met onszelf? En daar meer van gaan genieten? Naar binnen dus. En hoe doen we dat dan, en welke crisis lost dat dan op?

Crisis

Als voorbeeld nemen we de grondstoffencrisis. De lezer kent wellicht de Earth Overshoot Day. Elk jaar in juli heeft de mensheid zijn rantsoen verbruikt; en Nederland reeds in april. En voor de digitale revolutie en de EU Green Deal zijn simpelweg niet voldoende grondstoffen winbaar. Als dat nog langer doorgaat dan is de boel gewoon op. En zijn we failliet. Ergo, een groeiend aantal visionairs ziet dat de derde wereldoorlog over grondstoffen of water zal gaan. Crisis, jazerker!

Of de zaak te redden is, valt te bezien. Sowieso is de eerste stap bewustwording. En onszelf herontdekken: 'Wie ben ik?'. Het korte antwoord is dat we allemaal graag zouden willen leven vanuit Geluk, Kracht, Liefde, Vrede en Zuiverheid, is het niet? Daarmee worden angst, hebzucht, ego en lust automatisch uitgesloten. En daarmee materiële hebzucht en ongebreidelde consumptie. Want hoe kunnen we onze planeet en grondstoffen plunderen als liefde onze drijfveer is? En hoe kunnen we oorlogen voeren met de natuur en elkaar als vrede ons drijft? En wat als we de toekomst van onze kinderen laten gelden boven financieel gewin en materieel welzijn? De antwoorden op deze vragen zijn de basis van business-spiritualiteit die bedrijven actief kunnen inbedden in hun strategie. Betekenisvol

ondernemen met hogere waarde en winst als resultaat.

Samenwerking en nieuw denken

Recent werd er in het Tropeninstituut in Amsterdam de Resource Wende (Internationale conferentie over oprakende grondstoffen) georganiseerd. Daar sprak oud-premier Jan Peter Balkenende over de kracht van samenwerking. Hoewel saillant (autofanaat JP is een aanjager van de consumptiemaatschappij en daarmee medeverantwoordelijk voor het onderliggend grondstoffentekort), sloeg hij de spijker wel op zijn kop: de kracht van samenwerking. Eén van de negen krachten die de belangrijkste spelers, mensheid en bedrijfsleven, kunnen inzetten. In samenwerking gedisciplineerd anders gaan produceren en consumeren.

Niet verbazend dat ook deze conferentie bol stond van goede intenties, modellen en systeemoplossingen. Wel verbazend dat de mens, en vooral het bewustzijn van de mensheid in de gepresenteerde modellen, ontbreekt. Een professor uit Scandinavië die vol trots een systeemmodel presenteerde, deed pas na enige discussie de toezegging om een slide over de factor mens toe te voegen. Want zolang de menselijke factor ontbreekt zal elk model en

iedere aanpak falen. Zeker als het een elitair feestje van het 'oude denken' blijft. Het oude denken van dezelfde grijze mannen en vrouwen is niet voldoende om het tij te keren. Een nieuw denken vanuit de mens en zijn kernwaarden kan dat mogelijk wel. Met millennials als toekomstige leiders.

"De menselijke factor is essentieel in elk systeem"

Wat doen wijzelf?

Kortom, de verandering begint bij onszelf en de bedrijven waar we werken. Door grip te nemen op onszelf, ons leven en ons consumptiepatroon. Circulair werken en leven is een noodzaak. Recycling alleen gaat ons niet redden omdat de benodigde hoeveelheden energie te groot zijn.

Ik sluit me aan bij een van de jongere sprekers die hartgrondig verwoordde: 'F*ck it!'.

Je kunt zelf beginnen met 'hoe liefdevol ga ik om met de planeet en de toekomst van mijn kinderen?'. En vraag het je kinderen eens, zij zijn de leiders van onze toekomst.

Krant  Aarde



Van schuldhulpverlening naar maatschappelijke schuldvereffening

Tekst: Anne van Ginkel / Idee: Henry Mentink | Beeld: Bigstock

Ook de Aarde gaat gebukt onder de schuldenlast van mensen. Ik hoorde ergens het woord schuldhulpverlening en het kreeg meteen mijn aandacht. Schuldhulpverlening is er voor mensen met schulden en die schulden zijn ontstaan in de samenleving. Is die samenleving dan wel goed ingericht om solidair te zijn met iedereen en de Aarde?

Ik zou 'schuldhulpverlening' willen veranderen in 'maatschappelijke schuldvereffening'. We kunnen de markt herbalanceren. Nu is het systeem zodanig ingericht dat de mensen die er geld in stoppen er veel uit krijgen. Mensen die geen geld hebben zien dat en krijgen het verlangen om ook zo te leven. Daardoor gaan ze dingen kopen, of hun problemen weg-eten. Het wordt ze ook nog heel gemakkelijk gemaakt om dat te doen.

Geen bankiersbonussen meer

Neem bijvoorbeeld een verzekering. Ik voel me verantwoordelijk voor mijn eigen handelen en dus neem ik een verzekering, tegen brand of diefstal bijvoorbeeld. Dat doe ik dan, omdat ik bang ben dat ik het niet kan betalen wanneer mij zoiets overkomt. Verzekeraars verdienen veel geld aan het feit dat iedereen vanuit een angst voor zichzelf zorgt. Je zou die dingen ook met elkaar kunnen oplossen door een dorpse economie in te richten. Een economie zonder bankiersbonussen.

In Twente heb je het noaberschap, burens die elkaar opvangen als er iets naars gebeurt. Dat is mooi, maar je kunt nog verder gaan. Inventariseer in een dorp of gemeenschap wat iedereen kan. Als er iemand tussen zit die graag brood bakt, het liefst met lokale granen, dan hoeft er dus niemand meer fabrieksbrood te eten. Zo ook met fietsen maken, een moestuin bijhouden of iemand die

delen van- schulden kwijt te schelden. Dat is voor henzelf vaak ook prettig, immers, eindeloos achter geld aan gaan wat er niet is kost tijd, mankracht en energie die je liever zou willen steken in iets positiefs. En vanwege het feit dat we het met de hele samenleving doen. Op die manier is meneer B. nu al de helft van zijn schuld kwijt.

Voor het derde kwart, opnieuw vijfduizend euro, laten we meneer B. in zijn eigen netwerk zoeken. Buren, familie, vrienden, iedereen kan een tiendje of vijftig euro storten totdat het bedrag bij elkaar is. Maar mensen die er slecht voorstaan hebben soms zo'n netwerk niet. Dan gaan we zien of we per wijk een soort sleutelfiguur een burgervaderfunctie kunnen geven. Diegene krijgt dan betaald om dingen te organiseren in de wijk om mensen te helpen. Dat heeft meteen als voordeel dat mensen elkaar meer gaan zien. Het lukt vaak ook om geld op te halen voor een goed doel, misschien is een buurtgenoot zelfs een beter voorbeeld van een goed doel. Het zou een broodfonds-idee kunnen zijn: iedereen legt wat in voor degene die het nodig heeft.

Nu heeft meneer B. nog maar een schuld van vijfduizend euro. Het laatste kwart is aan meneer B. zelf. Hij kan nu een baan zoeken of iets verzinnen, want zijn schuld is niet meer onoverkomelijk. Zo zou het kunnen gaan.

De samenleving van nu mist de zorg voor elkaar en gemeenschapszin. Maar er is een wereldwijde trend gaande. Overal ontstaan ecodorpen, windcoöperaties en C.S.A.'s (Community Supported Agriculture, een vorm van landbouwbedrijf waarbij de burgers vooraf reeds een bijdrage betalen en in ruil nadien een deel van de opbrengst krijgen). Mensen willen steeds meer in groepen dingen gaan doen, rondom een thema. Daarmee krijgen ze ook veel meer voor elkaar.

Uiteindelijk gaan we toe naar een samenleving waarin we niet meer handelen in grond, bedrijven zijn dan niet meer te koop en zo ontstaat geleidelijk aan een samenleving waarin geen grote schulden meer ontstaan. De Aarde ook blij.

"Je kunt dingen met elkaar oplossen door een dorpse economie in te richten"

kan stofferen. Zo zie ik de nieuwe samenleving voor me, het zal er eentje zijn waar veel meer rijkdom is, zeker als je gevoelens van welbevinden ook meetelt als rijkdom. Je houdt in elk geval de bedragen voor de aandeelhouders en bonussen voor bankiers in de gemeenschap.

Met elkaar, voor elkaar

We moeten de samenleving anders inrichten, maar dat kan niet in een keer, we hebben een overgang nodig om hieruit te komen. Zo kom ik op 'maatschappelijke schuldvereffening', in plaats van schuldhulpverlening. Dat gaat zo: stel, meneer B. heeft een schuld van € 20.000,-. Dat is heel aannemelijk, op dit moment zijn er in Nederland meer dan 650.000 mensen met een aanzienlijke schuld. Die € 20.000,- hakken we in vier stukken.

Voor de eerste vijfduizend gaan we de 1% mensen aanspreken die veel geld hebben. Die vragen we om geld te storten in een fonds, een fonds om mensen te helpen. Dat gaat lukken, omdat mensen met heel veel geld vaak ook veel verdiend hebben aan anderen, of aan de Aarde. Het is dan prettig om deel van de oplossing te zijn en niet alleen maar van het probleem. De eerste vijfduizend euro schuld van meneer B. wordt hem kwijtgescholden vanuit dat fonds.

Voor het tweede kwart vragen we bedrijven om –

Krant  Aarde



Samen de winter door

Tekst: Elwira Stuur | Beeld: Bigstock

Als wij – mensen – er deze winterse dagen warmpjes bij zitten, lekker binnen bij de kachel, moeten onze kleinere mede-aardbewoners het buiten in de kou zien te rooien. Dat hoeft helemaal niet erg te zijn. Zij zijn daar door jaren en jaren evolutie voor uitgerust. Maar... een beetje hulp kunnen ze wel gebruiken.

Waarom helpen?

In jouw tuin wonen als het even meezit heel wat dieren. En als ze er niet wonen, dan komen ze vast weleens op bezoek. Voor die dieren, ik denk aan vogels, egels en insecten, kunnen wij al snel een groot, positief verschil maken. Waardoor wij hun overlevingskansen vergroten. Dat lijkt op 'ingrijpen in de natuur'. Dat is het natuurlijk ook een beetje. Maar ik zie het liever als 'de natuur weer een beetje in balans brengen'. Immers wij mensen hebben al zo veel van de dieren afgenomen. In de vorm van leefruimte, gezonde bodem, juiste beplanting, donkere plekken (lichtvervuiling) etc.. Zodat dieren de winter doorhelpen bijna een plicht is geworden.

Vogels

Laten we beginnen bij onze gevederde vriendjes. Het ophangen van vogelvoer in bomen of aan huis, schuurtjes en schuttingen, is een eenvoudige en effectieve manier om de vogels te ondersteunen. Zaden, pinda's en vetbollen zijn voedzame traktaties die de vogels energie geven om de kou te weerstaan. Plaats het voer het liefst op een plek waar mogelijke roofdieren (vooral katten) niet bij kunnen. En maak ook gebruik van voedersystemen die toegang geven aan de kleinere vogels, maar waar de eksters en kauwen bijvoorbeeld niet bij kunnen. Daar worden de pimpelmeesjes, koolmeesjes en mussen heel blij van. Wat veel mensen niet weten is dat nestkasten door vogels in de winter ook 'bewoond' worden.

Zij zoeken dan beschutting tegen de ijzige wind.

En het ophangen van nestkasten biedt niet alleen een veilige schuilplaats, maar moedigt ook broedactiviteiten aan in het vroege voorjaar. Zorg er wel voor dat de kasten op een beschutte plek hangen met voldoende aanvliegruimte.

De egel

Als het goed is, zijn de egels nu in winterslaap. Dat doen zij zo'n beetje van oktober tot mei. Voor egels is het superfijn als zij kunnen overwinteren in een goed, stevig en vooral droog egelhuisje. Zij houden van een bedje van bladeren waar ze zich heerlijk in op kunnen rollen.

Ook kan een rommelhoekje in je tuin met houten planken, dakpannen en bladeren al snel als een echt egelhuis fungeren. Ze vinden hun weg wel. Probeer de egel zo min mogelijk te storen.

De kleinsten onder ons

Ook insecten verdienen onze aandacht in de winter. Laat – zoals ik ook in mijn vorige column schreef – zo veel mogelijk planten (ook uitgebloeid en afgestorven) staan. Dit zorgt voor plekken waarin de insecten kunnen overwinteren en geeft hen voedsel. Ook een insectenhotel geeft beschutting. Zorg dat deze op een zonnige, beschutte plek hangt. Zo'n 50cm tot 2m boven de grond.

Onder de grond

Onder de grond wordt ook druk overwinterd. Door bijvoorbeeld wilde bijen, padden en kikkersoorten. Wil je de kikkers en padden de winter doorhelpen dan is een kuil van ca. 50 cm diepte losjes gevuld met bladeren, takken, snoeihout, keien, gemaaid gras, dakpannen etc., en dit afgedekt met een bladerdak, een uitgelezen overwinterplek.

Water

Water is een kostbaar goed. En juist ook in de winter. Dat vergeten we vaak. Maar het is voor de vogels en bijvoorbeeld ook voor de egel essentieel dat zij toegang hebben tot onbevoren drinkwater. Voor vogels liefst in de hoogte en voor de egel op een beschutte plek op de grond. Dicht bij zijn winterslaapplek.

En zeg nou zelf, het voelt toch zo veel fijner als je 's winters warm binnen zit en weet dat ze het buiten ook goed hebben. Zo komen we samen de winter wel door.

Winterse groet, Elwira Stuur - Haag & Heem – ontwerpster van natuurlijke tuinen

www.haagenheem.nl



Duurzaam de winter door met milieuvriendelijke mode

Tekst: Lynsey Dubbeld | Beeld: Mended en Bigstock

De winter is bij uitstek een seizoen om lekker binnen bezig te zijn. Duik in je kledingkast en ga aan de slag met een duurzame garderobe.

Buy less, choose well, make it last. Het was een belangrijk motto van Vivienne Westwood, de Britse ontwerpster die bekend staat als een van de pioniers van duurzame mode.

Spaarzaam en doordacht

De actualiteit van Westwoods visie is duidelijk. Alleen al in Nederland komen er elk jaar bijna een miljard kledingstukken op de markt. Gemiddeld kopen we jaarlijks rond de vijftig nieuwe kledingstukken per persoon. Er verdwijnt in Nederland zo'n 135 miljoen kilo textiel in de vuilverbrandingsoven. Textiel neemt ongeveer 5 procent van de wereldwijde afvalberg in beslag. Als we spaarzaam en doordacht nieuwe items kopen en zorgvuldig omgaan met de inhoud van onze garderobe, dan verminderen we de negatieve milieu-impact van de kledingindustrie. Voor de productie van vezels, stoffen en kledingstukken zijn immers grote hoeveelheden chemicaliën, water en energie nodig. Dat veroorzaakt onder andere vervuiling, watertekorten en CO₂-uitstoot.

