

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



FIJNE FEESTDAGEN!



15

"Een trauma is een ervaring die je niet hebt kunnen verwerken"



25

"De stuwwallen van Gaasterland zijn ontstaan door de druk van enorme ijsmassa's gedurende de voorlaatste ijstijd"



28

"Tijdens de winter zijn dieren zeer fotogeniek"



GELUKKIG
NIEUWJAAR!

INHOUD
Inhoud 3 | Natuur 5-11 | Interview 12
Onderwijs 13 | Gezondheid 14-17 | Inspiratie 18-21
Reizen 22 | Fotowedstrijd 24 | Nieuws 26
Boeken 28 Agenda en Colofon 29
B1 t/m B19 BioMagazine

JAARGANG 19, 2024-6, WINTER
Abonneservice: klantenservice@aboland.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeearde.nl of de QR-code



Tonzon: De slimme keuze voor jouw isolatie

Bescherm je huis tegen kou én hitte.



Koel in de zomer, warm in de winter - TONZON Raamisolatie

Ramen zijn vaak de zwakke plek in de isolatie van woningen en gebouwen. Ze laten in de zomer veel zonnewarmte binnen en in de winter veel warmte naar buiten, wat leidt tot hogere energiekosten. TONZON biedt diverse oplossingen met een dubbele functie: zonwering in de zomer en warmte-isolatie in de winter.

Voordelen van TONZON Raamisolatie:

- Efficiënte isolatie: Houdt de warmte binnen in de winter en de hitte buiten in de zomer.
- Verbeterd comfort: Geen koude tocht in de winter en een koelere woning in de zomer.
- Eenvoudige installatie: Zelf te installeren in een handomdraai.
- Milieuvriendelijk: Verminder uw CO2-uitstoot en draag bij aan een duurzame toekomst.

TONZON heeft zich gespecialiseerd in het verbeteren van de warmte-isolatie van ramen. TONZON biedt verschillende oplossingen, waaronder Zilvertape voor rolluiken, Zonwerende Isolatiefolie voor rolgordijnen en Lamellenfolie voor bestaande lamellen. Meer informatie op www.tonzon.nl

“Na de installatie van TONZON raamisolatie merkte ik direct een verschil. In de zomer blijft mijn huis heerlijk koel, terwijl het buiten heet is. Ook in de winter geen koude tocht meer langs de ramen”, zegt Marjan

Lagere energiekosten en een warm huis?

TONZON zorgt al 44 jaar voor de warmste vloer met de hoogste besparing.

Met TONZON Vloerisolatie bespaar je effectief energie en creëer je een aangename temperatuur in huis. Deze vloerisolatie is gebaseerd op andere natuurkundige principes en isoleert effectiever dan andere vloerisolaties. 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 zelfs een $R_c > 7 \text{ m}^2\text{K/W}$. Bij niet geïsoleerde vloeren met vloerverwarming kan de besparing oplopen tot $18 \text{ m}^3 \text{ gas/m}^2$.

TONZON biedt ook een dubbele aanpak: naast de vloerisolatie wordt in combinatie met de Thermoskussens een stevig zeil op de bodem van de kruipruimte gelegd. Deze Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de kruipruimtebodem. Dit betekent minder vocht in de woning en een optimale werking van de Thermoskussens. Daarnaast zullen leidingen en ophangbeugels veel langer meegaan.

Isoleer nu, terwijl het rustig is, en zit er comfortabel bij deze winter.

Kies voor de warmste vloer, de hoogste besparing en het beste voor het milieu. Meer informatie op www.tonzon.nl



Scan de QR-code

Beauty Arches

Should I not behold your pity,
your unremitting, stern embrace,
heeled high from history's tides so gritty,
to rule where serfdom bows in place.

Your mount is steep, its ground secure,
where timeless hills greet sky and sun.
A bride's gown drapes the slopes demure,
not bathed in rice but golden spun.

The tower bells, they toll aloud,
tales of endurance echo clear.
Scarred by war, yet standing proud,
with not a mark, no sign of fear.

A river cleaves the land in twain,
soft as hills and valleys run.
Gentle as a maiden's vein,
where Andalusian lands are one.

I marvel at the art so grand,
that floods your two great temples wide,
where prophets, saints in silence stand,
in stone from lands and hillsides plied.

My heart still falters at the sight
of noble crests and coats of arms;
those arches rule with guarded might,
their wealth in gold, yet cold of charms.

Today finds harmony in grace,
yet I can't ignore the debt—
the lives beneath that golden trace,
spent in shadowed, endless sweat.

John Steven Wyse



Jaargang 19 | Winter 2024 / 2025

IN DEZE KRANT

Natuur

5 Winter in Nederland

7 De roerdromp

9 Brief aan de Aarde

Reis met de elementen

10 Zambian Carnivore Programme

Interview

12 Interview met André Kuipers

Onderwijs

13 Bos als leerkracht

Gezondheid

14 Het helen van trauma

Inspiratie

18 Zo overleef je de feestdagen met je schoonfamilie

19 Homo Narcissus

20 Interview met Margriet Snaterse

21 Column Myrna van Kemenade

Reizen

22 Chemnitz Culturele Hoofdstad 2025

24 Fotowedstrijd LandschappenNL

26 Nieuws op z'n Frans

28 Boeken

29 Colofon



STEUN ONS EN DONEER € 3,95

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

Grainau, Canoeist paddles across the Eibsee lake © GNTB / JMichael Neumann



Winter in Nederland

Tekst en Beeld: Yvette van den Berg

Als natuurfotograaf met een passie voor landschappen en dieren, is de winter in Nederland een periode vol inspiratie en magie. Het landschap transformeert in een witte wonderwereld en biedt unieke mogelijkheden om de pracht van de natuur vast te leggen.

De schoonheid van de winterse natuur

De sneeuw bedekt het landschap met een zachte deken en zorgt voor een serene sfeer. Het is altijd weer een uitdaging om de contrasten en texturen van de winterse natuur te fotograferen. Van bevroren meren tot besneeuwde bossen, elk hoekje biedt een nieuw perspectief om te verkennen en vast te leggen.

Dieren in de winter

Tijdens de winter zijn dieren zeer fotogeniek. De besneeuwde achtergrond zorgt ervoor dat hun kleuren en contouren mooi uitkomen. Van de gracieuze reeën die zich door de bossen bewegen tot de schattige eekhoorns die hun wintervoorraad aanleggen, dieren vormen een essentieel onderdeel van de winterse natuurbeleving.

De magie van winterse natuurfotografie

De winter is een betoverende tijd om je creativiteit de vrije loop te laten. De combinatie van het winterse landschap en de aanwezigheid van dieren zorgt voor unieke foto's die een verhaal vertellen. Met geduld, creativiteit en een scherp oog voor detail, kun je prachtige beelden vastleggen die de magie van de winter weerspiegelen.

Nu lijken de winters in Nederland met een dik pak sneeuw steeds schaarser te worden. We hebben geen garantie op wekenlange sneeuwpret dus als het moment zich aandient, moet je je kans wel pakken en naar buiten gaan! Zonde om het moment niet aan te grijpen en dan weer een jaar te moeten wachten!

Tips voor natuurfotografie in de winter

Hieronder enkele tips om het beste uit je foto's te halen:

- 1. Vroeg opstaan:** Het ochtendlicht in de winter zorgt voor betoverende foto's.
- 2. Gebruik van contrasten:** Speel met het contrast tussen de witte sneeuw en de gekleurde dieren.
- 3. Geduld is een schone zaak:** Dieren kunnen schuw zijn, neem de tijd om ze te observeren en vast te leggen.
- 4. Bescherm je apparatuur:** De kou kan invloed hebben op je camera, zorg voor de nodige bescherming.

Afgelopen winter heeft het slechts 1x gesneeuwd en dat was niet eens overal in Nederland. Ik had het geluk om op die dag eropuit te kunnen trekken. Met mijn camera, een dikke jas, laarzen en een warme muts vertrok ik van huis. Ook

nam ik wat appels en pinda's mee en zo ben ik uren gaan posten bij een dichtgevroren vijver met een laagje sneeuw. De appel was strategisch gepositioneerd en het duurde niet lang of de eerste vogels kwamen kijken; een roodborstje, een paar pimpelmeesjes en koolmeesjes. De appel bleek een schot in de roos en daar zijn hele leuke plaatjes van gemaakt.