Uit onderzoek blijkt dat door drie maanden langer te doen met een kledingstuk, de totale negatieve impacts op lucht, water en afval met zo'n tien procent verminderen. Een andere rekensom: als je per jaar zes kledingstukken minder koopt, dan scheelt dat volgens Milieu Centraal veertig kilo aan CO₂-uitstoot.

Duurzaam verder

Er zijn dus hele goede redenen om deze winter eens in je garderobe te duiken. Met welke kleding kan ik nog vooruit? Hoe kan ik langer plezier hebben van mijn favoriete items? Wat zijn de duurzame opties als ik op zoek ga naar nieuwe aanwinsten? Vervolgens zijn er verschillende manieren om duurzaam verder te gaan. Kapotte kleding kan je (laten) repareren, of omtoveren tot een ander item. Maak bijvoorbeeld van een spijkerbroek een boodschappentas. Items die niet meer goed passen, zijn na wat slimme ingrepen toch weer *ready to wear*.

Zijn kledingstukken echt aan vervanging toe, of heb je een onbedwingbare behoefte aan een garderobe-impuls? Koop dan bij voorkeur tweedehands. Of kies kledingstukken van een goede kwaliteit met een tijdloze stijl. Heb je ook wel eens gedacht aan lenen, leasen of ruilen? Word lid van een kledingbibliotheek, lease een spijkerbroek, of bezoek een *clothes swapping party*. Ook goed om te weten: zorgvuldig wassen levert een aanzienlijke bijdrage aan de levensduur van een kledingstuk. Hoe minder vaak je kleding in de wasmachine en -droger stopt, hoe

minder slijtage er optreedt. Gebruik dus zo veel mogelijk korte wasprogramma's, en maak ruimte voor wasrekken en -molens. Fris wollen truien en vesten op door ze een of twee dagen in de buitenlucht te hangen.

Gun je je kleding een langer leven, maar wil je niet zelf aan het fröbelen? De Nederlandse sociale onderneming Vanhulley maakt van je oude overhemd een nieuwe boxershort, strandshort of pyjambroek. Je kiest het product dat je wilt hebben, en stuurt je afgedankte overhemd naar een van de ateliers van Vanhulley. Daar maken vrouwen met een afstand tot de arbeidsmarkt met veel zorg en aandacht een nieuwe must-have, die na enkele dagen bij je wordt thuisbezorgd.

Hulptroepen

Nu er steeds meer aandacht is voor de verduurzaming van de kledingindustrie, zijn er ook allerlei initiatieven om het makkelijker en leuker te maken om met milieuvriendelijke mode aan de slag te gaan. Je kunt bijvoorbeeld hulptroepen inschakelen bij de reparatie van kapotte items. In veel gemeenten zijn regelmatig (gratis toegankelijke) Repair Cafés, waar deskundige vrijwilligers je een handje helpen met de reparatie van kleding, tassen, sieraden en naaimachines. Duurzame merken zoals Vaude en Patagonia delen tutorials en gidsen met tips om reparaties uit te voeren, en verzorgen een reparatie zo nodig in een van de eigen ateliers. Bij Patagonia is zelfs een reparatieset te koop.

Het nieuwe Nederlandse platform Mended verzorgt een online service om kledingstukken te repareren of op maat te maken. Je meldt je item aan via Mended.eu, geeft aan wat er moet worden hersteld of aangepast, en dropt je pakketje bij een DHL-servicepunt. Binnen tien dagen ontvang je je item weer thuis - klaar om opnieuw te worden gedragen.

Maximaal effect met minimale mode

Wil je de inhoud van je kledingkast tot een absoluut minimum beperken? Raadpleeg dan een van de vele stijlgidsen voor een capsule wardrobe. Winkels zoals C&A, Peek & Cloppenburg en Zalando delen tips over de opstart van een garderobe met een aantal essentiële items die lang meegaan. Ook magazines zoals Vogue en Harper's Bazaar schreven er al over.

Modeglossy Elle ontwikkelde een heuse *capsule wardrobe matrix*. Daarmee maak je zelf een overzicht van dertig basisstukken, klassiekers en eyecatchers. Met de toelichting en voorbeelden van Elle creëer je daarmee maar liefst tachtig verschillende, altijd stijlvolle looks. Daar kom je de winter zeker mee door.



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.

WEG MET KOFFIEBEKERS

De Tweede Kamer heeft een tweetal moties aangenomen die het verbod op de wegwerpbeker terugdraait dat per 1 januari 2024 in zou gaan. Daarin werden wegwerpbekers op kantoor verboden. Weer van die slappe knieën bij de politiek! De Plastic Soup Surfer gelooft dat herbruikbaar de norm moet worden om de almaar groeiende afvalberg te verkleinen. Merijn Tinga (oprichter Plastic Soup Surfer): "In Nederland danken we elke ochtend vijf miljoen wegwerpbekers af. Zet deze op een rijtje en je hebt de afstand tussen Brussel en Amsterdam. Elke ochtend weer. Door de wetgeving werden bedrijven verplicht om de stap naar herbruikbare koffiebekers te maken. Dit is bedoeld om hergebruik op de werkplek en in de maatschappij te normaliseren." Wat bezielt politici toch om dat verbod terug te draaien? Weer die vermaledijde lobbyisten die volksvertegenwoordigers paaien? Alle reden om bij de verkiezingen te kiezen voor politici met ballen.

BAN MICROPASTICS UIT

Microplastics vormen een steeds groter probleem. Er wordt steeds meer bekend over de schadelijke gevolgen van deze kleine deeltjes voor onze gezondheid en het milieu. Daarom werkt de Europese Commissie aan een verbod op microplastics die bewust zijn toegevoegd aan producten zoals make-up en shampoo en zoals microbeads die gebruikt worden in scrubs of minuscule glitters. Voor de tweede categorie microplastics – de soort die onbedoeld vrijkomt bij het uit elkaar vallen van materiaal zoals kleding – komt de Commissie met een strategie. De EU-landen hebben gevraagd om de hoeveelheid microplastics in het milieu te beperken. Het Europees Parlement riep in 2018 zelfs op tot een verbod. Microplastics zijn piepkleine stukjes plastic, maximaal vijf millimeter groot, die niet afbreken in de natuur. Ze blijven honderden jaren bestaan, in de bodem, in zeeën of rivieren, en komen op deze manier in ons voedsel en drinkwater terecht. Vaak zijn ze bewust toegevoegd aan producten, zoals in oogschaduw, lipstick, shampoo, of wasmiddelen. Naar schatting komt er jaarlijks 42.000 ton plastic in het milieu terecht. Kappen dus!



VAARWEL IJSKAPPEN

Een onderzoeksteam heeft ontdekt dat de snelheid waarmee ijs over de hele planeet verdwijnt steeds sneller gaat. Uit de bevindingen blijkt ook dat tussen 1994 en 2017 28 biljoen ton ijs verloren is gegaan, wat overeenkomt met een ijslaag van 100 meter dik die heel Groot-Brittannië bedekt. Om dit in perspectief te plaatsen: één biljoen ton ijs kan worden gezien als een kubus ijs van 10x10x10 km, die groter zou zijn dan de Mount Everest. Zo blijkt dat er over het geheel genomen een toename van 65% is in het tempo van het ijsverlies gedurende de 23 jaar durende enquête. Dit is voornamelijk te wijten aan de sterke stijging van de verliezen op de poolijskappen van Antarctica en Groenland. IJssmelt van ijskappen en gletsjers verhoogt de zeespiegel en verhoogt het risico op overstromingen in kustgemeenschappen, wat ernstige gevolgen heeft voor de samenleving, de economie en het milieu.

PAK MILIEUDELICTEN AAN!

Bij *Follow the Money* trof ik een interview aan dat Bart de Koning had met criminoloog Yarin Eski. De kop luidt: 'Legaliseer drugs en ga achter milieuvervuiling aan.' Hierbij een (zeer) korte samenvatting. Eski: "We moeten niet zo moeilijk doen over het consumeren van drugs. Het is een product. Waarom is dit product zoveel foutter dan chocolade en fastfood, die leiden tot allerlei ziektes, zoals obesitas en kanker? Hef zware accijnzen op drugs, stop dat geld in de opsporing van misdaden die nu ongestraft blijven, stop het in verslavingszorg. Ga er wat volwassener mee om, heb wat meer vertrouwen in de burger. De overheid lijkt de burger te wantrouwen, al moet de burger wel de overheid



vertrouwen. Dat is super hypocriet. Politie en justitie zouden nu al veel meer aandacht moeten hebben voor multinationals die hun omgeving of klanten vergifigen. Als ze bij de politie moe worden van drugsbestrijding, ga dan achter milieudelicten aan. Zijn we wel goed bezig met die uithalers in de haven, in plaats van de Tata Steels van deze wereld aan te pakken?" Tot zover Eski. Stof tot nadenken...

PISFLUENCER GEZOCHT

Robin Food wacht niet langer op de overheid om glyfosaat uit te bannen, en gaat 500 gratis urinetesten uitdelen waarmee Nederlanders het glyfosaatgehalte in hun urine kunnen laten meten. Glyfosaat is het meest gebruikte bestrijdingsmiddel in de landbouw en wordt in verband gebracht met Parkinson, hersenschade en bepaalde vormen van kanker. Pesticiden in je urine zijn helemaal niet nodig. Dat is althans wat Robin Food, een coalitie van duurzame pioniers in voeding, wil aantonen met deze tests. Initiatiefnemer Volkert Engelsman: "Pesticiden zitten helaas overal, dus ook in ons. Met deze test kom je erachter hoeveel. Valt die meting hoger uit dan je hoopt, dan raden we je aan om een tijdje biologisch te eten en het dan nog eens te meten. Eerdere experimenten in o.a. de VS, Denemarken en Zweden laten zien dat het gehalte glyfosaat en andere pesticiden dan sterk daalt." Dat landbouwgif overal doordringt in onze leefomgeving, is volgens Engelsman al decennia bekend. "Het lijkt alleen niet door te dringen tot ons bewustzijn. Hopelijk helpen deze tests daarbij. We hopen van harte dat minister Piet Adema ook meedoet en zijn urine laat meten." Meer weten? In de volgende editie tref je een interview met de initiatiefnemer aan.

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

TREEVEMBER BOMENMAAND

November markeert het begin van het bomenplantseizoen en is daarom door The Pollinators (die zich inzetten voor het welzijn van bestuivende soorten en het herstel van de biodiversiteit) omgedoopt tot Treevember. De hele maand staat de boom centraal. Meer dan vijftig voedselbossen hebben al meer dan 65.000 euro opgehaald via een grote crowdfunding-campagne. Met dit geld worden tienduizenden bomen en struiken aangeschaft die in november in heel Nederland en België worden geplant. Voedselbossen dragen bij aan de biodiversiteit en gezondheid van de bodem en voorzien bovendien in voedsel voor de mens. In een tijd waarin zowel de natuur als het landbouwsysteem onder druk staan, vormen voedselbossen een logisch antwoord. Dit wordt ook door de overheid erkend; niet voor niets is het doel om in 2030 al 1.000 hectare voedselbos in Nederland te hebben. Dit doel ligt nog ver in het verschiet, en daarom willen The Pollinators helpen om dit te bereiken. Ontdek waar en wanneer je kunt deelnemen en hoe je kunt doneren op treevember.nl.

GIERZWALUW OP VISITE

Goed nieuws voor vogelaars. Er worden opvallend veel zeldzame valse gierzwaluwen gesignaleerd in ons land. Deze vogel broedt in het Middellandse Zeegebied maar bij stevige zuidenwind strijkt hij ook hier neer. In oktober 2006 werd de eerste valse gierzwaluw gespot en gefotografeerd op Vlieland, maar het aantal waarnemingen stijgt snel. In 2022 was er zelfs sprake van een ware invasie vooral aan de kust en op de Wadden. De valse gierzwaluw broedt in rotsspleten in kliffen aan de kust, maar ook in bouwwerken, zoals de beroemde kathedraal van Sevilla. De valse gierzwaluw heeft zijn broedgebied in Portugal, Spanje, Italië en de Balkan fors uitgebreid naar het noorden. Bovendien zorgt klimaatverandering voor een toename van warme, zuidelijke winden in oktober. We zullen ze daarom veel vaker op visite krijgen.

INSECTEN CHECKEN IN

Bedrijven geven steeds vaker de voorkeur aan duurzame, groene teamuitjes met

Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



maatschappelijke meerwaarde. Daarom nodigt evenementenorganisatie Out of the Office teams van bedrijven uit mee te bouwen aan een groot insectenhotel op het buitenterrein in Busselo bij Apeldoorn. "Op ons terrein maken we zo'n 190 meter vrij voor een insectenhotel om samen met het bedrijfsleven bij te dragen aan biodiversiteit," aldus ondernemer Schiphorst. Dat is hard nodig zoals blijkt uit het bericht waarin 350 boswachters de noodklok luiden. Het is slecht gesteld met de natuur in Nederland. Het is tijd voor actie, nu we het tij nog kunnen keren. Dat daarin een belangrijke rol is weggelegd voor het bedrijfsleven is wel duidelijk. De organisatie kreeg steeds meer vraag naar 'groene teamactiviteiten'. Het heeft een positief effect op het imago van bedrijven die ook de urgentie voelen om actief bij te dragen aan een groenere wereld. Schiphorst: "Geen greenwashing, maar écht groen doen."

TATA'S IJZEREN GREEP

Nieuwslezer bij radiozender Qmusic Anne-Marie Rozing groeide op onder de rook van Tata Steel. Net als veel anderen in het dorp heeft ook zij familie die werkte in de staalfabriek. De laatste tijd ligt het bedrijf zwaar onder vuur wegens de uitstoot van schadelijke stoffen. Dat doet de staalgigant al meer dan 100 jaar. Anne-Marie Rozing zit vol met vragen en wil hier meer over weten. Ze duikt samen met klimaatverslaggever Jeroen Kraan in de wereld van staal en vervuiling voor de NU.nl-podcast Tata's ijzeren greep. Tijdens hun onderzoek komen ze erachter dat de overheid de milieuvuiling in de IJmond al decennialang meet, en weet dat de Hoogovens daar veel aan bijdragen. Maar door de botsing tussen economische en milieubelangen bleven verbeteringen vaak uit, of kwamen ze er pas na een lange strijd. De zevendelige podcast is te beluisteren op NU.nl en in ieders favoriete podcastapp.

WACHT MAAR EVEN

Pakjes bezorgen is niet bepaald milieuvriendelijk. Webshops denken dat ze de klant een plezier doen door de volgende morgen met het gewenste product op de stoep te staan. Dat is onjuist. Uit onderzoek blijkt dat slecht

13 procent van de consumenten dat per se wil. Meer dan een kwart vindt het zelfs oké als de bestelling vijf dagen op zich laat wachten. Bijna 60 procent wil dat webshops actief informeren over de duurzaamste bezorgoptie waardoor de leveranciers de bestellingen kunnen combineren per postcodegebied. De meeste webshops geven die keuze nog niet. Wie online iets koopt en dat milieubewust wil doen, kan dus maar beter kiezen voor een webshop die deze optie wel biedt. En als al die chauffeurs dan ook nog eens bereid zijn de motor af te zetten tijdens het bezorgen, dan gaan we de goede kant op. Alle beetjes helpen, nietwaar?

FOOD FOR THOUGHT

Wie wil weten wat wat er achter de voor velen onbekende wereld van de voedselindustrie schuil gaat, adviseer ik een bezoek aan het Scheepvaartmuseum in Amsterdam. Daar is nu de tentoonstelling *Food For Thought* waarin fotograaf Kadir van Lohuizen de omvang en verwevenheid van internationale voedselssystemen indringend in beeld brengt. Hij laat de bezoeker kennismaken met hypermoderne zaadveredelingsbedrijven, wereldhavens en een verticale landbouwbedrijven en slachterijen. Kadir zet aan tot kritisch nadenken over de toekomst van de voedselindustrie. De expositie geeft antwoord op vragen waar ons voedsel vandaan komt, waar het naartoe gaat en welke rol onze scheepvaart daarin speelt. Aanrader!



Boeken

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



Het zelfgenezend vermogen, basis van onze gezondheid
Het is een wonder hoe ons lichaam zichzelf kan herstellen. Maar het is ook wonderbaarlijk hoe het dat soms niet doet, in geval van chronische ziekte of handicap. Het is daarom de moeite waard om ons wat meer in dit vermogen te verdiepen. Om zo op het spoor te komen van wat we kunnen doen of laten om meer gebruik te maken van dit fantastische vermogen om gezond te blijven. In deze brochure kunt u daarvoor aanknopingspunten vinden.

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



Er is altijd wel ergens een vogel die zingt
Tammah Watts liet zich tijdens haar ziektebed afleiden door een klein geel vogeltje en vergat korte momenten haar pijn en verdriet. Als therapeut schreef ze dit boek als handleiding om naar buiten te kijken. Het vogelkijken leert je zacht en met compassie naar jezelf en de wereld kijken.

Er is altijd wel ergens een vogel die zingt | Tammah Watts | Uitgeverij Ankh Hermes | € 18,50



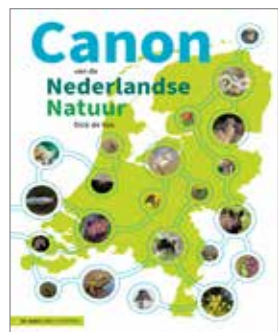
Wijzangen
Uit het werk van de Bengaalse dichter Rabindranath Tagore (1861-1941) spreekt een diep geloof in de liefde als enige weg tot ontplooiing en innerlijke vrijheid. Zijn poëzie is humaan, zinnelijk en bij vlagen mystiek. Maak kennis met de poëzie van deze betrokken en tijdloze dichter.

Wijzangen | Rabindranath Tagore | Uitgeverij Ankh Hermes | € 22,50



Ongeboren herinneringen
Blijk je telkens weer ontzettend veerkrachtig, hoe zwaar je het ook hebt gehad? Maak contact met je prenatale wezen dat nog altijd in je leeft, puur, intelligent en vol vertrouwen in zichzelf. Ontdek meer over de oorsprong van je veerkracht.

Ongeboren herinneringen | Stephanie Mines | Uitgeverij Ankh Hermes | € 25,00



De canon van de Nederlandse natuur
50 karakteristieke soorten planten en dieren
Wat kenmerkt de Nederlandse natuur? Van groene kikker tot knotwilg en van de grote vuurvinder in Overijssel tot het zinkviooltje in Zuid-Limburg. De canon leidt ons langs klassiekers en staat boordevol weetjes en verrassingen. Een rijk naslagwerk voor elke natuurliefhebber.

Canon van de Nederlandse natuur | Dick de Vos | KNNV Uitgeverij | € 32,95



Vegan uit de EcoStoof®: ontdek heerlijke en duurzame gerechten
Wil je op een smakelijke en milieuvriendelijke manier genieten van een gevarieerd dieet? Dan is het digitale kookboek Vegan uit de EcoStoof® jouw ultieme gids! In dit kookboek ontdek je niet alleen heerlijke veganistische recepten, maar leer je ook hoe je ze kunt bereiden met behulp van een EcoStoof®.

Ebook Vegan uit de EcoStoof | Caro Niestijl & Iris van de Graaf ecostoof.com | € 9,95

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.

Agenda



Nieuw album
Lotte Walda

DECEMBER

1-28 december - Amsterdam

Opera *Die Zauberflöte*, Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791).
Simon McBurney's encensering van *Die Zauberflöte* wordt wereldwijd geprezen als een van de meest innovatieve en rake interpretaties van Mozarts geliefde opera. Nu keert deze productie terug naar het theater waar ze werd gecreëerd.
operaballet.nl

Vrijdag 15 december - Dronten - Verdiepingsdag bodem

In de biodynamische landbouw staat de bodem centraal. Tijdens deze dag, georganiseerd door Warmonderhof, gaan we op zoek naar de eigenschappen en kenmerken van de meest relevante stoffen in de bodem. Hoe beïnvloeden die de bodemvruchtbaarheid? Voor practici die verder willen in het biodynamisch telen. Leer hoe je deze kennis in de praktijk kunt toepassen bij het vergroten van je bodemvruchtbaarheid op je bedrijf.
warmonderhof.nl

Tournee van zangeres Lotte Walda vanwege haar nieuwe album *Dragonfly*

Voor concerten in december in toonaangevende zalen in Nederland zie:
lottewalda.nl/shows

Maandag 25 december - Kerstfeest

Het kerstfeest of kerstmis wordt in de westers-christelijke wereld gevierd op 25 december. In oosterse kerken die de juliaanse kalender gebruiken zoals de Russisch-Orthodoxe Kerk, wordt het feest 13 dagen later gevierd. De Germanen vierden rond de kortste dag/midwinter (21 december) al midwinter- of joelfeesten (winterzonnenevend) waarbij het boze werd verjaagd en het licht werd begroet. In Scandinavië heet het kerstfeest nog steeds Jul. In veel landen zijn er speciale vieringen op de avond ervoor (kerstavond), en in Nederland wordt de 26ste als tweede kerstdag beschouwd. Een kerstmarkt (Duits: Weihnachtsmarkt) is een markt die vóór Kerstmis wordt gehouden.
duitse-kerstmarkten.eu

JANUARI

Zaterdag 13 januari - Driebergen - Infomiddag begeleidingskunst in natuur en tuin

Kom kennismaken met de opleiding en het landgoed van Kraaybeekhof. De natuur is een krachtig middel om in contact te komen met je gezonde kern, deze zichtbaar te maken en te versterken. In de opleiding *Begeleidingskunst* versterk je jouw kern door meer kennis over jezelf en je eigen ontwikkeling en hoe je deze kunt inzetten. Tijdens de infomiddag maak je kennis met de inhoud van de opleiding en de prachtige locatie.
kraaybeekhof.nl

Tentoonstellingen - Den Haag

t/m 7 januari 2024 - Nest - Cycle, Portal, Path - Hilma af Klint - nestruimte.nl | t/m 28 januari 2024 - KM21 - Tai Shani. km21.nl
t/m 25 februari 2024 - Kunstmuseum Den Haag - Hilma af Klint & Piet Mondriaan - kunstmuseum.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:

Yvette van den Berg, Marcel Boer, Gerrit-Jan van Herwaarden, Gerrie Strik, Emmelie van Dongen, Sybille Kroon, Ingrid Jansen, Janine Schimmelpenninck, Patrick van Zijl, Anne van Ginkel, Henry Mentink, Elwira Stuur, Lynsey Dubbeld. Jury Lieve Aarde: Jan Kleefstra en Blanche Beijersbergen. **Bio Magazine:** Rineke Dijkina, Esther Keddeman, Lisette Kreischer, Maartje Borst, Eric van Veluwen, Walter Montenarie, Janneke van der Meulen, Bert van Ruitenbeek, Lynn van de Lucht.

Advertenties en samenwerkingen:

Albert Poutsma
Vormgeving & Opmaak & Social Media: Putri Reeb, Gerda Peters
Web- en eindredactie: Kees Slagter

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

Genoten van deze krant uit de winkel?
Doneer € 3,95 via www.krantvandeearde.nl



Abonnementen:

Vanaf € 20,- kun je de Krant van de Aarde thuis ontvangen door donateur te worden van de stichting Dag van de Aarde. Tevens ontvang je dan een boek naar keuze. Ga hiervoor naar onze website: www.krantvandeearde.nl
Abonnementenadministratie: FBW Aboneeservice: info@fbw-aboneeservice.nl / 0348-431393

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

Voor distributeurs

Distributeur worden van de Krant van de Aarde? Neem dan contact op met uw groothandel of onze aboneeservice:
- verkoop@udea.nl (klanten Udea)
- service@odin.nl (klanten Odin)
- info@bionoord.nl (klanten Bio Noord)
- info@fbw-aboneeservice.nl (overigen)

© 2023 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104
Stichting Dag van de Aarde | info@krantvandeearde.nl | krantvandeearde.nl



BOEKEN / KINDERBOEKEN van A-ntroposofie tot Z-ingen

Prachtig duurzaam SPEELGOED

Meer dan 5000 KAARTEN

www.deboekrijzutfen.nl

DE BOEKRIJ Nieuwstad 55
7201 NL Zutphen 0575-515212



Isoleer nu de vloer met TONZON en bespaar flink op de energierekening



Dubbele aanpak

De meeste begane grondvloeren in Nederland zijn niet of slecht geïsoleerd. De dubbele aanpak van de kruipruimte is door TONZON ontwikkeld sinds 1980 en is de perfecte maatregel om mee te beginnen. Een warmere vloer en een drogere kruipruimte. Vul dat aan met het optimaliseren van de warmteafgifte van je cv-installatie.

TONZON

Een andere techniek voor een warmere vloer en meer energiebesparing

Wil je meer energie besparen en comfortabel wonen? Kies dan voor TONZON Vloerisolatie.

Met dit vloerisolatiesysteem bereik je de hoogste isolatiewaarde (Rc-waarde van 5,0 m²K/W of hoger), bespaar je effectief energie en creëer je een aangename temperatuur in huis. Veel begane grondvloeren in Nederland zijn niet voorzien van (goede) vloerisolatie. De koude vloer genereert een gevoel van optrekkende kou waardoor je gauw de thermostaat hoger zet.



Meest mens- en milieuvriendelijke vloerisolatie

TONZON Vloerisolatie is geheel opvouwbaar zodat het zelfs door het allerkleinste kruipruimteluik past, daardoor heb je geen vrachtwagen nodig. Het materiaal bevat geen stof, vezels of giftige gassen waardoor je thuis kan blijven tijdens de montage. Het is zelf eenvoudig te monteren maar laat je het liever over aan professionals? Neem dan contact op met TONZON voor een vrijblijvende offerte.

Effectieve vloerisolatie met de hoogste isolatiewaarde

TONZON Vloerisolatie met Thermoskussens is gebaseerd op andere natuurkundige principes en isoleert effectiever dan andere vloerisolaties. Met een minimaal gebruik van grondstof en energie, bereik je een maximaal effect. Door de Thermoskussens wordt de vloer sneller warm en houdt de vloer de warmte langer vast. De vloer wordt zelfs warmer dan de luchtlaag vlak boven de vloer. Met het vierkamer Thermoskussen bereik je $R_c > 7 \text{ m}^2\text{K/W}$. Bij niet geïsoleerde vloeren met vloerverwarming kan de besparing zelfs oplopen tot 18 m³ gas/m². Ook zinvol bij EPS geïsoleerde vloeren dankzij de hoge isolatie en de lage kosten.

Wil je meer informatie over vloerisolatie?

Scan de QR-code



FEESTDAGEN 2023

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



LICHT(E) VERHALEN AAN DE KERSTTAFEL

TULBAND MET CRANBERRY'S

Heerlijke variatie Warmgerookte vis

marqt



Een heerlijke variatie aan warmgerookte vis van Marqt, allemaal gerookt door de familie Klooster. Dit familiebedrijf komt uit het echte vissersdorp Enkhuizen. Zij roken al meer dan 100 jaar op beukenhout, wat zorgt voor de unieke smaak. Heerlijk voor bij de kerstborrel! Verkrijgbaar bij de bio speciaalzaak en Ekoplaza.

INHOUD

Nieuws

- 4 De kruistocht van de Robin Food Coalition slaat aan
- 5 GMO-vrij voedsel
- 6 Renáta's Choice
- 7 Gemaakt met plezier
- 8 Paardenbloem in winterrust

Kerstrecepten

- 9 Lichte verhalen aan de kersttafel
- 10 Paddenstoelen terrine
- 12 Gevulde paprika met quinoa
- 13 Seitan-Stoofpie
- 14 Chocolade walnoten taart
- 15 Tulband met cranberry's
- 16 Rabarber rode vruchten taart

Gezondheid

- 19 De kracht van calendula
- 20 Kou voor herstel: hot topic!
- 21 Verslag WK Coastal roeien

Demeter

- 23 Een gifvrije, regeneratieve landbouw bestaat al 100 jaar
- 24 Welke rol speel jij straks in de landbouw?
- 25 De allerlekkerste zuivel
- 26 Demetergids/Biogids

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH



CELEBRATING 30 YEARS
EST 1993

Clearspring
ORGANIC

Thank you from all of us.

Organic Family-Run Plant-Based Refined Sugar Free

NIEUWS

De kruistocht van de Robin Food Coalition slaat aan!

Hoe fris is jouw pis?

Tekst: Frans van der Beek | Beeld: Eosta



Eerst het slechte nieuws: iedereen heeft glyfosaat in het bloed met het risico op Parkinson en kanker. Nu het goede nieuws: met biologisch voedsel kun je dat gif weer kwijtra- ken. Om dat besef te laten landen bij de consument bedacht Volkert Engelsman met enkele maten de Nationale Piskijker, een campagne die dankzij prominente pisfluencers effect heeft.

Volkert Engelsman is een duurzaam ondernemer en vooraanstaand milieuactivist die dankzij zijn onvermoeibare inzet in 2017 de eerste plaats van de Duurzame Top 100 van dagblad Trouw bereikte. Met de Robin Food Coalition strijdt hij voor gezond eten (dus zonder rotzooi) waarbij biologisch de norm wordt. Ook hij was verbijsterd door de beslissing van de Europese Commissie om glyfosaat nog tien jaar toe te staan terwijl de relatie van dit landbouwgif met fatale ziektes wetenschappelijk is aangetoond. Hoe kan dat?

Langer onderzoek maakt verschil

“Het is te kort door de bocht om alleen de sterke lobby van de agrochemie daarvan te beschuldigen,” nuanceert hij. “Die is wel beter georganiseerd dan de biologische landbouwbeweging. Maar het is complexer. De Commissie verwijst bijvoorbeeld naar de EFSA (Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid) die beweerde dat glyfosaat veilig is. Helaas baseert de EFSA die conclusie op kortetermijnonderzoek. Franse onderzoekers hebben het verband tussen glyfosaat en kanker bewezen.