Het kost vogels in de winter veel energie om hun lichaamstemperatuur op 40 graden te houden. In een koude nacht verliezen kleinere soorten soms 10 procent van hun gewicht. Ze kunnen ieder extraatje gebruiken: zadenmengsel, fruit en als extra energiebron zijn vetbollen en pinda's ook meer dan welkom.

Laten we samen genieten van deze mooie winterse wereld en zorgdragen voor de prachtige dieren die erin leven.

Blijf je verwonderen
Laat je overdonderen
En zie in het kleine het Bijzondere

Yvette van den Berg, fotograaf, natuurgids en spreker

De roerdomp

Onze bruine geheimzinnige reiger

Tekst: Marcel Boer | Beeld: Dreamstime

De roerdomp, *Botaurus stellaris* is een geelbruine reiger met de kleur van overjarig riet, grillig zwartgevekt en dwarsgestreept en groene poten. Neemt bij gevaar karakteristieke paal- of dreighouding aan. Vlucht uil/reigerachtig. Is niet echt schuw maar wordt weinig waargenomen vanwege verborgen levenswijze. Gaat door schutkleuren volledig op in de omgeving en wordt zelfs op enkele meters afstand in het riet of in ruig grasland volledig over het hoofd gezien. Man en vrouw hebben zelfde verenkleed, maar mannen zijn groter.



Geluid als een misthoorn

Het mannetje roept in het voorjaar van half maart tot half juni als een misthoorn, vooral 's nachts "hoemp- hoemp-hoemp-hoemp". Deze baltsroep klinkt als het blazen over een lege fles. Meestal 4-6 keer, tot soms wel 9 keer. Hoe fitter de vogel, hoe vaker hij hoemp en dus te aantrekkelijker voor de vrouwtjes. Met computeranalyse van geluidsopnamen is elk individu te herkennen. Afwisselend zachte, harde en weer zachte hoempen met verschillende pauzes. B.v. 2-zacht, 1 luid, 2 zacht of 4 zacht en 1 luid en dat met verschillende pauzelengtes. Elk mannetje heeft dus zijn eigen roep!

De roerdomp heeft een verstevigde luchtpijp met vergrote en versterkte kraakbeenringen er omheen. Hij pompt zijn borstkas vol lucht, laat eerst een zacht oe-oe-oe horen alvorens te hoempen, door de lucht met kracht naar buiten te persen. Daarbij weet hij precies de juiste golflengte te treffen om het geluid te sturen over de scheidslijn tussen warme en koude lucht, die nodig is om het ver tot aan de grenzen van zijn grote territorium te laten klinken. Het aantal hoempen neemt in de loop van de ochtend en van het seizoen af. Er wordt dan ook wel heel zachtjes gehoemp. Ook s' nachts te horen. In de herfst kan de roerdomp in vlucht een kwakend geluid voortbrengen. Door de verborgen levenswijze worden roerdompen vaker gehoord dan gezien. Vrouwtjes hoor je niet, die krijg je meestal alleen te zien tijdens voedselvluchten.

Vroeger algemeen, nu zeldzame broedvogel

De roerdomp was vroeger een algemene, maar is nu een zeldzame broedvogel van

rietmoerassen met veel oud nat riet en open water met natuurlijke wisselende waterstanden. In de jaren 70 nog 7.500 broedgevallen. Geschatte broedterritoria nu ca. 1.000. Vooral in Oostvaardersplassen, de Wieden, de Weerribben, Lauwersmeer en de Zaanstreek.

Zenders lichten tipje van hun geheimzinnige levenswijze op

Tussen 2010 en 2012 zijn 4 vrouwen en 4 mannen in het Ilperveld van een zender met GPS-logger voorzien, die 6 x per dag plaatsgegevens heeft opgeleverd over broed-, foerageer-, rust- en winterverblijven. Met dit zenderonderzoek (minuscule lichtgewichtzenders aan elastische tuigjes) in het Ilperveld is inmiddels gebleken, dat roerdompen (mannen) in de zomer vaak van moeras- naar moerasgebied (van Ilperveld naar Wormer- en Jisperveld) zwerven om te foerageren of vrouwen te bezoeken en in de winter een vaste stek hebben dichtbij in b.v. Friesland of verder weg in Zuid-Engeland of Frankrijk. Blijven deels in de winter hier, maar vooral vrouwtjes, die kleiner zijn, trekken weg richting Engeland en de middellandse zee tot in Afrika/Gambia. De tweemaal zwaardere mannetjes zijn beter in staat koude winters te overleven. Bovendien kunnen ze dan hun territorium blijven verdedigen. In december-januari overwinteren hier 500-1.000 vogels waaronder ook vogels uit Noord- en Oost-Europa. In strenge winters hoge sterfte. Begin maart komen de trekkers terug. In heel Europa zijn er nog ca. 30.000 roerdompen, maar dat aantal neemt overal af door ontginning en verdroging van moerassen.

Veelwijverij

Mannetjes zijn polygaam en kunnen meerdere vrouwtjes hebben en nemen niet deel aan

broed- en jongenzorg. Groot plat verhoogd nest in nat riet, soms op zo goed als onbereikbare drijfkillen. Liefst met 50 cm water. Bij slechts 10 cm kans op predatie door vossen. Slechts 1 legsel. Alleen vrouwtje bebroedt in april/mei 25 dagen 4-6 olijfbuine eieren en verzorgt de donzige nestblijvers met punkkapsel. Vrouwtje maakt voedselvluchten als er weinig voedsel in de buurt van het nest is. Bij gevaar gaan donsjongen van het nest en duiken onder water. Jongen verlaten na 2-3 weken het nest en zijn met 8 weken zelfstandig.

Vroeger bejaagd en geschilderd o.a. door Rembrandt

Uit historische bronnen blijkt dat tussen 1500 en 1800 de roerdomp zo algemeen was dat er op gejaagd werd o.a. met havik en slechtvalk. Hij werd toen putoir of puttoor genoemd en het roepen 'pompen'. Zijn oorspronkelijke naam betekent riethoemper. Van Rembrandt zijn er 2 schilderijen waarin onze mysterieuze vogel voorkomt: een zelfportret met roerdomp en een stilleven van een roerdomp, hangend naast een geweer en een weitas.

Uit: Vogelfamilies van Nederland van Marcel Boer, KNNV 2020. ISBN 9789050117500. Verkrijgbaar bij uw boekhandel of tijdens de wekelijkse vaarexcursies in Natuurmonument 'Het Wormer- en Jisperveld' met de auteur als gids.

Inschrijven voor excursie bij Vogelbescherming Nederland

**"Bij gevaar gaan
donsjongen van het nest
en duiken onder water"**



Voorkom 60% verspilling

Meer dan de helft van de inhoud van Kerstpakketten wordt weggegooid! Vaak gaat het om voedselverspilling, maar ook om verspilling van grondstoffen.

Voorkom verspilling met de Nationale Groene Kadobon: laat het Kerstpakket dé manier zijn om aan te zetten tot een verspillingsvrij en duurzaam leven!



Ga verspilling tegen met een circulair Kerstpakket

Hoe wil jij groene impact maken? Bij de Nationale Groene Kadobon kies je zelf jouw duurzame thema voor een Kerstpakket zonder eten.



Zero waste - thema Panda

De panda in het zero waste Kerstpakket staat symbool voor milieubewustzijn en stimuleert jou plasticvrije producten te gebruiken voor thuis en onderweg.

Gezond - thema Lammetje

Het lammetje staat symbool voor puurheid, een schone omgeving en een betere gezondheid: vermijd schadelijke stoffen met gifvrije Kerstcadeaus.

Circulair - thema Schildpad

De schildpad staat symbool voor drager van de wereld en de koestering van kostbare grondstoffen: stimuleer hergebruik met circulaire Kerstcadeaus.

Vegan - thema Koe

De koe in het vegan Kerstpakket staat symbool voor moeder aarde en dierenwelzijn: voorkom dierenleed met 100% vegan Kerstcadeaus.

Energiebesparend - thema Pinguïn

De pinguïn staat symbool voor natuurbehoud en helpt jou om energieverpilling te voorkomen en om energiekosten te besparen.

Fairtrade - thema Olifant

De olifant staat symbool voor zorg voor de medemens en laat zien dat eerlijke handel zorgt voor sociaal-mat-schappelijke verbetering wereldwijd.



Of kies de Nationale Groene Kadobon

Voorkom verspilling met de plasticvrije cadeaukaart van de Nationale Groene Kadobon!



Onze cadeaubon is onbeperkt geldig

Zo kiezen collega's zelf online uit gecertificeerde duurzame cadeaus: zero waste, fairtrade, vegan, gifvrij, circulair of energiebesparend. Vermijd gifstoffen met gezonde pannen, kies uit vegan verzorgingsproducten, prachtige circulaire producten of unieke fairtrade

cadeaus. En heb je zelf niks nodig? Doneer dan jouw cadeaubon aan een goed doel naar keuze. Bovendien kies je het Kerstcadeau wanneer het jou uitkomt, want de Nationale Groene Kadobon is onbeperkt geldig: wel zo eerlijk en duurzaam!

De wereldverbeteraars van de Nationale Groene Kadobon



Werfzeep maakt ambachtelijke, biologische zeep voor huid en haar, zoals rozenzeep of vegan shampoo. Werfzeep vind je in het gezonde Kerstpakket.



SooBluu ontwerpt strandlakens gemaakt van 20 gerecyclede plastic flessen die anders in zee belanden. SooBluu vind je in het circulaire Kerstpakket.



Namture ontwerpt unieke kaarsenhouders gemaakt van kokosnoten afval en werkt volgens eerlijke handel. Namture vind je in het circulaire Kerstpakket.



Van Toen laat oude remedies herleven met biologische etherische oliën en FSC gecertificeerde bamboe diffusers. Helemaal gifvrij en dierproefvrij.

Brief aan de 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.

Voor deelname: ga naar lieveaarde.nl.
Jury: Blanche Beijersbergen en Kees Slagter.
Foto: Dreamstime
Brief van de winnares, Nienke Boedijn, Loosdrecht

Lieve Aarde,

In mij het stille verlangen om ver-
terug te gaan in de tijd.
In mijn fantasie ontmoet ik jou
zoals je eens was.
Ik ervaar jouw pure schoonheid
en harmonie,
met al mijn zintuigen.
We zijn onlosmakelijk met el-
kaar verbonden.

In het hier-en-nu,
werkend in mijn tuin,
vang ik steeds een glimp van
jouw grootsheid op.
Ik wens dat je weer de zuivere
levensbron kunt zijn,
die je in wezen nog steeds bent.
En ook dat onze band volledig
zal herstellen.

In mij laat ik vertrouwen groeien.
In jou en ook in ons als mensen.
Want als we jou helpen
om te helen,
helen we eigenlijk onszelf.



Reis met de elementen

Tekst en Beeld: Richard en Kelly van der Hoek

Elke editie een column van Richard & Kelly die hun 'normale' leven inruilden voor een minimalistisch bestaan in een camperbus. Je kunt ze volgen op Globus2.nl of in deze krant.

Met onze bus Europa verkennen betekent rivieren oversteken, nieuw land verkennen, genieten van eindeloze blauwe luchten en in vuur en vlam staan tijdens het genieten van onbeschrijfelijke vergezichten. In een wereld die steeds sneller lijkt te draaien, laten de vier elementen — aarde, water, lucht en vuur — zich nog steeds gelden.

Lucht

Onze reis verloopt tot op heden vooral langs kustgebieden. Portugal, waar we ons nu bevinden, wordt regelmatig geteisterd door krachtige winden, zoals onlangs nog de storm Kirk die over het land raasde. Ook al is lucht onzichtbaar, het is bepalend op tal van manieren. Het vervoert wolken, zuurstof en helaas ook verontreinigingen die onze planeet beïnvloeden.

Water

Water is prachtig, maar tegelijkertijd kan het ook grillig zijn. Water kan vliegensvlug transformeren tot een destructieve stroom wanneer het buiten de oevers treedt en alles meesleurt. Zoals laatst ook weer is gebleken bij de overstromingen in Spanje. Het kuststadje Nazaré liet ons zien hoe water zowel vriend als vijand kan zijn. Ieder jaar worden hier surfwedstrijden gehouden. De golven kunnen een hoogte van 30 meter bereiken.

Vuur

We reden onlangs langs een door bosbrand geteisterd natuurgebied. Gitzwarte grond, verbrande boomstammen met oranje bladeren aan de top vormden een griezelig schouwspel. De geur van verschroeid hout waaide over het zwarte landschap. Hier hadden we een gave plankierwandeling uitgestippeld langs de bergen. De helft van de route was helaas onbegaanbaar door de brand.

Aarde

De Picos de Europa in Spanje en het Portugese Serra da Estrela-gebergte zijn heersers van het aardse element. Ze laten ruigheid zien en ons nietig voelen. De aarde is hier stabiel en betrouwbaar, maar dat is niet altijd zo geweest. In 1755 was er zo'n krachtige aardbeving dat het bijna heel Lissabon verwoestte. Zoals bij ons mensen de huid ons grootste orgaan is, zo zou je de aarde kunnen zien als de huid van onze planeet. Deze zouden we veel beter mogen verzorgen.

Ether

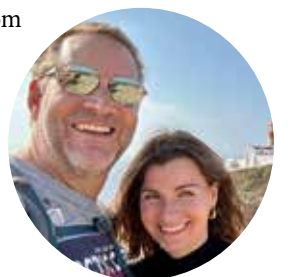
En dan is er het mysterieuze en ongrijpbare element ether, ook wel het vijfde element genoemd. Het element dat alles met elkaar verbindt. Het kan gezien worden als de drager van de andere vier elementen. Het bezielt en ordent de levenloze materie, en zorgt er bovendien voor dat de planeten een volmaakte ovaalvormige beweging maken. Ether is als een stille herinnering aan de krachten die groter zijn dan wijzelf. Dat wat verbindt, het onzichtbare dat ons de adem van het leven inblaast.

Eeuwenoude kennis

De kennis over de elementen is eeuwenoud. Zo heeft een piramide vier hoekpunten die de vier elementen vertegenwoordigen. De top symboliseert het vijfde element ether, ook wel ziel of het Goddelijke genoemd. Ook hier het element dat de verbinding vormt met de andere elementen.

Verbonden met de elementen

Het reizen door Europa maakt ons bewuster van deze elementen. We ervaren hoe Moeder Aarde deze vijf elementen in zich draagt en realiseren ons tegelijkertijd hoe kwetsbaar en krachtig de natuur is. Elk element is essentieel voor het leven, maar kan ook verwoestend zijn wanneer het niet in balans is. Ether herinnert ons eraan om bewust om te gaan met de natuur, met respect voor het grotere geheel en de energie die ons allemaal verbindt.



NATIONALEGROENEKADOBON.NL



Nationale Groene Kadobon streeft naar duurzaamheid, maar ook naar betrokkenheid en authenticiteit in alles wat we doen. Samen tegen verspilling voor groene impact!



Zambian Carnivore Programme

Grootschalig onderzoek en samenwerking kan het verschil maken in Kafue

Tekst: Angelique van Os | Fotografie: Henk Bothof

Het in Zambia gelegen Kafue National Park is een ongerept stukje Afrika met een hoge biodiversiteit. Het Zambian Carnivore Programme zet zich intensief in voor wetenschappelijk onderzoek en bescherming van grote carnivoren, zoals de leeuw. Wij spraken ZCP over hun werk en het belang van natuurconservatie.

Met de slaap nog in de ogen en koffie in de hand, haast ik me naar het terras. Manager Dawid Stetson Amweelo wenkt en tuurt door zijn verrekijker. Het is nog schemerig, maar ondanks dat de schimmen perfect camoufleren in het hoge, gele gras, herkent hij de Busanga-troep direct. De groep leeuwen, bestaande uit zes familieleden, is geboren rond Shumba, een prachtige lodge van Wilderness, gebouwd op verhoogde houten platforms. De groep komt regelmatig ‘buurten’. Shumba, dat leeuw betekent, doet zijn naam eer aan. Het fenomenale uitzicht over de Busanga-vlakte reikt kilometers ver over de nu drooggelegen uiterwaarden. We hoeven deze ochtend niet ver te rijden voor een game drive om leeuwen te vinden.