De EFSA testte duizend ratten die met glyfosaat bewerkt voed-

sel kregen. Na een korte periode bleek dat slecht een klein percentage kanker had, dus veilig. De onderzoekers deden de test ook, maar dan gedurende een langere periode. Toen bleek dat negentig procent van de ratten tumoren ontwikkelden. Daaruit blijkt dat langetermijnstudies noodzakelijk zijn om verstoring in de hormoonhuishouding aan te tonen. Dan blijkt dat glyfosaat nog erger is dan we denken. Vijftien procent van de Europese landbouw bewijst al dertig jaar dat gewasbescherming zonder enige pesticiden biologisch mogelijk is.”

Waarom gaat die groei van biologische landbouw dan toch nog zo stroef?

Engelsman: “Ten eerste: een ongelijk speelveld. Biologische landbouw is extensiever, dus minder opbrengst per hectare, dus iets duurder. Zij voorkomt echter maatschappelijke schade, zoals bodem- biodiversiteits- en vruchtbaarheidsverlies, vies water en klimaatopwarming. Gangbare landbouw heeft een ogenschijnlijk concurrentievoordeel, want vijftien tot twintig procent goedkoper. Dat is schijn, want de belastingbetaler draait op voor de maatschappelijke schade en kosten qua gezondheid en ecologie. De bio-consument wordt dus twee keer gepakt: die betaalt meer voor voedsel en mag vervolgens als belastingbetaler veertig miljard ophoesten om een stikstofprobleempje in Nederland op te lossen. Een probleem dat hijzelf met zijn inkoopgedrag niet heeft veroorzaakt, omdat hij bio koopt. Dan hebben we het nog niet eens over de miljarden aan gezondheidsschade waar hij ook niet verantwoordelijk voor is.

Volgens de FAO van de VN veroorzaakt de gangbare landbouw tweeëneenhalf keer zoveel maatschappelijke schade als wat er in landbouwproducten wordt omgezet. Voor iedere euro die er in de voeding en landbouw omgaat ontstaan er tweeëneenhalve euro aan maatschappelijke kosten. Die worden afgewenteld op de belastingbetaler en op onze kinderen. Terwijl bio maar twintig procent duurder is. Voorkomen is dus veel goedkoper dan de schade herstellen. Dan is het wrang te bedenken dat de overheid de gangbare landbouw, dus de vervuiler, subsidieert. Die ene euro subsidie kost ruim twee keer zoveel om de gevolgen ervan weer op te ruimen. Het is zelfs aan een VVD'er uit te leggen dat dit efficiënter kan. In de gangbare landbouw worden miljarden aan onderzoeks- en ontwikkelingsgeld besteed. En in de biologische landbouw in tien jaar het verwaarloosbare bedrag van twee miljoen. Ook dat is een ongelijk speelveld.”

Dat is een horrorscenario om moedeloos van te worden

Engelsman: “Er is een kentering op komst. De Landbouwuniversiteit in Wageningen beweerde altijd dat je met bio de wereldbevolking niet zou kunnen voeden, want het levert tot vijftien procent minder opbrengst per hectare op. Er is nu een nieuw besef. Wie of wat wil je voeden? De mensen of de dieren? Geen onbelangrijke vraag als je bedenkt dat tachtig procent van de landbouw wordt gebruikt voor veevoer. Dus is het goed om eerst eens naar de transitie van dierlijk naar plantaardig voedsel te kijken. De druk op de intensieve veehouderij neemt toe. Niet alleen van-

wege het dierenleed of de stikstof- en ammoniakuitstoot, ook door de vernietiging van ecosystemen en regenwouden door de productie van soja en mais. En ook door de wetgeving die bedrijven verplicht te rapporteren over hun duurzaamheidseffecten en die te verbeteren. De helft van de veertig procent aan landbouw gerelateerde emissie wordt veroorzaakt door kunstmest. De andere helft door methaan, zeg maar de scheten en de boeren van koeien. Geef ze geen bonen maar gras. Laat ze deel uitmaken van een landbouw zonder krachtvoer uit Verwegistan. Stoot minder lachgas en methaan uit, dan hoef je ze ook niet met antibiotica op de been te houden. Een duidelijk pleidooi voor kringlooplandbouw. De stemmen in het orkest van critici laten steeds duidelijker van zich horen.”

Er is dus hoop?

Engelsman: “Jazeker. In Wageningen doven yesterday thinkers als Louise Fresco en Aalt Dijkhuizen langzaam uit. Die beweerden dat je intensieve landbouw nodig hebt om de wereld te voeden. In het transitie-orkest dat nu hun plek inneemt heb je de protesteerdere, zoals Extinction Rebellion, banken die deze wanpraktijken niet langer willen financieren, consumenten die er klaar mee zijn, veranderende wet- en regelgeving, verplichte impact-transparantie en rapportage, ecosystemen die steeds meer pal onder onze neus imploderen, rechtszaken die tegen Campina en de Rabobank worden gevoerd en steeds meer wetenschappelijke overtuiging dat het anders moet en kan.”

En nu dus ook de Nationale Piskijker!

Engelsman: “We kunnen het wel hebben over de bloemetjes en de bijtjes die het moeilijk hebben, maar dan roept iedereen oh en ah en gaat over tot de orde van de dag. Totdat je hebt over jezelf. Hoeveel glyfosaat heb jij in je systeem? Dat is alarmerend. Uit studies bleek dat je de hoeveelheid glyfosaat met een paar weken biologisch eten drastisch naar beneden kunt halen. We hadden het ook netjes urineonderzoek kunnen noemen, maar dat werkt niet. Als je het de Nationale Piskijker noemt met de vraag: hoe fris is jouw pis? dan krijg je reacties als: zei jij nou net pis? Daarmee schudden we mensen wakker en raken we een open zenuw.

We stelden 500 tests beschikbaar maar intussen zijn er al meer dan 7500 aanvragen. Met pisfluencers als Carice van Houten, Paul Polman en Harm Edens bereiken we een groot publiek. Met die testen kunnen we ook regionaal meten waar het 't ergst is. Er doen vijftig bedrijven aan mee en een dertigtal ngo's van het WNF tot de Vogelbescherming. Transitie naar het nieuwe normaal gaat nooit van de meerderheid uit, maar van een trendsettende minderheid. En die komt nu in actie.”

Meer weten of zelf een test aanvragen?
Ga naar www.robinfoodcoalition.com

NIEUWS

GMO-vrij voedsel (vervolg)

GMO staat voor **Genetically Modified Organism**, in Nederland ook wel GGO genoemd (genetisch gemanipuleerd organisme). Met genetische modificatie worden de eigenschappen van planten, bacteriën of gisten veranderd. Genen met positieve eigenschappen van het ene organisme worden toegevoegd aan een ander organisme.

Op 3 oktober nam de Tweede Kamer ruim 45.000 handtekeningen in ontvangst die voortkomen uit de petitie ‘houd ons voedsel gentschvrij’. In juli startte de Biowinkervereniging een petitie om te voorkomen dat met de komst van de nieuwe Europese wet voor de regulering van ‘Nieuwe Genomische Technieken’ (NGT's), die toepassing van ‘Nieuwe Genomische Technieken’ (NGT's), die toepassing onzichtbaar wordt. Daarmee worden producten die met nieuwe technieken tot stand komen, zoals CrisprCas, gedereguleerd.

Verplichte etikettering

Om dat te voorkomen wil de biologische sector verplichte etikettering tot in het schap en dat het Europees Octrooibureau patenten op natuurlijke eigenschappen onmogelijk maakt. Daarnaast moeten er heldere afspraken komen die biologische boeren beschermen tegen de risico's van kruisbesmetting met NGT gewassen.

Kom in actie tegen de lobby

De GMO-lobby in Brussel is echter sterk. Het lijkt er op dat alle garanties voor het verzekeren van GMO-vrije keuzes uit het wetsvoorstel zijn geschrapt... Voor iedereen, de burgers, boeren, maar ook voor de biologische sector, staat er heel veel op het spel. Mail daarom de EU-parlementsleden! We roepen iedereen op om in actie te komen voor het te laat is en de voorgestelde wetgeving op deregulering GMO's alsnog wordt doorgedrukt. Mail de parlementsleden met één van de vooropgestelde berichten en roep mensen om je heen op dit ook te doen. Op mijnetenmijnkeuze.nl vind je een voorbeeldbrief én alle e-mailadressen.

BRON: Bionext



Renáta's Choice Lekker voor de feestdagen



Keep it KUIB

Waarom zo lekker?

'Als je het doet, doe het dan goed!' zei mijn vader vaak tegen me als kind. Zo kies ik voor **KUIB!** Als je een pakket van KUIB thuisbezorgd krijgt, weet je zeker dat er naast biologisch ook dierenwelzijn, topkwaliteit, geweldige smaak en biodiversiteit meegeleverd wordt. Je kunt gaan voor een flexibel lidmaatschap, maar je kunt ook eenmalig jouw eigen box samenstellen of een grote- of kleine KUIB bestellen. Deze boxen worden gevuld van speklapjes tot kippenworstjes en met lekkernijen als HAMMMburgers. Cadeautip nodig? KUIB!

Wie maakt het?

Oprichter Bart van de Ven vreesde geen idealen en besluit met twee vrienden KUIB op te zetten. Ze willen voor een gevarieerd aanbod zorgen aan topkwaliteit vlees, met aandacht voor dierenwelzijn en de natuur. Zo werken ze samen met KemperKip en St. Hendrick uit Nederland en bijzondere varkens- en rundveehouders uit Denemarken. Ze doneren 1% van hun omzet aan Eden Reforestation Projects, een organisatie die wereldwijd samen met dorpelingen in arme gebieden en voor het planten van (inheemse) bomen. Kijk voor meer informatie op www.kuib.nl

KOM aanschuiven!

Waarom zo lekker?

Deze **zoete aardappelsoep met lokaal geteelde bonen en kombu zeewier** kan je verdund als soep eten, maar ook gebruiken als basis voor een heerlijke kom curry. Klaar binnen 15 minuten: voeg courgette en vegetarische kipstukjes toe en serveer het met basmatirijst. Hoe je dit doet? Bekijk het op www.kleinstesoepfabriek.nl -> klik: soepen -> klik: zoete aardappelsoep. **Gratis** proberen? Bestel via de website 1 pot zoete aardappelsoep (t.w.v €5,49) met **actiecode:** Krant van de Aarde 2023. Alleen voor de eerste 25 lezers, dus wees er snel bij!

Wie maakt het?

Volgens Michel Jansen, de oprichter van de **Kleinstesoepfabriek**, is soep het mooiste wat er is. Let wel: soep gemaakt met tijd en aandacht. De liefde voor soep kreeg hij mee van zijn Chinese moeder, afkomstig uit Indonesië. Samen met zijn team maakt Michel inmiddels 18 jaar biologische soepen, bouillons en maaltijden in het Groningse Leek. Naast kwaliteit en smaak is duurzaamheid een van de hoofdingredienten van deze onderneming. Zo werken ze samen met lokale producenten, hebben 658 zonnepanelen, produceren energiebesparend en gebruiken de 17 sustainable goals van de Verenigde Naties als leidraad. Stoer toch?

Ready-steady-wok!

Waarom zo lekker?

Als je een fles **Teriyaki woksau** van **TerraSana** te pakken hebt, maak je in een handomdraai het verrukkelijkste lunch- of avondmaal. Deze woksau staat voor eenvoud in gebruik, maar heeft een pure mix van ingrediënten die ervoor zorgen dat je in één oogluiking in de wereld van complexe, authentieke Japanse smaken belandt. De tamari brengt de ultieme umami, de lekkere zoete smaak komt van de kokosbloesemsuiker, de shochu zorgt voor een spannende smaakbeleving en de gember voor een heerlijke pit. Je favoriete tofu of groenten wokken, grote scheut van deze teriyaki erbij: mij kan je er voor wakker maken!

Wie maakt het?

TerraSana betekent letterlijk gezonde aarde. De liefde voor pure smaken en voor de natuur zit in het DNA van deze onderneming. De focus ligt op biologisch, puur en plantaardig eten: echte voeding zonder onnodige toevoegingen. Ze koesteren hun boeren, partners over de hele wereld en hun goede doelen. Met hun huisgemaakte notenpasta, authentieke Japanse en Aziatische producten en vegan snacks zorgen ze dat je altijd goed eten op je bord hebt. Hun motto? 'Positive eating!' www.terrasana.nl

Sprenkel-pronkolie

Waarom zo bijzonder?

Pindaolie virgin van **Bio Planète** is vanzelfsprekend biologisch maar óók fairtrade en bovendien verrukkelijk: er worden alleen pinda's gebruikt van geselecteerde boeren in China. Dankzij het fairtrade-project kunnen lokale kleine boeren moderne apparatuur, toegang tot eventuele uitbreiding van hun landbouwkennis én eerlijke prijzen krijgen voor hun met zorg geteelde pinda's. Deze pindaolie past perfect bij Aziatische gerechten maar is ook bijzonder lekker als basis voor een saladedressing, om jouw favoriete stampot er mee te besprenkelen of voor het bakken van koekjes. Druppeltje hier, scheutje daar: klaar!

Wie maakt het?

Judith Faller-Moog en haar team van **Bio Planète** zorgen al decennialang voor talloze bijzondere oliën: biologisch én biologisch-dynamisch! 'Keine Masse, aber Klasse' zoals ze het bij deze Duitse onderneming zeggen: 'kwaliteit boven kwantiteit'. Dit geldt voor hun producten maar ook voor de samenwerkingen die ze aangaan. Met hun oliën kan je harten stelen: als cadeau of in een gerecht bij een etentje: samen of in je eentje. Kijk voor het heerlijke recept 'Muffins met zelfgemaakte pindacrème' op www.bioplanete.com

GEMAAKT MET PLEZIER

Tekst: Renáta Horenová | Beeld: Sapinca | www.sapinca.com



Diederick

Diederick Evers, voorheen salesdirector van verschillende uitgeverijen, maakt graag het onmogelijke mogelijk. Wat hem de meeste energie geeft, is de weg ernaartoe. "Nieuwe mensen ontmoeten, nieuwe dingen ontdekken in het leven, daar draait mijn motor op. En op liefde voor kwaliteit en voor smaken. Als iemand zegt: het lukt jou niet? Dan ga ik juist de uitdaging aan." Het product hiervan? Magische elixers met een unieke krachtige smaaksensatie: non-alcoholische concentraten van wortels, vruchten en kruiden grotendeels afkomstig uit Zuid-Amerika. Dit alles zit in **SAPINCA**. "Sinds ik met **SAPINCA** bezig ben, heb ik geen dag het gevoel gehad dat ik aan het werk ben. Elke dag is een feestje."

De moeder van Evers is chef en eigenaresse van een kookschool op het terrein van de Amsterdamse Westergasfabriek. Haar klanten vroegen veelvuldig naar een non-alcoholisch drankje, midden in de coronatijd. Diederick zag hierin de uitdaging en dook samen met zijn moeder de keuken in om te experimenteren. Na een lang maar mooi creatieproces, wikken en wegen, meng- en proefsessies, was de **SAPINCA - Organic Root Elixer** geboren.

SAPINCA

Is een woordspeling op Sap en Inca, maar ook afgeleid van de titel waar de goddelijke keizer van het Incarijk mee werd aangeduid, de 'Sapa Inca'. Hij werd door het volk vereerd als de bovengnatuurlijke zoon van de zon. **SAPINCA** is dan ook echt een goddelijk drankje. "De zin boven het logo 'created by mother nature' - op het etiket van de flessen van **SAPINCA** - staat daar ter ere van mijn moeder."