In dit noordelijke, afgelegen gebied van Kafue zijn leeuwen goed vertegenwoordigd. De kundige gidsen van Wilderness weten precies welk territorium bij welke leeuw en groep hoort. De gidsen zien ze vijf maanden per jaar dagelijks, tot het regenseizoen begint half november. Dan verandert het landschap in een drassig moeras, ontoegankelijk voor auto’s.

Veldonderzoek
De bescheiden en exclusieve vorm van toerisme hier is belangrijk voor het behoud van natuurconservatie evenals samenwerking met partners als non-profitorganisatie African Parks, Phantera en het Zambian Carnivore Programme (ZCP). Laatstgenoemde doet sinds 1998 langdurig wetenschappelijk veldonderzoek naar grote carnivoren (leeuwen, luipaarden, cheeta’s, wild dogs en hyena’s). Sinds 2012 is ZCP ook actief in Kafue. Het accent ligt hierbij op monitoren en dataverzameling op het gebied van demografische spreiding, populatie, sociaal gedrag, leefomgeving, ecosystemen en het verloop van ziekten. De organisatie richt zich ook op educatieve acties en versterkt lokaal leiderschap en werkgelegenheid door nieuwe generaties te interesseren voor ecologie. Inmiddels zijn er diverse werknemers voortgekomen uit schoolprojecten en conservatieclubs.

Bevlogen presentatie
Wij krijgen een bevlogen presentatie van drie jonge ZCP-veldecologen, de Amerikaanse Logan Bates Mundell en Dominic Noce en de Zambiaanse Aiden Phiri. Hieruit blijkt

hoe essentieel natuurconservatie is om de toekomst van wilde carnivoren te waarborgen voor volgende generaties. En hoe effectieve samenwerkingen met lokale, nationale en internationale partners het verschil kunnen maken voor wildlife wanneer gezamenlijke expertise en middelen ingezet worden. Dat geldt zeker voor Zuid-Luangwa National Park en het lager Zambezi-gebied rond Livingston. En denk ook aan Zuid-Dambwa waar veel problemen zijn met mens-dier conflicten, stropers en inperking van leefgebied, zoals te zien is in de nieuwe film *In the Footsteps of Giants* van regisseur Fried-Jan van den Eerenbeemt en fotograaf Jasper Doest.

Halsbanden en strikken
Inzoomend op de leeuwen van centraal en noordelijk Kafue, geven de onderzoekers aan dat er het afgelopen jaar 190 leeuwen afzonderlijk zijn gemonitord die onderdeel uitmaken van 37 troepen en coalities die een gps-halsband dragen. ZCP voerde meer dan 1160 strickcontroles uit en redde 5 leeuwen die vastzaten in een strik. Leeuwen en carnivoren zijn voornamelijk onbedoelde bijvangst. De afgelopen jaren zijn er in Zambia totaal 52 leeuwen gered. Hier zijn 292



Foto linksboven jeep: Ecologen Aiden, Dominic en Logan, foto linksonder: Leeuw Alex roept naar zijn troep, foto rechtsonder: een leeuwin probeert tevergeefs tientallen gieren weg te jagen bij haar prooi, een grote buffel, foto rechtsboven: een leeuwin luidt wat in de ochtendzon rond de uiterwaarden.

welpen uit geboren; een groot aantal dat anders verloren zou zijn geweest. Het ‘ontstrikken’ van leeuwen is dus van groot belang. Dominic Noce benadrukt dat hij en zijn teams hier nadruk op leggen, want zonder carnivoren is onderzoek niet mogelijk. Het vergroten van hun overlevingskansen is van groot belang en daarom start het drietal hun ochtendroutine met het checken van de GPS-coördinaten van de halsbanden. Als zich een klustering voordoet, dan is er vaak iets aan de hand en gaan ze direct op locatie kijken. Queen, die tien jaar heerste over het Busanga papyrus moeras, is een van de leeuwinnen die in 2013 werd gered van een strik en vele nakomelingen heeft geproduceerd. En dan is er leeuwin Killing Machine, waar geen prooi veilig voor is. Zij houdt de hele Busanga leeuwenpopulatie in stand, grappen de ecologen.

Terugloop herbivoren
De leeuwenpopulatie is weliswaar stabiel in Kafue, de dichtheid is relatief laag ten opzichte van het enorme gebied (3,4/100 km⁴). Dat komt mede door enorme terugloop van herbivoren van de afgelopen jaren, waarbij veelal de (kleinere) prooidieren slachtoffer zijn van de illegale bush meat handel. Hier is rond het Busanga-gebied overigens weinig sprake van, maar voor andere delen van Kafue is dit een aanzienlijk probleem.

Toenemende droogte
Zambia kampt daarnaast met beschadigde ecosystemen door klimaatverandering zoals de toenemende droogte. Dat is ook merkbaar

tijdens ons verblijf half oktober, want het anders natte gebied en de Busanga papyrus moerassen staan zelfs droog. Daarnaast is er rond de grensgebieden van het park en de Kafue-rivier, waar geen omheining is, meer territoriale competitie onder de roofdieren door verlies van habitat. Hier trekken meer gemeenschappen met hun vee naar toe omdat er nergens anders voldoende water is. Het vee vreet alles kaal, wat voor een afname van voedsel zorgt voor wilde dieren en omdat mensen door droogte of in de regentijd door overstromingen alles verliezen, neemt stroperij toe. Het is een veel voorkomende tendens in heel zuidelijk-Afrika. Logan spreekt zelfs van een uitgeput prooisysteem, wat negatieve gevolgen heeft voor het ecosysteem en dus ook voor de toekomst van carnivoren. De ecologen zeggen: “Uit veldonderzoek is gebleken dat Kafue slechts over 1/3 beschikt van de aantallendichtheid aan herbivoren die in het park zouden kunnen leven. Als we dit als natuurorganisaties kunnen verdrievoudigen, dan nemen de aantallen van carnivoren ook toe.”

Gelukkig slagen de vele anti-stroperunits van diverse organisaties erin om de aantallen van bush meat en stroperij terug te dringen en draagt de opgedane kennis door veldonderzoeken van ZCP ertoe bij dat populaties beter behouden blijven. Ook sloot de regering met natuurorganisatie African Parks in 2022 een 20-jarige overeenkomst om Kafue zo effectief mogelijk te beschermen en te beheren. Hiervoor is een grootschalig herstelplan in werking gesteld,

Kafue National Park (1950) telt 22.500 km² en is een van de tien grootste parken van Afrika. Het park staat bekend om diens hoge biodiversiteit met miombo-bossen, savannes, drassige moerassen, rijke waterkanalen en groene vlakten. Kafue beslaat de helft van Nederland. Sinds 2022 is het opgenomen op de UNESCO-Werelderfgoedlijst. De afgelegen Busangavlakte bestaat uit 750 km². De leeuwen hier staan erom bekend dat ze ‘slootjes-springen’ en zelfs zwemmen in de natte(re) periodes wanneer ze op jacht gaan tussen de drassige eilandjes. De rode lechwe antilopen die hier veelvuldig voorkomen zijn dol op de natte grassen en beschikken over een speciale hoefstructuur waardoor ze niet wegzakken in de drassige bodem.

Wil je de leeuwen en grote carnivoren zelf ontdekken in Kafue met Wilderness en ZCP, kijk dan op wildernessdestinations.com/ / zambiacarnivores.org.

mede ondersteund door de Nationale Postcode Loterij en WWF Nederland. Grootschalige samenwerking is dus van essentieel belang om natuurconservatie te laten slagen.

Snorharen
Wie op safari gaat met Wilderness in Busanga draagt indirect ook een steentje bij aan veldonderzoek wanneer carnivoren worden gespot. De gidsen geven namelijk door welke soort ze hebben gezien. Wil je zelf actief meedoen, dan kan dat met het citizen science project, waarbij je fotomateriaal aan ZCP levert met (in dit geval) close-ups van leeuwen, zodat de snorharen te onderscheiden zijn. Snorharen vormen het individuele kenmerk. “We zijn blij met alle hulp die we krijgen, want het is ontzettend veel werk en door samenwerking kunnen we echt het verschil maken,” aldus de ecologen.