"Tijdens mijn reizen door Zuid-Amerika ontdekte ik oeroude culturen en smaken die geheel nieuw voor mij waren. Het gevoel van ontdekken en avontuur wilde ik later in een fles proberen te krijgen. Dit werelddeel biedt zoveel mooie krachtige ingrediënten, zoals bijzondere wortel- en vruchtensoorten. Om deze te combineren met elkaar hebben we unieke smaakcomposities weten te creëren. De **SAPINCA - Organic Root Elixer** is geboren: een elixer gemaakt van 10 krachtige wortelsoorten." Later is Evers de **SAPINCA - Organic Fruit Elixer** gaan maken, voor de liefhebbers van krachtige fruitsoorten zoals pink pitaya, papaja, cacao en açai. "Beide elixers bevatten als basis gember en citroensap en zijn gezoet met blauwe agave, dus bevatten geen toegevoegde geraffineerde suikers."

Het goede

Diederick wist het: als hij ooit ondernemer zou worden, zoals andere familieleden van hem, moest het een goed product zijn wat hij op de markt zou zetten en een percentage van de omzet wilde hij delen met de lokale bevolking waar hij de ingrediënten vandaan haalde. En zo geschiedde. "Peru is een rijk culinair landbouwland met bijzondere mensen, maar ook schaarste als het gaat over welzijn. Zelf heb ik twee jonge dochters. Toen ik met **SAPINCA** startte, ben ik meteen op zoek gegaan naar een goed doel wat te maken had met het welzijn van kinderen. Dat is voor mij **Misión Huascarán** geworden. Kinderen in Peru moeten vaak drie tot vier uur naar school lopen, drinken vervolgens vervuild drinkwater met parasieten en bacteriën, waardoor hun groei en hersenen niet goed ontwikkelen. We plaatsen op de scholen waterfilters en geven de kinderen aluminium flessen die ze kunnen vullen met schoon drinkwater. We steunen nu 10 scholen en 750 kinderen. Geweldig vind ik dat. Het doel is om uiteindelijk 10.000 kinderen van schoon drinkwater te voorzien."

Multi-use, multi-moments & multi-roots

"Voor mij is **SAPINCA** magisch, krachtig, veelzijdig, maar vooral erg lekker. Ik zeg altijd: ga zelf op ontdekkingsreis, ga de zoektocht aan met de elixers, durf te experimenteren. Drink het als pure shot in de morgen, mix het met heet water voor thee of in combinatie met bruiswater voor de creatie van unieke mocktails. Ontdek vooral jouw eigen favoriet, op de momenten die jij kiest en de smaakcombinatie die jij het lekkerst vindt. Houd de schappen in de gaten: begin 2024 komen we met twee RTD (Ready 2 Drink) blikjes, namelijk **SAPINCA - Sparkling Root & Fruit**, premixed met koolzuur, vol met energie en vitamines. Uiteraard ook organic, vegan en 100% natuurlijk zoals je van ons gewend bent."

Recept SAPINCA - Chai Latte

Een krachtige en prachtige lichtgele latte gemaakt van 10 krachtige roots en amandelmelk

- Nodig:**
- 30 ml **SAPINCA Root Elixer**
 - 100 ml heet water
 - 100 ml warme amandelmelk
 - kurkumapoeder op top

Pak een groot hittebestendig glas en schenk de **SAPINCA** erin. Voeg vervolgens het hete water en hierna de warme amandelmelk toe. Bestrooi het als finishing touch met een beetje kurkumapoeder. Drink het lekker warm!



Recept SAPINCA - Glüh9

Een alcoholvrije glühwein met pit gemaakt, van 9 krachtige roots en fruits

- Nodig:**
- 30 ml **SAPINCA Fruit Elixer**
 - 200 ml heet water
 - schijfje sinaasappel
 - 1 steranijs, 3 kruidnagels, 1 kaneelstokje

Pak een groot hittebestendig glas en schenk de **SAPINCA** erin. Voeg vervolgens het hete water, een sinaasappelschijfje en de steranijs, kruidnagels en het kaneelstokje toe. Gezondheid!



PAARDENBLOEM IN WINTERRUST

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg



Het is winter en de natuur is in rust. De eenjarige planten hebben hun leven geleefd, gebloeid en zaden gevormd en zo voor de voortgang van het leven gezorgd. De meerjarige planten hebben gedurende de zonovergoten zomer- en herfstmaanden energie opgedaan en dit in hun wortels opgeslagen. Ondergronds wachten zij het winterseizoen af om volgend voorjaar weer vol nieuwe levenskracht tevoorschijn te komen.

Zo ook de paardenbloem. We hebben het al eerder over haar gehad. Paardenbloem is een meerjarige plant, die je kun je jaar rond eten. De frisse jonge blaadjes vind je, mits het niet hard vriest, het hele jaar door. De mooie gele bloemen oogst je in het voorjaar en in de herfst en winter zijn de wortels vol voedingsstoffen.

Nu, in de winter, is het dus paardenbloemworteltijd! Graaf een paar flinke paardenbloemwortels op, boen ze schoon en snijd ze in plakjes. Roerbak ze in een beetje olie en gebruik het als 'topping' over een pompoen- of linzensoep, voeg ze toe aan zuurkoolstampot of strooi ze over jouw winterse salade. Of fermenteer de wortels en gebruik het als bijgerecht. Lekker en ook nog eens super gezond! Paardenbloemwortel bevat van nature veel zetmeel, reinigende bitterstoffen en diverse vitamines en mineralen. Waaronder vitamine A en C, kalium en magnesium.

Rodekool kimchi met paardenbloemwortel

Ingrediënten

- 2 flinke paardenbloemwortels
- 500 gram rode kool
- zout (1½ gram per 100 gram groente)
- 1 grote ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 cm gemberwortel
- ½ cayennepeper
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 à 2 eetlepels miso
- 2 eetlepels azijn
- 1 à 2 eetlepels honing
- water

Bereiding

Maak de paardenbloemwortels goed schoon. Het nog jonge frisse blad kun je ook gebruiken. Snijd de paardenbloemwortels en het blad in stukjes. Snijd de rode kool in smalle reepjes.

Weeg de paardenbloem en rode kool af en voeg per 100 gram groente 1½ gram zout toe. Kneed het gedurende 10 minuten goed door. De groente laat hierdoor vocht los.

Maak dan een pasta van de overige ingrediënten: pel en snipper de ui en knoflook. Schil de gember en snijd deze in stukjes, samen met de cayennepeper. Doe dit samen met de sojasaus, miso, azijn en honing in een notenmaler en maal tot een pasta.

Meng de pasta door groenten en kneed nog eens stevig door. Doe het in een steriele weckpot. Voeg zoveel gezouten water toe tot de groenten helemaal onder staan. Sluit de pot niet helemaal af, er moet nog lucht bij kunnen. Laat de pot 3 à 4 dagen staan op kamertemperatuur. Sluit de pot daarna af, gebruik ook de rubberen ring en zet de pot in de koelkast. Hierdoor stopt de fermentatie. De smaken trekken nog wel verder in, de smaken worden intenser.

Zeker 2 weken houdbaar in de koelkast.

LICHT(E) VERHALEN AAN DE KERSTTAFEL



Tekst: Rineke Dijkina | Beeld: Bigstock

Ik houd van kerstliedjes, kerstspreekjes en vooral kerstverhalen. Zoals bijvoorbeeld het verhaal van de oude Kelten en Germanen, van voor de jaartelling. Zij vierden met kerst de wedergeboorte van het licht, omdat ze de donkerste dag weer hadden overwonnen. Ze vierden dat de natuur ontwaakte en tot leven kwam om opnieuw te gaan bloeien en voedsel te schenken. Veel van onze kerstrituelen met kerstbomen, kerstballen en kerstlichtjes hebben ook te maken met het donker verdrijven en het licht verwelkomen. Het is tevens een tijd van bezinning, waarbij we eerder de tijd nemen om in te zien welke belastende gedachten/gedragingen we met die komst van het licht willen achterlaten in het donker.

Hoop, leven en licht zijn dus belangrijke ingrediënten van deze oude rituelen. Maar ook dankbaar zijn voor de natuur, voor het voedsel. Vooral het voedsel dat van zichzelf leven en licht bevat. Dit herinnert me aan een interview dat ik hield met de oudste natuurarts van Nederland. Ik citeer: "Onder invloed van de zon, een gezonde bodem, schoon water en een gezonde lucht wordt levend voedsel getransformeerd tot 'krachtvoedsel' dat ons energie en veerkracht geeft. Enkel het 'grote laboratorium van Moeder Natuur' kan via natuurlijke processen het voedsel voortbrengen dat ons deze 'lichtenergie' geeft. Deze energie moet elke cel - zie dit als een soort batterij - in ons lijf en brein opslaan en opladen. Vitaal voedsel laadt onze batterij op, het vitaliseert onze cellen en zorgt voor een optimale celstofwisseling." (zie QR-code onderaan voor het verhaal over voedsel dat 'Leven aan je jaren toevoegt in plaats van jaren aan je leven'.)

Als je met de december-feestmaaltijden ook het licht, het leven, de verbinding en dankbaarheid wil vieren, kun je gelukkig nog steeds kiezen voor 'rijk' voedsel. Vertel je er dan ook een mooi verhaal bij aan tafel? Als je namelijk mooie krachtige gerechten

serveert, hoort daar logischerwijs een mooi verhaal bij. Gewoon, als ode aan de aarde, de zon, de boer/teler en de kok die er zoveel energie in stopten. Zullen we met elkaar afspreken dat we altijd een levendig verhaal vertellen over het gerecht dat we op tafel zetten? Zo krijgt eten weer een gezicht met een toegevoegde waarde. Heb je interesse in het verhaal dat ik aan tafel vertel over mijn paddenstoelenterrine? Kijk dan verderop in dit magazine.

Ik hoop van harte dat we van 2024 een jaar maken vol licht en met extra aandacht voor alles wat leeft. Met volop levend voedsel. Waarbij ik de wens uitspreek dat we elkaar daar mooie verhalen over vertellen. Op het leven!

Hele fijne feestdagen met mooie lichtpuntjes gewenst,

Rineke

www.rinekedijkina.nl

www.mooietenuitdelokaleketen.nl





Feestelijk eten met een mooi verhaal

Tekst: Rineke Dijkstra | Beeld: ingedijkingafotografie.nl / Leah Groeneweg / Rineke Dijkstra / Bigstock

Het verhaal achter een gerecht vertellen vind ik een soort eerbetoon aan de ingrediënten. Ook bij dit recept vertel ik graag een verhaaltje: wij hebben in het Groningse Sellinger Shiitakes op het land, maar regelmatig komt er rond kerst een explosie van mooie exemplaren uit de stammetjes. Tegen alle natuurlogica in, zo midden in de winter. Ik maak de terrine trouwens ook regelmatig met oesterzwammen uit mijn emmertje met koffiedik erin. Pure magie als ze ineens uit hun emmertje naar buiten komen! De 'zongedroogde' tomaatjes in mijn terrine zijn oertomaatjes. Ze hebben flink wat extreme weersomstandigheden overleefd dit jaar. Wat een power dat ze toch afrijpten en ik ze kon drogen.

Het meel in de terrine is van Zonnespelt. Aan tafel vertel ik graag het verhaal over dit bedrijf en de grote passie van de eigenaar voor oude granen. Zo mooi dat er mensen zijn die oude granen nieuw leven inblazen. Deze producten hebben een grote meerwaarde voor de gezondheid van mens, bodem en natuur. Als wij ons geld aan eten meer bij dit soort bedrijven uitgeven, brengt het win-win voor zowel de verantwoorde ondernemer als onszelf! En dan vertel ik altijd nog even iets zeewier. Ik vind het geweldig dat we zeewier (en ook zeezout) hebben van Hollandse komaf, uit de Oosterschelde. En wat een umami geeft de zeesla aan dit gerecht, dat tevens een goede bron is van jodium. Er is veel 'mooi', eerlijk, rijk en voedzaam eten in ieders omgeving. Laten we elkaar inspireren om dit veel meer te gaan eten. En dit eten ook weer een gezicht te geven door er een mooi verhaal over te vertellen.

Gezondheidstips

Er is veel te vertellen over dit gerecht! Deze terrine bevat namelijk een ware boost aan 'communicatie stoffen'. Het bevat veel essentiële suikers die onze cellen nodig hebben om effectief met elkaar samen te werken en onderling optimaal te communiceren. Zeker in de donkere dagen van het jaar zijn deze stoffen belangrijk. Ons immuunsysteem gebruikt deze essentiële suikers volop om met elke cel in ons lichaam te communiceren over binnengedrongen mogelijke ziekteverwekkers. Hierdoor kan er snel gehandeld worden. Deze essentiële suikers worden vooral in de laatste stadia van het afrijpen aangemaakt onder invloed van (zon)licht. Zo is voedsel dat een natuurlijke groei en afrijping heeft gehad, zonder kunstmest en gewasbeschermingsmiddelen, het meest rijk aan deze belangrijke en vitale stoffen. Zie mijn blog 'Licht(e) verhalen aan de kersttafel'.



Kerstdiner - Voorgerecht

Ingrediënten voor 1 terrine

- 2 flinke uien, heel fijngesneden
- 2 tenen uitgeperste knoflook
- 250 gram fijngesneden Shiitakes, oesterzwammen en andere paddenstoelen
- 4 a 5 eetlepels olijfolie
- 2 volle eetlepels gedroogde kruiden (Italiaans, Provençaals of tuinkruiden)
- 3 à 4 gram fijne zeesla (of een ander fijn zeewier)
- 75 gram fijngehakte noten of gehakte geroosterde kikkererwten
- 200 gram zeer fijn geraspte winterwortel (of zoete aardappel)
- 5 à 6 zongedroogde tomaten
- 100 gram geraspte oude schapen- of geitenkaas of Parmezaan
- 50-60 gram meel van oude granen (haver, gerst, Emmerkorn, boekweit, rogge)
- 150 gram boekweitgrutten of havermout
- Peper en zout en eventuele verse groene kruiden naar smaak
- 3-4 geklutste eieren

Aan de slag

Schil en snipper de uien en pers de knoflook. Wrijf/borstel de paddenstoelen schoon en snijd in plakjes. Snijd ook de zongedroogde tomaten in kleine plakjes en rasp de wortel. Des te fijner, des te steviger de structuur van je terrine. Bij de paddenstoelen is het lekker als je af en toe een wat grover stukje proeft. Hak de noten of kikkererwten en rasp de kaas.

Verwarm de olijfolie in een koekenpan en fruit de uien, knoflook en paddenstoelen kort. Doe dit mengsel vervolgens in een kom en meng dit met alle andere ingrediënten, met uitzondering van de eieren. Proef even en voeg naar eigen smaak nog iets van kruiden toe. Als het lekker op smaak is, voeg je de geklutste eieren toe.