Interview André Kuipers

‘Meer ruimtevaart is goed voor de Nederlandse samenleving’

Tekst: Kemal Rijken | Beeld: AT5/Kemal Rijken

Het zou erg goed zijn als het kabinet meer investeert in ruimtevaart, want dat helpt de Nederlandse samenleving vooruit. Dat zei André Kuipers in het tv-programma ‘Gesprek aan de Amstel’ op AT5. Volgens de gewezen ruimtevaarder blijft Nederland in het Europese verband ESA achter en kan dat gevolgen hebben voor ons allemaal.

“Als Nederland zitten we in het Europese ruimtevaartprogramma ESA. Deelnemende landen stoppen daar geld in. Hoe meer je er in stopt, hoe meer je eruit haalt voor je eigen bedrijfsleven en technologie,” vertelde Kuipers aan presentator en schrijver Kemal Rijken. Ook is hij ervan overtuigd dat er in de toekomst wel weer een Nederlander het heelal in zal gaan. “Die kans wordt groter als je meer geld in ESA investeert.”

Meer geld besteden aan ruimtevaart
Het liefst moet het een vrouw zijn, maar voor Kuipers geldt wel dat uiteindelijk de beste moet gaan. Wel ziet hij een zorgwekkende ontwikkeling. “Per Nederlander besteden we momenteel tien euro aan ruimtevaart en dat bedrag kan omhoog.” De landen om ons heen steken immers veel meer in de ESA en krijgen daar ook veel voor terug. “Ongeveer veertig procent van het budget komt van Duitsland. Die krijgen daar veel technologische opdrachten voor terug. België investeert ook meer.” Er zijn inmiddels al drie Belgen in de ruimte

geweest tegenover twee voor Nederland: Kuipers en zijn voorganger Wubbo Ockels, die in 1985 met de Space Shuttle meemocht. Op de vraag of er in Nederland niet al veel problemen zijn waar geld heen moet – zoals armoede en sociale problemen – antwoordt hij dat Nederland een prachtig land is waar ook veel goed gaat. Dat moeten we niet vergeten. Bovendien: ieder land heeft problemen, aldus Kuipers.

Oneindig mooi
De reden waarom Kuipers bij Rijken aanschoof was zijn film ‘Beyond – Ode to the Earth’. Daarin neemt hij de kijkers mee en laat hij ze zien hoe oneindig mooi het daarboven is. De Aarde tonen van bovenaf, dat is het doel van Beyond, een film die werd voorzien van muziek van Armin van Buuren en de Griekse artiest Vangelis. Met die laatste onderhield Kuipers ook een goede vriendschap. De Griek overleed in 2022 aan de gevolgen van corona. Kuipers blikt terug op hun bijzondere band en de begrafenis. In het programma vertelt de voormalige astronaut over zijn jeugdijaren in Amsterdam-

Oost. Hij groeide op op de Platanenweg en woonde ook in de Vrolikstraat. Later leerde hij de stad beter kennen als arts in opleiding. Bij Kuipers, die tegenwoordig in Edam woont, heeft de hoofdstad een plekje in zijn hart. Vanuit het ruimtestation ISS zag Kuipers zijn geboortestad dan ook liggen. In de film zelf komt ook een beeld van Nederland, België, de Noordzee en het oosten van Engeland aan bod.

Helden van André Kuipers zijn onder meer de eerder genoemde Wubbo Ockels en Chriet Titulaer. Die laatste wist het grote publiek voor ruimtevaart te interesseren met zijn tv-programma’s die hij in de jaren zeventig, tachtig en negentig maakte. Met zijn typische Limburgse accent bracht Titulaer ingewikkelde materie eenvoudig de huiskamer in. Beyond echter is geen film met veel uitleg, hoewel Kuipers aan het begin het publiek eventjes te woord staat, maar laat de schoonheid en kwetsbaarheid van moeder Aarde zien.

Bos als leerkracht

Tekst: Leila van Wetten | Beeld: Shutterstock

Je kinderen naar een bosschool brengen, waar ze spelenderwijs leren in de natuur? Het is een droom die vele ouders koesteren, maar in Nederland vooralsnog geen realiteit. Wel zijn er steeds meer BSO's en andere organisaties die buitenprogramma's aanbieden, maar dat is niets vergeleken met de werkelijke bosscholen, die floreren in Scandinavische landen.

Even leek het einde van de bosscholen in Zweden in zicht, toen de Zweedse overheid scholen ging verplichten om ook zeer jonge kinderen met digitale middelen te laten werken – totdat uit wetenschappelijk onderzoek bleek dat dit de motoriek van die doelgroep aanzienlijk schaadt. Daarop draaide de Zweedse overheid die beslissing terug, tot opluchting van de bosscholen. Ons buurland Duitsland telt vandaag de dag 1000 bosscholen voor kleuters, waarvan de eerste 20 jaar geleden uit nood werd geboren in Oldenburg, omdat er geen andere locatie was om neer te strijken.

Verbeelding en fantasie
Uiteindelijk bleek deze noodlocatie een droomlocatie. De Sternenmoos is officieel een reguliere bosschool, maar omdat alle begeleiders op de Sternenmoos een Waldorffachtergrond hebben, kleurt het vrijeschoolgedachtegoed deze specifieke Waldkindergarten – en daarom noemen ze deze ook wel een Waldorff Waldkindergarten. Martin Haferkamp (1983) werkte er ruim 16 jaar. Martin: “We hebben geen speelgoed. We gaan het bos in met een stukje gereedschap en misschien een touw – de kinderen vinden wat ze nodig hebben. Verbeelding en fantasie is wat hen leidt; er worden veel rollenspellen gedaan. Ze zijn in direct contact met de natuur, wat voor een rauwe, persoonlijke ervaring zorgt, het is niet door andere mensen doordacht. Er gelden andere normen voor bosscholen dan voor reguliere scholen: voor een reguliere school zijn er regels over hoe een klimrek gebouwd moet worden, terwijl een boom in de wilde natuur zich natuurlijk niet houdt aan een regel of voorschrift van mensen.”

Vertrouwen
Ouders die hun kinderen naar een bosschool brengen, weten dat die met stokken spelen, hoog in bomen klimmen, zelf vuur maken en verzorgen, want dat is onderdeel van het



onderwijs. Daar is vertrouwen voor nodig, van de ouders, de begeleiders én de kinderen. Warme en degelijke kleding zijn een vereiste – want slecht weer bestaat niet, maar slechte kleding wel. Als het een periode extreem koud is wordt er op een bosschool elke dag vuur gemaakt, en als de weersomstandigheden écht bar zijn, kan de tijd die binnen gespenseerd wordt altijd worden verlengd. Door ook tijdens werkelijke kou buiten te komen, ervaren kinderen hoe het is om uit hun comfortzone te treden – en toch veilig te zijn.

Seizoenen
Aandacht voor de seizoenen is een hoofdelement van het vrijeschoolcurriculum. Buiten zingen over de winter en het vallen van de sneeuwvlokken, terwijl die op dat moment écht vallen, maakt dat je niet alleen over het onderwerp zingt, maar het ook daadwerkelijk ervaart. Martin: “In het bos is alles intenser, je kan echt niet om het veranderen van de seizoenen heen. Maar ook andere elementen uit het vrijeschoolcurriculum zijn makkelijker te realiseren met veel buitenruimte. Als ik bijvoorbeeld een poppenspel wil opvoeren, dan vind ik buiten direct een geschikt decor. De kinderen nemen plaats op stammetjes, ik verstopte me achter een boom, en laat de poppen praten vanachter de takken!”