Doe het mengsel daarna in een broodblik (eerst met bakpapier bedekken). Druk stevig aan met de bolle kant van een lepel en zet het 45-50 minuten in een voorverwarmde oven op 150 graden. Deze terrine krijgt zijn stevigheid met het afkoelen. Pas dan kun je er plakjes van snijden. Dit gerecht is erg lekker bij een salade, gestoomde groenten, soep of als stevige borrelhap/tussendoortje. Door de combinatie van plantaardige en dierlijke eiwitten is het voedzaam/machtig. Je kunt er met 6-8 mensen van eten. Persoonlijk vind ik deze terrine het lekkerst qua smaak en bite als het koud gegeten wordt.

Eet smakelijk!

Rineke

GEVULDE PAPRIKA MET QUINOA



Kerstdiner - Hoofdgerecht

Ingrediënten voor 6 personen (voorgerecht) of 3 personen (hoofdgerecht)

- 3 grote rode biologische paprika's *
- 125 gram volkoren quinoa (of amarant, gierst, couscous)
- Evt. 50 gram rode linzen (of flinke hand doperwten/bonen)
- ca. 5 zongedroogde tomaatjes, fijngesneden
- ca. 75 gram pitloze olijven in kleine ringen
- 100 gram zeer fijngesneden harde groenten (wortel, pastinaak, schorseneer etc.)
- 1 teen knoflook
- 1 klein fijngesnipperd rood uitje**
- 2 flinke eetlepels groene of rode pesto
- 2 flinke eetlepels Mediterrane/Italiaanse kruidenmix
- Peper en zout naar smaak
- flinke scheut olijfolie (of nog lekkerder pompoenpitolie)

Suggesties voor de garnering:

Pistachenoten, pompoenpitten, basilicum, cashewnoten, kiemen, microgroenten of wat Parmezaanse kaas.

*Ook erg lekker en leuk om voor bolcourgettes te kiezen (of voor mini-pompoenen).

**Als je niet van de pittige smaak van rode ui houdt, kun je deze uiteraard eerst fruiten.

Bereiding

Kook de quinoa volgens de verpakking gaar. De zeer fijngesneden groente en de linzen overgiet je met kokend water. Laat ze afgedekt ongeveer 20 minuten staan en daarna uitlekken. Zet de oven aan op 150 graden. Snijd de paprika's doormidden, verwijder de zaden en zaadlijsten en zet ze in de oven*. Meng de gekookte quinoa, linzen en de rest van de ingrediënten in een kom. Proef het mengsel en voeg naar hartenlust nog iets toe. Verdeel het mengsel over de 6 paprika's als deze beetbaar zijn. Druk goed aan. Zet nogmaals 10 minuten in de oven.

TIP: Heb je nog wat van de vulling over? Serveer deze als salade met bijvoorbeeld wat rucola erdoor bij dit gerecht. Serveer er ook een heerlijke traybake bij als je de paprika's als hoofdgerecht opdiend.

*Grillen vind ik nog lekkerder. Als je ze grilt verwijder je na het grillen de velletjes. Daarna vul je de paprika's.

Variatie

Het leuke aan dit gerecht vind ik dat je elke 'wereldkeuken' met dit gerecht op je bord kunt toveren. Met bijna dezelfde hoofdingrediënten maak je van dit Mediterrane gerecht een Turkse, Marokkaanse of Indische variant. Waar je maar zin in hebt. Mijn favoriete variatie is deze: met Kerrie madras currymix (van het Blauwe Huis-kruiden) sesamololie en sesamzaad. En dan op smaak gebracht met Tamari, een scheutje ketjap, tahin en peper. Ook de eventuele traybake die je erbij serveert kun je dan bijpassend op smaak brengen.

Wat zou het mooi zijn als we de ingrediënten uit 'wereldkeuken-gerechten' zoveel mogelijk van Nederlandse komaf laten zijn. Laten we bij alle, uit het buitenland afkomstige hoofdingrediënten, kijken of we die deels door Nederlandse ingrediënten kunnen vervangen. Dan krijgt ons eten weer een 'gezicht' en gaan we in no-time het aantal voedselkilometers van ons eten verminderen. Quinoa wordt bijvoorbeeld ook in Nederland geteeld. En bij een bedrijf als Waldfarming kun je heel wat peulvruchten van Nederlandse origine kopen. Zelfs pompoenpitten zijn inmiddels leverbaar van eigen bodem (zie bijvoorbeeld bij Zonnespelt) het zou een mooie beloning voor de duurzame Nederlandse boeren en telers zijn als we onze voedseluro's, waar mogelijk, bij hen besteden.

Geniet ervan
Rineke

Tekst: Rineke Dijinga | Beeld: Saskia Palma

SEITAN-STOOFPIE

Kerstdiner - Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 75 g plantaardige boter, om in te bakken + extra om mee in te vetten
- 350 g seitan in grove stukken gesneden of gescheurd, vocht opgevangen
- 250 g kastanjechampignons, schoongeborsteld en in kwarten
- 2 winterpenen, geschild en in schuine stukken
- 1 grote rode ui, gepeld en verticaal in partjes
- 1 prei, gewassen en in schuine ringen
- ¼ knolselderij, geschild en in blokjes
- 3 el bloem
- 150 ml wijn (droge witte of rode, net wat je nog open hebt staan)
- 200 ml groentebouillon of seitanbouillon
- 1 teen knoflook, fijngehakt
- 3 laurierblaadjes
- 1 kaneelstokje
- 7 plakjes bladerdeeg, ontdooid

Verder nodig

ovenschaal, ca. 18 x 26 cm

Bereidingswijze

Verhit de boter in een grote braadpan en bak de seitanstukjes aan. Voeg de kastanjechampignons toe en bak ze even mee op hoog vuur, tot ze mooi bruinebakken zijn. Voeg de wortel, rode ui, prei en knolselderij toe en bak alles mee. Strooi de bloem over de groenten en bak ook deze even mee. Blus af met de wijn en voeg vervolgens het opgevangen seitanvocht, de knoflook, laurierblaadjes en het kaneelstokje toe. Schep alles goed om zodat er een mooie gebonden stoof kan ontstaan. Leg het deksel op de pan en laat ca. 20 minuten zachtjes stoven. Verwijder daarna het kaneelstokje en de laurier.

Verwarm intussen de oven voor tot 200 °C (heteluchtfunctie met onder- en bovenwarmte). Schep de stoofpot in een ruime ovenschaal. Vet de randen eerst een beetje in met wat plantaardige bakboter. Maak een lap van zes bladerdeegplakjes en leg dit als een dakje over de stoofpot. Maak een gaatje in het midden zodat eventuele lucht kan ontsnappen. Gebruik het overgebleven plakje bladerdeeg om versiering uit te snijden, bijvoorbeeld blaadjes, bloemetjes of sterren. Plak ze op het bladerdeeg. Zet de pie in de oven en bak in ca. 25 tot 30 minuten goudbruin en gaar.

TIP: Lekker met aardappelpuree

Het recept voor deze seitan-stoofpie komt uit *Elke dag feest* van Maartje Borst. Voor dit feestelijke vegan kookboek liet ze zich inspireren door seizoensproducten. In haar nieuwe kookboek *Very Merry Vegan December* vind je heerlijke recepten voor Kerst, Sinterklaas en Oud en Nieuw

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreisler



Kerstdiner - Toetje

CHOCOLADE WALNOTENTAART

Tekst: Eric van Veluwen/Antropia

2-4 personen

Van de markt

- 250 g pure chocolade
- ½ el boter om in te vetten
- 4 middelgrote eieren
- 125 g kristalsuiker
- 200 g walnoten
- 100 g suiker
- 2 eidooiers
- 125 ml verse slagroom (bekertje)
- 1 el Twentse likeur

Hoe te maken

Breng een pan water aan de kook. Breek 100 g chocolade in stukjes en doe in een tweede pan die erin past. Zet deze in de pan met het hete water en laat de chocolade smelten. Laat de chocolade iets afkoelen.

Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en vet de wanden in met boter. Verwarm 100 g suiker en laat deze caramelliseren, voeg de walnoten toe en roer ze even om; laat afkoelen en hak ze dan in stukjes

Splits de 4 eieren. Klop met een mixer de eidooiers, 50 g suiker tot een licht en schuimig mengsel. Klop de eiwitten stijf. Voeg 60 g suiker toe en klop nog ca. 1 minuut door. Roer de gesmolten chocolade door het eierdooiermengsel. Voeg de walnoten toe en spatel het eiwitschuim in gedeelten erdoor en meng goed. Schep het chocoladeschuim in de springvorm en bak de taart in 30 à 35 min. gaar. Haal de taart uit de oven en laat op een rooster laten afkoelen.



Smelt de rest van chocolade in een kom au bain-marie en roer glad. Neem de chocolade van het vuur en roer de eidooiers er één voor één door. Zet de kom terug op de pan en verwarm de chocoladesaus al kloppend tot de saus dikker wordt. Laat de saus afkoelen. Klop de slagroom met de rest van suiker stijf. Schep de slagroom en de cognac door de afgekoelde chocoladesaus.

Neem de taart uit de vorm en leg op een schaal. Bestrijk de boven- en de zijkanten dik met de helft van de chocoladeroom. Zet de taart en de rest van de room ca. 5 min. in koelkast. Bestrijk opnieuw met de chocoladeroom. Garneer naar keuze met dunne chocolaatjes, chocoladekrullen of gesuikerde bloemblaadjes.



VACATURE BEDIENINGSMEDEWERKER

Ben jij opzoek naar een leuke baan met veel uitdaging op een prachtige locatie?

Klik dan hier voor meer informatie over de vacature!

Bij interesse neem direct contact op met 0343-531818 of stuur een mail naar banqueting@antropia.nl

Hopelijk zien we jou snel!



Kerstdiner - Toetje

Dit is zo'n lekkere kerstachtige traktatie, echt een aanrader om eens te maken! Het idee voor dit recept komt van een vriendin van mijn moeder. Van oorsprong is het een glutenvrij recept (zie Tip), maar je kunt het ook prima met tarwebloem maken, zoals hier. Zorg dat je de cranberry's goed inspecteert; er zitten soms papperige bessen tussen die al een beetje aan het gisten zijn, die wil je niet tegenkomen in je tulband.

Tekst: Maartje Borst | Beeld: Lisette Kreischer

Ingrediënten

- 350 g tarwebloem
- 150 g suiker
- 1 zakje (bourbon)vanillesuiker van 8 g
- 1 zakje bakpoeder van 16 g
- 1/2 tl zout
- geraspte schil + sap van 1 biologische citroen
- 100 ml olie
- 250 ml kokosmelk (een vloeibare, liefst wat minder vette variant)
- 4 el uitgelekte boerenjongens + 4 el van het boerenjongensvocht
- 170 g goed uitgezochte en gewassen verse cranberry's
- 1 bakje van 100 g sukade, of gekonfijte citroen- of sinaasappelsnippers (verkrijgbaar bij de notenwinkel)
- 100 g poedersuiker

Extra benodigheden

Tulbandvorm

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 170 °C. Vet een tulbandvorm in met wat plantaardige boter of olie en bestuif hem met bloem.

Meng in een kom de bloem, suiker, vanillesuiker, het bakpoeder, zout en de geraspte citroenschil. Meng in een grote maatbeker de olie met de kokosmelk en het boerenjongensvocht. Spatel het natte door het droge mengsel tot net gemengd; bewerk niet langer dan nodig is. Spatel de boerenjongens, cranberry's en fruitsnippers door het beslag, doe over in de tulbandvorm en zet ca. 45 minuten in de oven. Test of een satéprikker die je in het midden van de tulband steekt er schoon uit komt. Zo niet, dan verleng je de baktijd met 10 minuten. Haal de tulband uit de oven als hij gaar is en laat hem in 10 minuten een beetje afkoelen. Stort hem vervolgens op een bord. Meng de poedersuiker met wat druppels citroensap (doe er niet te veel sap in één keer bij!) tot een dijk glazuur. Giet dit over de nog lauwwarme tulband en laat voor het aansnijden verder afkoelen en opdrogen.

Tip: gebruik voor een glutenvrije versie in plaats van 350 g tarwebloem, 150 g maismeel (geen polenta), 200 g rijstmeel en 1/2 theelepel xanthaangom. Maismeel geeft de tulband een lekkere, romige smaak maar een wat korreligere structuur. Voeg dan wel 50 ml extra kokosmelk toe.



RABARBER RODE VRUCHTEN TAART

Als ontbijt of toetje voor 12-14 personen

Kerstdiner - Toetje

Ingrediënten bodem

- 125 gram abrikozen, vijgen of dadels
- 75 gram kokosolie (of roomboter/Ghee)
- 200 gram granola of muesli
- 75 gram fijn geraspte wortel
- Eventueel rasp van een biologische citroen/sinaasappel of wat vanillepoeder
- Eventueel 2 eetlepels kokosrasp of circa 30 gram lijnzaad of Chiazaad

Ingrediënten topping

- 360 gram rabarber compote (conserven, tenzij je het natuurlijk zelf in de diepvries hebt)
- 300 gram diepvries rood fruit (blauwe bessen, frambozen, bessenmix)
- 12-14 gram Agar-agar poeder* (anders bio-gelatine)
- Evt. rasp van 1 bio sinaasappel
- snufje vanillepoeder en/of kardemom
- 50 gram natuurhoning
- 500 ml rauwmelkse hangop (merk Rauw Power)**
- Garneer met wat verse bessen, granaatappelpitjes, een toetje lemoncurd/ kokosslagroom of wat je maar lekker vindt. En voor de zoetekauwen eventueel nog wat honing.

*Je kan eindeloos 'spelen' met de hoeveelheden rabarber en fruit. Het enige waar je dan op moet letten is dat je ook de hoeveelheid agar-agar opnieuw berekent. Niets vervelender dan een taart die niet goed is opgestijfd. ** of gepasteuriseerde bio kwark of kokosyoghurt.

Bereiding van de bodem

Doe de abrikozen (of andere zuidvruchten) in een kom en overgiet met kokend water tot ze onder staan. Laat ca. 10 minuten afgedekt staan. Doe de granola/muesli in een foodprocessor, maal het iets fijner en doe het in een kom. Was en rasp de wortelen en maal ook deze heel fijn. Giet het weekwater van de zuidvruchten af en maal ze fijn. Doe daarna de kokosolie erbij zodat deze smelt in het warme mengsel. Doe de wortelen bij de muesli, voeg eventueel de citrus-, kokosrasp en lijn-/chiazaad toe en meng het geheel goed. Doe vervolgens het mengsel in een taartbodem (met een uitneembare bodem of afneembare buitenrand). Verdeel het mengsel egaal, druk heel stevig aan en zet het minimaal een half uur in de koelkast.

Variante voor de bodem: ik maak de bodem ook regelmatig van 200 gram gerstkoekjes, 50 gram haverhout, een paar lepels kokosrasp, een klein beetje extra oerzout en 80 gram gesmolten kokosolie. Koekjes verkruimelen, de rest van de ingrediënten toevoegen en heel goed aandrukken in een taartvorm. In de koelkast laten opstijven.