Warme thuisbasis
Vaak gehoord commentaar op buitenscholen is dat het bos te groot en te wild zou zijn om jonge kinderen aan bloot te stellen, terwijl ze juist behoefte hebben aan een veilige cocon. Martin:

“Het is zeker belangrijk om een veilige, warme thuisbasis te hebben, waar je de dag samen begint en van waaruit je samen uitwaaiert. Bij de Sternenmoos zijn twee kleine huisjes, een voor elke groep. Daar is weinig ruimte en de kinderen spenderen er dan ook lang niet zoveel tijd als in het bos. Toch zullen ze, als je hen vraagt waar de school is, wijzen naar ‘hun’ huisje. Aan het einde van een dag in het bos komen we dan ook altijd terug in dat warme hol, voor een verhaal of om te tekenen. Buiten hebben ze een bijna grenzeloze ruimte en daar kunnen ze dan ook zo wild en gek doen als ze zelf willen. Het is mooi om te zien dat, als de kinderen binnen zijn, ze zich ook extra bewust zijn van de ruimte binnen – die véél kleiner is. Er wordt dan zacht gepraat en goed naar elkaar geluisterd, want als je dat niet doet, dan heb je al snel last van elkaar. Dat leren ze, met dank aan het andere uiterste: buiten zijn in het uitgestrekte bos.”

Dit artikel staat ook in Seizoener winter 2024. Voor meer info: [seizoener.nl](#)

Zie ook de advertentie van Seizoener elders in dit blad.

"Door tijdens werkelijke kou buiten te komen, treden kinderen uit hun comfortzone"



Het helen van trauma

In gesprek met Ingeborg Bosch, over de film *Thriving over Trauma; Healing Journeys* en over Past Reality Integration (PRI).

Beeld: Dreamstime

Kun je kort iets vertellen over jezelf en je werk?

Ik ben afgestudeerd aan de Universiteit van Amsterdam (1986) in de psychologie. Na enkele jaren organisatieadvieswerk ben ik geswitched naar therapie geven en ontwikkelde ik in 2000 Past Reality Integration (PRI). Deze methode is een specifieke combinatie van elementen uit meerdere therapieën, een zogenoemde meta-therapie. Past Reality Integration helpt je enerzijds om van emotionele blokkades af te komen, en anderzijds om in je kracht te komen, bij je hart. Past Reality Integration (PRI) is op allerlei klachten toepasbaar, zoals bijvoorbeeld depressie en angsten, stress en burn-out, maar ook relatieproblemen, eetproblemen, verslavingen, etc. Mijn eerste boek verscheen in 2000, en het laatste (7e) boek kwam vorig jaar uit. Er zijn inmiddels honderdduizenden van verkocht. De boeken zijn in diverse talen vertaald. Daarnaast is er een netwerk van therapeuten opgeleid en opgericht, verspreid over het hele land.

'Thriving over Trauma; Healing Journeys', is de titel van de film die gemaakt is. Waar gaat dit over, wat is dit voor film?

Het is een film waarin een aantal mensen vertellen over de klachten die ze hadden en hoe ze daarvan af zijn gekomen. Ontroerend. Er zitten oudere en jongere mensen bij. Iemand die aan migraine leed, een vrouw die niet zwanger kon raken. Iemand met anorexia. Een jongen met last van depressie en verslavingen, iemand die vaak boos werd op de partner, een stel met relatieproblemen, en zelf vertel ik over mijn problemen met angst. Deze mensen, die in hun dagelijkse leven nog wel redelijk functioneerden, beschrijven hoe ze leden, dag in dag uit, onder hun klacht. Ze vertellen hoe hun genezingsproces is verlopen. Wat ze hebben ontdekt, welke invloed dat op hun leven heeft gehad en hoe ze vervolgens in hun dagelijkse leven concreet aan de slag zijn gegaan en daardoor blijvend konden genezen. Ook komen drie professionals aan het woord in de film. Een hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam, een huisarts en een Dr. in de psychologie uit Australië met als specialisatie eetstoornissen.

De mensen die hun klachten delen in de film ontdekten dat de oorsprong van hun klachten

in het verleden lag, in de eerste levensjaren. In deze periode heeft iedereen ervaringen die onvoldoende kunnen worden verwerkt. Niet alleen misbruik of geweld, maar ook het als baby alleen zijn gelaten bijvoorbeeld bij huilen. Of een ouder die opeens heel boos werd. Dingen die we als maatschappij, vanuit het perspectief van de volwassene zien als 'dat valt allemaal wel mee'. Maar voor een klein kind dat geen tijdsperspectief heeft en volledig afhankelijk is, kunnen deze ervaringen heel stressvol zijn en blijvend sporen achterlaten.

Helen van trauma, het kan. En het kan nu. Je hoeft er niet mee te leren leven, je neer te leggen bij het feit dat je bijvoorbeeld te bang bent om met openbaar vervoer te gaan. Of dat je heel boos wordt op je partner of chronisch geïrriteerd bent. Of lijdt aan heftige angsten en allerlei sociale situaties uit de weg gaat. Het zijn stuk voor stuk voorbeelden van traumasporen. En die kunnen geheeld worden. Dat is heel goed nieuws.

En, misschien nog beter nieuws, het kan nu. Je hoeft niet op een ellenlange wachtlijst te staan. Helaas een bekend drama in Nederland. Er staan nu zo'n 80.000 mensen, met ernstige emotionele problemen, op wachtlijsten van soms wel twee

jaar. Nergens terecht kunnen terwijl je flinke klachten hebt, dat is vreselijk.

Iets meer uitleg over Trauma (informed care), wat is dat?

Ik ben blij met je vraag want er is een misverstand over trauma. Mensen denken vaak dat een trauma iets is zoals mishandeld, misbruikt of ernstig verwaarloosd worden. Dat zijn natuurlijk vreselijke ervaringen. Trauma wordt in ons vak echter gedefinieerd als een ervaring die niet verwerkt kon worden. Als jong kind bijvoorbeeld alleen gelaten zijn met een angstige ervaring. Kinderen hebben om pijnlijke ervaringen te verwerken namelijk iemand nodig die ze begrijpt, troost en beschermt tegen herhaling. Een structureel gebrek daaraan zal sporen achterlaten. In ons hart, in onze ziel en in onze neurologie; traumasporen.

Een trauma is niet puur wat we hebben meegemaakt, maar hoe we er mee om hebben kunnen gaan. Je bent bijvoorbeeld geslagen door een buurjongen, maar met je vader of moeder kon je erover praten en bij hen uithuilen. Ze begrepen hoe naar het was en hoe bang je was, en namen actie om herhaling te voorkomen en jou te beschermen door bijvoorbeeld met die buurjongen te gaan praten. Dan heb je je angst en verdriet kunnen uiten en kunnen voelen doordat je een empathische reactie kreeg van degene waar je als kind van afhankelijk was, je ouder, die er bovendien iets aan ging doen en je zo beschermde voor herhaling. Op deze manier kan een kind een ervaring, hoe afschuwelijk ook, verwerken, zodat er geen trauma ontstaat.

Een trauma ontstaat daarentegen als je een ervaring niet hebt kunnen verwerken, waardoor deze ervaring overlevingsreacties



blijft genereren. Voorbeelden van dergelijke (misplaatste) overlevingsreacties zijn bijvoorbeeld niet durven auto te rijden, te spreken in het openbaar of niet durven te eten. Allemaal traumareacties.

Trauma Informed Care vraagt 'wat is je overkomen?', in plaats van 'wat is er mis met je?' Zie ook het werk van Bessel van der Kolk, Gabor Mate, Bruce Perry en Oprah Winfrey.

Welke plek heeft je werk binnen Trauma Informed Care en hoe onderscheidt het zich?

Er is een nieuwe ontwikkeling binnen de (geestelijke) gezondheidszorg op gang. Voorheen dacht men dat er iets met je mis was als je bijvoorbeeld veel angst had. Je kreeg misschien angstremmers of je therapeut leerde je ander gedrag aan. Er is nu een paradigmashift die emotionele klachten ziet als traumareacties. Een trauma komt meestal uit ons verre verleden. We kunnen daar allemaal last van hebben. Iemand die snel boos of bang wordt, depressief, suïcidaal of gestrest is, verslaafd is. Er is niet inherent iets mis met deze mensen. Het zijn echter, meestal onbewuste, reacties op een trauma dat we als kind hebben meegemaakt.

Ik wil graag het bewustzijn in onze maatschappij helpen bevorderen over deze relatie. En dan wel op alle niveaus, of het nou gaat om onderwijzers, artsen, verloskundigen, politieagenten, etc., het maakt niet uit in welke discipline. Steeds meer mensen worden zich bewust dat we allemaal last hebben van traumareacties, en dat die voortkomen uit wat we als kind hebben meegemaakt. Dat hoeven zoals gezegd niet altijd heel ernstige ervaringen te zijn geweest, althans niet vanuit het perspectief van een volwassene.