Bereiding van de topping

Doe de rabarber en het rode fruit in een pan en breng langzaam aan de kook. Meng de agar-agar met een scheut water en roer het goed door. Voeg het dan, beetje bij beetje al roerend, toe aan het kokende mengsel. Blijf nog even roeren om te voorkomen dat er klontering ontstaat. Laat 2 minuten koken. Af laten koelen tot lauwwarm (roer nog wel een paar keer) en dan de de rauwmelkse hangop en honing* erdoor spatelen. Giet het mengsel over je taartbodem. Laat minimaal 4-6 uur opstijven in de koelkast voor je de taart aansnijdt.

*Het zou makkelijker zijn als je de hangop en honing al zou toevoegen tijdens het kookproces. Maar... dat zou heel jammer zijn: je maakt dan de enzymen, die zowel de rauwmelkse hangop als de honing bevatten, onwerkzaam. Enzymen hebben we hard nodig om ons voedsel in minuscule deeltjes te splitsen zodat het verteerbaar én opneembaar wordt voor ons lichaam. Omdat het gros van ons voedsel al (meerdere keren) verhit is voor we het opeten, worden enzymen in rauw voedsel steeds belangrijker. Bovendien zou je, door de hangop mee te laten koken, ook de vele goedaardige micro-organismen in de zuivel tenietdoen. En dat zou zo spijtig zijn: zeker met de feestdagen waarin de darmbacteriën van menigeen toch een beetje verhongeren omdat ons feestvoedsel hen nu eenmaal niet zoveel te bieden heeft.

Tekst: Rineke Dijkstra | Beeld: Normafotografia.nl



NIEUW!

HET LEKKERSTE ROOMIJS

Het kerstdiner sluit je dit jaar af met de nieuwe ijstaart van Ice Cream Factory! Met de smaak Vanilla Caramel Cookie Dough Walnut ben je zeker van een feestelijk dessert. Eet smakelijk!

Je tilt de ijstaart gemakkelijk uit de verpakking met de losse taartbodem.



WWW.ICECREAMFACTORY.NL

ICE CREAM FACTORY IS VERKRIJGBAAR BIJ DE BIO SPECIAALZAAK EN EKOPLAZA

DE KRACHT VAN CALENDULA

Tekst: Esther Keddeman | Beeld: Bigstock

In het huidige seizoen ervaren veel mensen last van een droge en schrale huid, soms zelfs met diepe kloven en huidirritaties. Daarom raden veel natuurcosmetica-merken producten met calendula aan, en daar is een goede reden voor. Calendula staat namelijk bekend om zijn ontstekingsremmende en verzorgende eigenschappen, maar dat is niet het enige wat calendula te bieden heeft. Laten we daarom dieper ingaan op de kracht van calendula.

In het huidige seizoen ervaren veel mensen last van een droge en schrale huid, soms zelfs met diepe kloven en huidirritaties. Daarom raden veel natuurcosmetica-merken producten met calendula aan, en daar is een goede reden voor. Calendula staat namelijk bekend om zijn ontstekingsremmende en verzorgende eigenschappen, maar dat is niet het enige wat calendula te bieden heeft. Laten we daarom dieper ingaan op de kracht van calendula.

Waar komt calendula vandaan?

Calendula wordt gewonnen uit de goudsbloem, een eenjarige plant met prachtige gele en oranje bloemen, die uitstekend gedijt in Nederlandse tuinen. Maar naast zijn sierwaarde heeft deze plant ook geneeskrachtige eigenschappen, die al sinds de middeleeuwen bekend zijn. Het is een waar genoegen om in het voorjaar goudsbloemen te planten, de hele zomer van hun bloemen te genieten en ze in het najaar te oogsten.

Wat maakt calendula zo krachtig?

Calendula kan op verschillende manieren worden toegepast en heeft uiteenlopende voordelen, waaronder:

1. Huidverzorging: Calendula wordt vaak gebruikt in huidverzorgingsproducten vanwege zijn kalmerende en verzachtende eigenschappen. Het kan helpen bij de behandeling van huidirritaties, zoals uitslag, brandwonden, acne en zelfs eczeem;



2. Wondgenezing: Calendula bevordert de wondgenezing en versnelt het herstelproces van kleine snijwonden, schaafwonden en insectenbeten, waarbij het ook de vorming van littekens vermindert;

3. Ontstekingsremmend: Calendula bezit ontstekingsremmende eigenschappen en kan worden gebruikt om ontstekingen te verminderen, met name bij een ontstoken huid of geïrriteerde slijmvliezen;

4. Krampstillend: Calendula kan helpen bij het verlichten van spierkrampen en darmkrampen wanneer het in de vorm van een thee wordt geconsumeerd;

5. Antimicrobieel: Calendula heeft antimicrobiële eigenschappen en kan helpen bij het bestrijden van bepaalde bacteriën en schimmels.

Waarom heeft calendula ontstekingsremmende eigenschappen?

Calendula (goudsbloem) staat bekend om zijn ontstekingsremmende eigenschappen, die deels te danken zijn aan verschillende bioactieve stoffen, zoals:

1. Flavonoiden: Calendula bevat diverse flavonoiden, waaronder quercetine en isorhamnetine, die bekende ontstekingsremmende en antioxidante eigenschappen hebben;

2. Carotenoiden: het is rijk aan carotenoiden, zoals luteïne en bètacaroteen, die eveneens antioxidante eigenschappen bezitten en ontstekingen in het lichaam kunnen verminderen;

3. Triterpenoiden: Calendula bevat tri-

terpenoiden, zoals faradiol-esters en calendulosiden, die ontstekingsremmende eigenschappen hebben en helpen bij het verminderen van ontstekingen in de huid en slijmvliezen;

4. Oleanolzuur: Oleanolzuur, een triterpenoïde aanwezig in calendula, draagt ook bij aan de ontstekingsremmende werking en bevordert de genezing van de huid.

Dit is een indrukwekkende lijst van stoffen die goed zijn voor de huid en soms afzonderlijk worden vermeld bij cosmetische producten. Daarom is het belangrijk om te begrijpen wat ze precies doen. Uiteraard zijn er ook tal van apps beschikbaar die kunnen helpen bij het vertalen van de ingrediëntenlijsten van cosmetische producten.

Hoewel calendula vaak wordt aanbevolen voor ontstekingen en een gevoelige huid, is het belangrijk aan te geven dat sommige mensen allergisch kunnen zijn voor calendula.

Kun je calendula zelf kweken en verwerken in producten?

Dat is zeker mogelijk en zelfs superleuk om te doen. De goudsbloem is een prachtige en gemakkelijke plant om te kweken, zeker ook in de Nederlandse tuin. Het maken van calendula-thee is eenvoudig te realiseren van de bloemblaadjes. Je kunt ook een crème maken van calendula, maar let dan goed op de houdbaarheid. In de plant zit namelijk water waardoor deze niet zo lang houdbaar blijft. Pluk in ieder geval de bloemen op het moment dat ze volledig zijn geopend voor de beste kwaliteit.



KOU VOOR HERSTEL: HOT TOPIC!

Tekst: Walter Montenarie | Beeld: Bigstock

Je ziet met enige regelmaat topsporters in een ijsbad stappen of in speciale cryocabines plaatsnemen omdat het goed zou zijn voor hun herstel. Zouden wij dit ook moeten doen?

Door mensen als Wim Hof wordt gepropageerd dat de kou opzoeken allerlei voordelen heeft en je zelfs niet meer ziek zou worden. En dus ook in de (top-)sport lijkt het steeds geaccepteerder om een vorm van blootstelling aan kou te gebruiken. Wij zijn in de wetenschappelijke literatuur gedoken om te zien of het echt zo'n grote positieve invloed heeft.

Herstel na inspanning

Er zijn verschillende methodes die je kunt bekijken. Je hebt de koudwater- en ijsbaden maar ook zogenaamde whole body cryotherapy waarbij je een paar minuten plaatsneemt in een door stikstof gekoelde cabine (-110 tot -190 graden Celcius). Waar we specifiek naar gekeken hebben is het effect van deze toepassingen op herstel na inspanning.

Cold water immersion

De koude dompelbaden worden vaak onder deze noemer gegroepeerd. Een aantal recente overzichtsstudie zegt hierover het volgende (1,2):

Er zijn studies die een positief effect laten zien op herstelvermogen. Sommige studies geven een remmend effect op systemische ontstekingsmechanismen, andere niet. Er is twijfel of dit ook wel wenselijk is, want de krachttoename na training lijkt daardoor ook geremd te worden. Er is een verschil per type activiteit. Voor lange duuractiviteiten en explosieve krachtsinspanningen lijkt het goed te werken, voor sprints zowel rennend als fietsend dan weer niet. Er is geen éénduidig antwoord op wat het beste protocol is met betrekking tot timing van de toepassing, de duur en de rustperiode voor de volgende inspanning.

Whole body cryotherapy

Een onderzoek van de meest recente literatuur over deze specifieke vorm van koude toepassing keek naar de resultaten van 16 studies (3). Hieruit komt het volgende naar voren:

Ook hier ziet men een positief effect op herstelvermogen, maar niet in alle studies. De kou reduceert wel duidelijk de spierpijn met zo'n 31%. Markers voor ontstekingsprocessen zoals de cytokinerespons vallen lager uit in sommige studies. Goed om hierbij te bedenken is dat veel van de individuele studies met weinig deelnemers gedaan zijn. Van de 16 bekeken studies in het geval van cryotherapie had de grootste 26 deelnemers. Dit zorgt voor een beperkte bewijskracht.

Er zijn dus voorzichtige indicaties dat je aan kou blootstellen iets kan doen voor je herstelvermogen, maar éénduidig is het niet. Er zijn bijvoorbeeld ook studies die laten zien dat een cooling down van 10 minuten even goed werkt (2).

Kun je nu denken: baat het niet, dan schaadt het niet? Niet helemaal. Deze interventies zijn niet voor iedereen zonder risico. Mensen met hart- of vaatziekten, bloeddrukproblemen, of een verminderde weerstand moeten voorzichtig zijn met koude-blootstelling. We kunnen op dit moment dus niet zeggen dat kou gebruiken voor je herstel een must is. Wil je goed herstellen na een inspanning, dan zijn rust, slaap en goede voeding nog steeds het belangrijkste.

Walter Montenarie ondersteunt mensen met gezondheidsuitdagingen zoals burnout, overgewicht, energie, slaap, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Sinds 2019 legt Walter zich na een eerdere gezondheids crisis toe op leefstijl geneeskunde. Zijn passie is om anderen te helpen bij gedragsverandering en een gezondere leefstijl met als doel meer energie en vitaal oud worden.

www.healthcoachprogram.nl

Bronnen:

- Stephens et al. (2016) *Cold Water Immersion for Athletic Recovery: On Size Does Not Fit All*
- Allan & Mawhinney (2017) *Is the ice bath finally melting? Cold water immersion is no greater than active recovery upon local and systemic inflammatory cellular stress in humans.*
- Rose et al. (2017) *Whole-body Cryotherapy as a Recovery Technique after Exercise: A Review of the Literature*

VERSLAG WK COASTAL ROEIEN

veganist Janneke van der Meulen



DE FINALE OP HET EK BEACH SPRINT VERLOOR IK MET EEN PINKNAGEL...

Tekst: Janneke van der Meulen | Beeld: Archief wordrowing.com

Beach sprint?

Yes, roeien heeft een nieuwe discipline. Door het mulle zand ren je naar je boot. Daar spring je in je boot. Door de branding roei je zo goed en zo kwaad dat lukt weg. 250 meter slalom-mend langs de boeien naar de grote ton. Om daar met een U-turn, surfend met de golven terug naar de kust te roeien. Daar spring je uit je boot en ren je voor je leven naar de finish knop. Ben je daar later dan je directe tegenstander, dan mag je naar huis... win je, dan ben je weer een ronde verder.

In 2028 is het een olympische sport. Een maand na het EK is het WK in het Italiaanse Barlette.

Na de snelste tijd in de time-trial begint het toernooi verrassend goed en pak ik de eerste plek in de achtste finales. Die win ik vrij makkelijk.

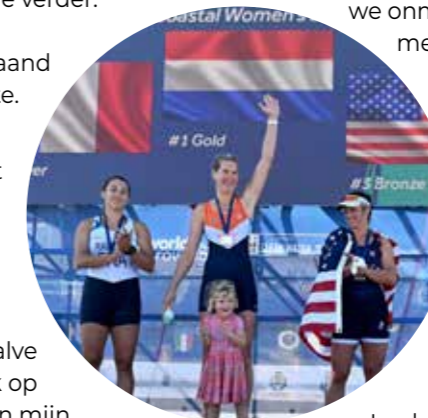
De kwartfinale gaat ook volgens plan. De halve finale, omg, als ik er weer aan denk, moet ik op het lopen winnen. Ik weet niet of ik eerder in mijn leven zo voor 'mijn leven' heb gerend! Met resultaat. Dus eind goed al goed?

Dan de finale

Ik sta weer tegen de Fransos waar ik op het EK nog nipt van verloor... Het is een nek-aan-nek race maar op de terugweg blijf ik goed surfen en houd ik goed koers waar zij helemaal mee wordt genomen door de golven.

Ik win met 10 seconden voorsprong!

Het grappigste: met mijn tijd was ik bij de mannen 2e geworden ;-)



Met goud op zak verlaten we het sprinttoernooi en gaan we naar het langeafstandstoernooi. Ik zit op boeg in een vier en op boeg in de twee. In de 4 voelen we ons oppermachtig en dat blijkt ook. We winnen met afstand. Goud.

In de twee is het een totaal ander verhaal. Karien Robbers en ik zijn de regerend wereldkampioenen tot dan, maar de gezusters Lobnig uit Oostenrijk hebben zich ingeschreven. En dat zijn absolute wereldtoppers. Op basis van puur vermogen kunnen we onmogelijk van ze winnen. Maar coastal roeien vraagt meer. Veel meer.

Na 6 kilometer stuivertje wisselen en meerderen botsingen draaien we als eerste om de laatste ton richting het strand. Ik spring uit de boot, durf niet te kijken en ren voor mijn leven naar de finish! Het onmogelijke bleek toch mogelijk!

Karien en ik pakken na de meest spectaculaire roeifinale in de geschiedenis opnieuw goud!

Leuke bijkomstigheid, dat veganistische win-win dieet, blijkt dus niet alleen zeer geschikt voor langeafstandsporten maar betaalt zich ook goed uit voor het de korte afstand en het snelle herstel wat nodig is in het sprinttoernooi. Eigenlijk wisten we dat natuurlijk al want ook 9-voudig olympisch kampioen Carl Lewis dankt zijn sprinttitels op 'latere' leeftijd na eigen zegen aan zijn Vegan-dieet.

Veganistische win-win dieet?

Yes, ik schreef er een vrolijk boek over! Met de iets minde vrolijke titel: **De Eiwitleugen**. Je bestelt het boek makkelijk en snel via: www.jannekevandermeulen.nl/boeken

Vrolijke groet,
Janneke



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

HET KAN GEWOON: EEN GIFVRIJE, REGENERATIEVE LANDBOUW BESTAAT AL 100 JAAR

We staan als samenleving op een tweesprong. Blijven we hangen in zogenaamd 'realisme' of worden we 'realistisch' in de ware zin van het woord en gaan we handelen vanuit de best beschikbare kennis om het leven op aarde te beschermen. Vanuit liefde voor het leven.

Het eerstgenoemde zogenaamde realisme is een vaak misbruikt begrip, dat als maatstaf de haalbaarheid binnen het bestaande systeem hanteert. Maatregelen en ideeën om te komen tot verduurzaming en bescherming van onze gezondheid, worden vanuit deze gedachte stelselmatig afgeschoten. Er is namelijk altijd een groep te vinden is in de samenleving die hier op korte termijn nadeel van ondervindt. Vliegtax, suikertax, kilometerheffing, aanpak stikstofproblematiek, verbod op chemische middelen, noem het maar op.



Bert van Ruitenbeek,
directeur Stichting Demeter

Geen durf bij de politiek

Bij de in eerste instantie financieel gedupeerden gaat de media gretig verhaal halen, de politiek durft het vervolgens uit electorale overwegingen niet aan en zwakt maatregelen af, of komt tot de zoveelste commissie of een nieuw convenant met partijen die vooral willen vertragen en stopt de plannen uiteindelijk helemaal in de ijskast. Met als gevolg dat we de doodlopende weg vervolgen en de almaar toenemende kosten voor het niet handelen afwentelen op de hele samenleving en volgende generaties. De zorgkosten worden onhoudbaar, de natuur bezwijkt en daarmee het fundament voor onze gezondheid en voedselzekerheid; de beschikbaarheid van schoon water, vruchtbare bodems en frisse lucht. Een 'pathway to hell' noemt de hoogste VN baas Guterres het rondt. Dat er bij het wél handelen ook nieuwe voordelen en kansen ontstaan, blijft helaas buiten beeld. We durven de stap naar een nieuwe volhoudbare en leefbare toekomst namelijk niet te zetten. Zo duiken we - geleid door populistische politici - uit angst om het beest in de bek te kijken, zelfs terug in een verlangen naar 'vroeger', naar een onrealistisch en niet meer bestaand verleden.

Nobody said it was easy

Realistisch worden we pas als we handelen naar de inzichten van wat nodig is om de klimaatcrisis en het verlies aan biodiversiteit een halt toe te roepen op een sociaal rechtvaardige manier. En dat kan. 'Nobody said it was easy' is een strofe uit een songtekst van Coldplay. Maar het is wel onvermijdelijk.

In 1924, binnenkort 100 jaar geleden, maakten een groep boeren en grootgrondbezitters zich al ernstig zorgen over de grootschalige introductie van chemie in de landbouw. Wat ging dat betekenen voor de bodemvruchtbaarheid? Voor de kwaliteit van het voedsel dat voortkomt uit deze bodems en daarmee voor onze gezondheid? Oprechte zorg vanuit waarneming en intuïtie, dat als je het leven in de bodem en op plan-

ten gaat beïnvloeden en bestrijden en opjagen met chemie (kunstmest en landbouwgif worden geproduceerd met behulp van veel fossiele brandstoffen), je de natuurlijke veerkracht van het totale levensweb ondermijnt. Het wetenschappelijk gelijk van deze vooruitziende boeren is inmiddels onweerlegbaar vastgesteld. Insecten sterven, water en lucht raken verontreinigd, de biodiversiteit in bodems en natuur hollen achteruit en ziekten als kanker en Parkinson rukken op.

Uit deze realistische grondhouding is de biodynamische landbouw voortgekomen en in de wereld gebracht. Vanaf het begin een gifvrije, grondgebonden, diervriendelijke, duurzame, natuurinclusieve en regeneratieve landbouw. Termen die helaas steeds vaker worden misbruikt. Onze boeren zeggen niet dat ze de enige waarheid in pacht hebben, maar ze laten elke dag zien dat je zonder chemie hoogwaardig voedsel kunt telen. Deze route verdient daarom veel meer onderzoek en ondersteuning zodat steeds meer boeren deze stap kunnen zetten en zich verder kunnen ontwikkelen. Je kunt bodems zo verzorgen dat de bodemvruchtbaarheid in tact blijft of zelfs wordt verbeterd. HET KAN DUS!. En je kunt de producten van de biodynamische boeren herkennen en kopen in de winkel. Met het Demeter keurmerk.

Lobby van agro-industrie is nog steeds leidend. Ondertussen laat de politiek zich nog altijd leiden door de lobby van de agro-industrie om door te gaan met een chemische oorlogsvoering tegen het leven. Met 'welvaartsziekten' als gevolg, die dan door de farmaceutische industrie gretig worden bestreden met pillen en poeders. De pharma-aandeelhouders zijn al steenrijk geworden middels patenten op stoffen die vaak van oorsprong uit de wilde natuur voortkomen, gratis gebruik makend van eeuwenoude kennis van inheemse volken. Nu is de agro-industrie hetzelfde aan het proberen met patenten op eigenschappen van planten die ze middels genetische modificatie in zaadgoed inbrengen om zo het totale voedselsysteem in handen te krijgen. Niet ingezet om de 'cycle of life' te dienen, maar primair als verdienmodel voor aandeelhouders en veelal leidend tot een 'cycle of destruction'.

Wakker worden

Lef en politiek leiderschap om te kiezen voor bescherming van het leven is keihard nodig en om de kosten daar te leggen waar ze thuishoren. Daarvoor is het nodig dat steeds meer burgers zich uitspreken tegen het gebruik van chemische bestrijdingsmiddelen in de landbouw en tegen een steeds verdergaande dominantie van agro-multinationals in zaadgoed en chemie. Meer weten of ook in actie komen? Wordt wakker en kijk op www.mijnetenmijnkeuze.nl



Demeter is het
kwaliteitskeurmerk voor
biodynamische landbouw
en voeding



WELKE ROL SPEEL JIJ STRAKS IN DE LANDBOUW?

Is jouw toekomst groen? Spreken planten of koeien, business, mechanisatie en duurzaamheid jou aan? Denk jij ook dat de toekomst van de landbouw ligt in de biologische of biologisch-dynamische aanpak? Dan heeft Aeres MBO Dronten Warmonderhof dé mbo-opleiding voor jou. We zijn een kleine school met heel veel praktijk en persoonlijke aandacht. Op Warmonderhof word jij de vakexpert die kan meebouwen aan de landbouw van de toekomst.

Boerderij, school en campus

Direct naast de school ligt de praktijkboerderij: een gemengd bedrijf van 85 hectare, met tuinbouw, akkerbouw en veehouderij. Doe je een BOL-opleiding, dan werk je daar elke middag op het land. Het is één van de grootste en oudste biologisch-dynamische landbouwbedrijven van het land. Daardoor is er veel praktische kennis over de biologische en biologisch-dynamische manier van werken. We zijn een kleine school, waar iedereen elkaar kent. Op het erf vind je de campus, waar je kunt wonen als je een BOL-opleiding volgt. Ook staat hier de Hofzaal, waar onze BBL-studenten, volwassenen die er één dag per week zijn, hun pauzes houden en samen eten.

Landbouw is ook business, zorg en natuur

De agrarische sector in Nederland is innovatief en is volop in beweging. Het is een prachtige sector om in werkzaam te zijn. Dat kan op vele manieren: als agrarisch ondernemer of bedrijfsleider, adviseur, in de voedselverwerking, zadenteelt, zorglandbouw en het agrarisch natuurbeheer. Kies je voor onze school, dan kies je ook nog eens voor biologisch en biologisch-dynamisch; duurzaam en toekomstbestendig. Je vindt onze studenten overal ter wereld in de meest uiteenlopende beroepen.

Warmonderhof: samenwerking van twee organisaties

Aeres MBO Dronten Warmonderhof verzorgt de theorielessen, de lessen techniek en praktijkleren en de externe stages. Stichting Warmonderhof is eigenaar van landbouwbedrijf, winkel en campus, en verzorgt de praktijkopleiding van de BOL-studenten op de middagen. Dit samenwerkingsverband noemen we vaak kortweg 'Warmonderhof'. www.warmonderhof.nl

OPEN DAG
27 januari
Meld je nu
aan!

Warmonderhof leidt op voor de brede sector van de biologische en biologisch-dynamische landbouw

// Okke Rave, tweedejaars student:

"Hier word je opgeleid tot iemand die bijna alles kan. De diversiteit aan lessen, werkzaamheden én mensen is heel bijzonder hier. Ik zit graag op een trekker. In de vakanties hier op Warmonderhof heb ik er al op gereden. Mijn passie voor machines krijgt hier een plek. Ik houd van techniek, maar je leert ook over ondernemen, hoe de bedrijfspgang is, en je leert alles over biologische en biodynamische landbouw. In mijn huisje zijn een paar studenten best antroposofisch ingesteld. Ikzelf en nog een medestudent helemaal niet. Maar er ontstaan dan toch grappige gesprekken aan tafel waarbij iedereen geaccepteerd wordt. Er heerst een openheid naar alles, en iedereen heeft een plekje."

// Jonas Heidendal, vierdejaars akkerbouw:

"Vanuit het raam van mijn studentenhuus hier op Warmonderhof kan ik zo zien wat er op het land gebeurt. Als er wat is, dan ga ik er op mijn fiets heen. Want ik wil ervan leren en ik vind het leuk om erbij te zijn. Dat is het unieke van het wonen, werken en leren op één plek. Dat kan niet op een andere landbouwopleiding. Ik heb wat wilde plannen voor na mijn diplomering. Een klasgenoot stelde voor om samen op een Zwitserse alp een halfjaartje koeien te gaan melken. Een ander idee is om te gaan werken op een gemengd bedrijf verder weg, Canada of Duitsland bijvoorbeeld; eerst in loondienst, maar het lijkt me wel tof en leuk om uiteindelijk zelfstandig boer te worden. Liefst op een gemengd bedrijf."

// Ditte Charpentier, vierdejaars veehouderij:

"Na de havo heb ik eerst drie jaar lang op biologische boerderijen gewerkt in het buitenland. Dus ik kwam uit een heel actief leven. Ik kan niet van negen tot vijf in de schoolbanken zitten. En hier op Warmonderhof zijn de theorie en de praktijk ook fiftyfifty verdeeld. Dat is voor mij perfect. Na drie jaar werken had ik behoefte aan diepgang. Ik wilde meer weten over de landbouw. En omdat ik vind dat we beter moeten zorgen voor onze bodem en onze dieren en onze leefomgeving, kwam ik al snel bij Warmonderhof uit, want deze school is de enige die studenten op die manier opleidt."

De allerlekkerste zuivel ZO PUUR ALS HET KAN, VOOR DE BESTE SMAAK

Tekst: Lynn van de Lucht

"Ommelanden Zuivel is de lekkerste zuivel. Dat durven we wel te stellen. Al onze producten worden ambachtelijk bereid, met zo min mogelijk bewerkingen en met veel tijd. We maken alleen gebruik van de allerbeste Demetermelk én verpakken alles in glas. Alleen zo kunnen we die heerlijke smaak behouden!"

Korte keten

Yuri Blanken, maker van Ommelanden Zuivel: "We werken met een korte keten: in zo min mogelijk stappen van de boer naar de consument. En we kennen de boeren die de melk bij ons aanleveren. Zij werken allemaal biologisch-dynamisch en hebben aandacht voor dier en natuur. Een van onze boeren is Landleven in Onstwedde. De koeien staan daar 's winters in een open, ronde koepelstal; daar voelen ze zich net zo heerlijk als in de wei. De koeien worden vanaf de buitenrand gevoerd en kunnen eten wanneer ze trek hebben. Hun mest wordt vermengd met stro en dit geheel gebruikt de boer om de akkers natuurlijk te bemesten. Een mooie kringloop: de koeien eten voer van de akker, de mest houdt diezelfde akker vruchtbaar. De melk die de koeien leveren, verwerken wij tot heerlijke zuivelproducten. Daarbij houden we de voeding puur, met zo min mogelijk bewerkingen en een ambachtelijk productieproces."

Ambachtelijke productie

Pure voeding draait om ambachtelijke productie: wij maken producten die zo min mogelijk zijn bewerkt. Omdat we er persoonlijk van overtuigd zijn dat de voedingsmiddelenindustrie zoals die er nu uitziet niet optimaal is. Er worden steeds meer ingrepen en toevoegingen gebruikt om tot een product te komen.



"Ommelanden Zuivel staat voor verbinding. Tussen stad en platteland. En tussen boer en consument"

Glas is absoluut de meest duurzame verpakking. Aan alle alternatieven komen fossiele grondstoffen te pas. En niet te vergeten, deze alternatieven zijn niet herbruikbaar en nauwelijks te recycleren. Onze glazen retourfles wordt eindeloos hergebruikt en als hij toch sneuvelt is het alsnog de meest efficiënte recyclestroom die er is. Bovendien wordt glas gewoon gemaakt van... zand!



Karnemelk bijvoorbeeld, wordt van oorsprong gemaakt van volle melk. Die melk wordt verzuurd, gekarnd en door het karnen – wat een wilde beweging is – scheiden de vetten zich van de zure melk af. Die vetten worden boter. En wat je overhoudt is de karnemelk. De karnemelk die je in de supermarkt koopt is helaas magere melk die aangezuurd is. Qua voedingswaarde is die hetzelfde, maar het is een geïndustrialiseerd proces dat niets meer te maken heeft met het oorspronkelijke recept van karnemelk. Wij blijven dus dicht bij ons ambacht; onze karnemelk wordt echt gekarnd. Dat is het beste voor de smaak van het product, en uiteindelijk ook het beste voor de mens.

Glazen retourfles

Ommelanden Zuivel is zoveel mogelijk plasticvrij. Al onze zuivelproducten worden in een glazen statiegeldfles afgevoerd. Zo blijft de smaak het beste bewaard. En het is de meest duurzame oplossing. Als consument breng je de glazen retourflessen gemakkelijk terug bij de winkel.

Alle flessen komen weer bij ons in Tweede Exloërmond terecht, waar we ze zelf schoonspelen en weer vullen.

De Ommelanden

Ommelanden Zuivel staat voor verbinding. Tussen stad en platteland. En tussen boer en consument. 'Ommelanden' is in Groningen een heel bekend begrip. De ommelanden zijn van oorsprong gebieden rond een middeleeuwse stad. Vroeger, toen de steden kleiner waren dan nu, was dat heel eenvoudig: je had een dorp, vesting of stadje en daar direct omheen had je de landbouwgronden voor de koeien. Die koeien moesten namelijk bij nood naar binnen kunnen. Nog iets verder weg had je de groente en nog weer iets verder weg had je het fruit. Dát waren de ommelanden. Die cirkels om zo'n stad heen, richtten zich allemaal naar binnen toe. Vanuit de ommelanden kwamen de groenten, zuivel en kaas naar de stad toe. Ommelanden Zuivel staat voor de verbinding van stad en platteland, van boer naar consument.



Onze aarde is onze toekomst.
Daarom is het bij TerraSana iedere dag earth-day.
De tijd die wij hebben, de tijd die de aarde heeft, vieren we met echt eten in harmonie met de natuur. Dat betekent biologisch, vegan, palmolievrij en we stoppen er nooit méér ingrediënten in dan nodig. Wat wij kiezen, kiezen we bewust. Al sinds 1989.



   [terrasana.nl](https://www.terrasana.nl)

Choose positive!