Te lang alleen huilen in je wiegje, niet getroost worden als je bang bent, uitgelachen of beschimpd worden als je een vergissing begaat, etc. Er zijn steeds meer hulpverleners die weten dat achter een depressie, stress- en angstklachten, burn-out en andere psychische klachten iets uit het verleden van de cliënt ligt. Daar sluit Past Reality Integration bij aan.

In 2000 toen mijn eerste boek uitkwam, was dit nog geen gangbaar idee. Sterker nog, er werd behoorlijk tegen geageerd: 'Ga niet in je jeugd wroeten, het verleden is voorbij, ga kijken naar je gedachten, naar je gedrag'. Nu is het gelukkig steeds uitzonderlijker professionals tegen te komen die zeggen 'we kijken niet naar trauma of ervaringen uit de vroege jeugd'. Deze ontwikkeling is, zoals vaker, opgekomen vanuit Amerika. Gabor Maté, Canadees arts, wordt bijvoorbeeld steeds bekender met zijn stelling dat zowel fysieke als mentale ziektes hun wortels hebben in stress en trauma. Ook in de Krant van de Aarde stond er laatst een groot artikel over zijn werk en zijn bezoek aan Nederland. In Nederland zaten er zelfs 4500 mensen in de zaal van het Ahoy bij de lezing die hij gaf. Bessel van der Kolk, bekend Amerikaans psychiater, onderzoeker van trauma en auteur van meerdere boeken over trauma en heling, is een paar jaar geleden bij *Zomergasten* geweest. Er is anno 2024 hier en daar nog steeds enige weerstand tegen deze wetenschap (zo stond in de Volkskrant dat het levensgevaarlijk zou zijn voor de Nederlandse bevolking als deze man op de TV zou komen). Ook ons werk wordt soms afgeschilderd als onwetenschappelijk en zelfs als gevaarlijk, terwijl de resultaten juist levensreddend kunnen zijn. De paradigmaverandering zet echter door en is niet meer te stoppen. Er is de laatste dertig jaar simpelweg te veel onderzoek, een overvloed



zelfs, dat laat zien dat psychische en lichamelijke klachten geworteld zijn in stress en trauma.

Als je het trauma niet aanpakt, kan je wel een symptoom behandelen (bijvoorbeeld de angst om auto te rijden), en de cliënt leren dat hij niet bang hoeft te zijn, maar de bron van de angst haal je hiermee niet weg. Die bron zal zich hoogstwaarschijnlijk uiten in een andere klacht. Bijvoorbeeld wel auto durven te rijden maar dan opeens bang worden om door tunnels te rijden of om bepaalde gesprekken te voeren.

Waarin onderscheidt Past Reality Integration zich?

Past Reality Integration (PRI) is een zogenoemde meta-therapie. Dat is een therapie die bestaat uit elementen uit meerdere therapieën, maar wel in een specifieke combinatie. In Past Reality Integratio (PRI) zijn dat elementen uit de cognitieve gedragstherapie (gedachten en gedrag), traumatherapie (exposure, dwz het toelaten van emoties) en elementen van de schemagerichte benadering (de overtuigingen die iemand creëert om om te gaan met zijn

traumaresponsen – bijvoorbeeld iemand met een fobie om auto te rijden zegt tegen zichzelf: 'ik vind het fijn om met de trein te gaan i.p.v. auto te rijden').

Daarnaast ontleden we iemands perceptie. Dit is een centraal element in Past Reality Integration. We hebben op deze manier aandacht voor zowel het lichaam, de gevoelens, het gedrag als de gedachten. Concreet houdt het onderzoek naar de perceptie van de cliënt in dat we onderzoeken wat de cliënt waarneemt via de zintuigen; wat ziet hij/zij, wat hoort hij/zij en wat betekent dat (onbewust) voor hem/haar? In onze waarneming van het heden zit namelijk een detail dat identiek is aan een detail van het trauma dat we als kind niet konden verwerken en daardoor hebben moet verdringen in ons onbewuste. Door onze waarneming van het heden heel exact te ontleden wordt duidelijk welk oud trauma er achter schuilgaat en kunnen we dit trauma alsnog verwerken. Dan kunnen we ons bevrijden van onze trauma sporen, onze klachten, in het heden.

Dit mechanisme waarbij we het verleden waarnemen in het heden, zonder daar bewust van te zijn, speelt overal in door. In ons werk, in onze relaties, in hoe we onze kinderen opvoeden. Als kind zijn we op het moment van onze geboorte in principe een tabula rasa. Die wordt in de eerste jaren van ons leven geprogrammeerd aan de hand van de ervaringen die we hebben. Dan wordt namelijk het programma geschreven dat uit twee elementen bestaat: 'dit is hoe het leven in elkaar zit en hoe ik dat het beste kan overleven'. Bijvoorbeeld: 'ik word meestal alleen gelaten en dat kan ik het beste overleven door te denken dat ik alles alleen kan en niemand nodig heb'. Dat is dan het programma waarmee iemand overleeft en opgroeit en van waaruit hij vervolgens de rest van zijn leven (onbewust) in het leven staat. We blijven denken dat ons programma normaal is in het hier en nu. Dus ook al heb je bijvoorbeeld tientallen goede vrienden, als dit je imprint is, dan ga je denken dat het eigenlijk helemaal geen vrienden zijn en spookt het door je hoofd: 'ze zijn met zichzelf bezig en ach wie is er nu in mij geïnteresseerd'. Dan zal je geen toenadering tot

anderen zoeken en dit gedrag goed praten door te denken: 'ik ben nu eenmaal introvert, dat is prima, etc'. We voelen niet eens dat er iets veel diepers, en pijnlijks, onder deze overtuiging schuilgaat. En dat is nu precies de bedoeling van ons overlevingssysteem.

Voor wie is Past Reality Integration interessant?

Past Reality Integration (PRI) is interessant voor mensen die rondlopen met psychische klachten of het nou depressie, stress en angst, verslaving, relatieproblemen, anorexia, stress of burn-out betreft en daar geen passende hulp voor vinden. Dat wil zeggen dat ze geen hulp krijgen die afdoend is. Niet alleen op korte termijn maar ook op de lange duur. Past Reality Integration (PRI) leert cliënten de methode zelf toe te passen, waardoor de resultaten van de therapie beklijven en er geen afhankelijkheid van een therapeut ontstaat.

Past Reality Integration is ook interessant voor professionals die graag een effectief therapeutisch instrument leren hanteren. Dat kan in de opleiding tot Past Reality therapeut. Een opleiding die diep gaat omdat je als therapeut ook je eigen trauma's leert opsporen en je traumaresponse leert helen. Niet iedereen wil zo diep in de spiegel kijken, maar degene die die uitdaging wel aangaan zeggen dat deze opleiding hun hele leven transformeerde, zowel persoonlijk, als professioneel. Door in je eigen spiegel te durven kijken kan je als therapeut de methode ook goed toepassen bij je cliënten.

Wil je de filmpremière van Thriving over Trauma bijwonen?

Deze avond zal plaatsvinden op vrijdag 24 januari 2025 om 19.30 uur, in de Bilt (regio Utrecht) en zal in zijn geheel in het teken staan van trauma en hoe heling van trauma echt mogelijk is. De avond is waardevol voor mensen met psychische klachten, hun naasten en bij uitstek voor zorgprofessionals die zich verder willen oriënteren in Trauma Informed Care (TIC) en zoekend zijn naar een concrete en diepgaande aanpak om klachten blijvend op te lossen. Dr. Gabor Maté, bekend traumaexpert, waardeert en ondersteunt het initiatief om met deze film meer bewustzijn te creëren over de relatie tussen stress en trauma enerzijds, en fysieke en psychische klachten anderzijds. Maté stelt: *'Één ding is duidelijk: vanuit onderzoekspunt is er de laatste dertig jaar een overvloed aan bewijs voor de link tussen mentale en fysieke ziekten en stress en trauma'*.

Het belooft een inspirerende en interactieve avond te worden vol hoopgevende ervaringsverhalen. Na de film zullen deelnemers uit de film live aan het woord komen. Er zal een discussie met de zaal plaatsvinden waarin ruime aandacht is voor persoonlijke en professionele vragen.



En daarnaast geeft Ingeborg Bosch een live demonstratie van de methode Past Reality Integration (PRI). De avond zal begeleid worden door livemuziek met trauma en heling als thema.

In deze film komen 8 mensen aan het woord die hun ervaringen delen over hun pad naar heling. Ze leden aan respectievelijk boosheid, migraine, anorexia, onverklaard niet zwanger kunnen raken, angst, verslaving en relatieproblemen. Ze delen hun reis over hoe ze ontdekten dat hun klachten in het hier en nu, een oorzaak hadden in hun verleden en hoe ze zich daaruit los hebben kunnen maken en blijvend konden genezen. Hoe hoopgevend. Daarnaast geven drie deskundigen hun kijk op het belang van Past Reality Integration (PRI)

www.PRIonline.nl

De entree is 12,50 euro



"Veel psychische klachten vinden hun oorzaak in het verleden van de cliënt"



Zo overleef je de feestdagen met je schoonfamilie

Ontdek de verborgen signalen in hun gezichten

Tekst: Jitske Koeleman | Beeld: Jitske Koeleman en Dreamstime / Shutterstock

Zie je op tegen de kerst? Of heb je er best zin in maar ben je bang het niet zonder irritaties te redden? Geen nood. Als je leert de gezichten van je tafelgenoten te lezen – en je gedrag afstemt op wat die over hen verklappen – dan kunnen de feestdagen niet meer stuk. Gezichten onthullen veel over mensen. Dat weten we uit wetenschappelijk onderzoek van de UvA en de stichting INSA. De bewegingen in het gezicht zijn gelinkt aan persoonlijkheid en hoe mensen graag communiceren. Die bewegingen maken we onbewust. Sommige mensen trekken wel vijftig keer in tien minuten hun wenkbrauwen omhoog. Vang je die signalen op? Dan kun je die gebruiken om snel en soepel contact te maken. Er zijn vier persoonlijkheidstypes: Aanpassen, Handelen, Analyseren en Toenaderen.

Type Aanpassen

Doordat zijn oogleden ontspannen zijn hangt het bovenste ooglid wat over de iris heen en is er een randje wit van de oogbol onder de iris te zien. Let eens op of je dit met de kerst bij een familielid herkent.



Hij praat op een rustig tempo. Het type van wie niet alleen het gezicht ontspannen, maar ook de hele houding ontspannen is. Het moment dat hij het gourmetten het brandalarm afgaat blijft hij

kalm en loopt rustig naar het raam om het open te doen. Wanneer die ene oom voor de zoveelste keer in een felle discussie over de politiek duikt, zakt dit type wat verder weg in zijn stoel en houdt zich stil. Heb jij zo iemand in jouw familie? Stel open vragen en geef dit type de ruimte om rustig te antwoorden.

Type Handelen

Haar wenkbrauwen schieten regelmatig omhoog en ze maakt haar ogen groter door haar bovenste oogleden ook omhoog te bewegen. Herken je dit familielid?



Ze leunt naar voren, praat enthousiast en met veel gebaren. Ze treedt makkelijk op de voorgrond. Om te zorgen dat het diner logistiek goed verloopt, zet ze iedereen aan het werk zodat de schalen met eten op tafel komen te staan. Als het allemaal te lang duurt, wordt ze ongeduldig. Als na het eten de afterdinnerdip bij de familieleden toeslaat, zal zij juist de energie erin brengen met een spontaan idee. Raak je met dit type aan de praat? Wees direct en to the point. Dit type houdt van uitdaging in een gesprek.

Type Analyseren

Hij heeft een onderzoekende blik met onderste oogleden die samenknijpen en een voorhoofd dat af en toe in een frons samentrekt.



Dit type raakt bijvoorbeeld in discussie met die ene oom over de staat van de huidige politiek en komt met veel inhoudelijke en goed doordachte argumenten. Voor een buitenstaander lijkt het er vrij verhit aan toe te gaan. Als je hem er achteraf naar vraagt, zal hij zeggen dat het gewoon een interessante en goede discussie was. Zit je naast dit type met het kerstdiner? Vraag inhoudelijk door op iets wat dit type echt interessant vindt. Hij zal met enthousiasme en passie de ins en outs toelichten.

Type Toenaderen

Ze heeft een warme uitstraling, regelmatig een glimlach van oor tot oor. Als ze licht doen haar ogen mee.



Ze zoekt contact aan tafel, hoort graag hoe het met de ander is en is vriendelijk en open. Ook vindt ze het belangrijk dat de sfeer positief en gezellig is. Ze ontwijkt liever de lastige discussies en de confrontatie. Ze zal met een glimlach de focus leggen op iets positiefs of zich anders afzijdig houden. Sta je naast dit familielid in de keuken? Maak gezellig een praatje bij binnenkomst en schroom niet om persoonlijke vragen te stellen.

Pas je alle tips toe dan overleef je de feestdagen niet alleen, maar wordt het ook nog eens reuzegezellig!

Over Jitske Koeleman MSc

Jitske is expert op het gebied van lichaamstaal en gezichtsexpressies. Ze geeft mensen inzicht in hun eigen gezichtsexpressies. Ook leidt ze mensen op om de gezichtsbewegingen van anderen te kunnen lezen. Daarnaast is ze spreker op events.

Mensen beter leren lezen?
Of juist benieuwd naar wat jij zelf laat zien in jouw gezicht?

E-mail:
info@helderkijken.com
Website:
helderkijken.com



Homo Narcissus

‘De Homo Narcissus is de mens die voortdurend met zichzelf bezig is, maar zichzelf niet herkent in zijn eigen projecties.’

Tekst: Janine Schimmelpenninck | Beeld: Dreamstime

De narcist is populair vandaag de dag. Dagelijks hoor of lees je er wel iets over. Iedereen lijkt plotseling een narcist te kennen, vaak in de vorm van een ex-partner, ouder of leidinggevende. Maar opvallend genoeg ziet bijna niemand het in zichzelf. Het etiket narcist wordt graag gebruikt om anderen te framen in onze steeds individualistischer wordende maatschappij. Ongetwijfeld bestaan er extreme vormen van narcisme, maar het alomtegenwoordige gebruik van de term kan onmogelijk een realistisch beeld schetsen.

Spiegelbeeld

Het woord 'narcist' komt van de Griekse mythische figuur Narcissus, die verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld toen hij vooroverboog om water te drinken uit een heilige vijver. Betoverd door de schoonheid van zijn eigen reflectie in het kristalheldere water verloor hij geleidelijk alle interesse in en zorg voor zichzelf en voor anderen. Deze zelfverwaarlozing leidde uiteindelijk tot zijn dood. Hoewel Narcissus geobsedeerd was door zijn spiegelbeeld, beseftte hij niet dat hij naar zichzelf keek. Dat is interessant en vertoont sterke overeenkomsten met wat we tegenwoordig in onze eigen moderne samenleving zien gebeuren. We richten steeds meer aandacht op onszelf, zonder te beseffen dat we daarmee het risico lopen steeds meer in ons eigen ego te verzanden.

Zelfacceptatie

Aandacht voor jezelf in de vorm van zelfkennis en zelfacceptatie is een natuurlijk en gezond proces. Het is noodzakelijk voor het verwerken van traumatische gebeurtenissen en het helpt om op een harmonieuze manier verbinding te maken met de ander en de wereld om je heen. Zolang je met jezelf worstelt, is er immers te weinig ruimte voor echte verbinding met jezelf en met de ander. Zelfbewustzijn is in principe heel gezond, zolang het leidt tot minder 'gecompliceerdheid' en meer openheid, zowel naar jezelf als naar anderen.

Zelfgerichtheid

Maar vaak zien we het tegenovergestelde gebeuren. Zelfbewustzijn verandert geleidelijk in een extreme zelfgerichtheid, waarbij het 'ik' met al zijn gevoeligheden en eigenaardigheden steeds meer gewicht en speelruimte krijgt. In plaats van dat we onze 'ikkigheid' – een prachtige term van Dirk de Wachter – leren relativeren, maken we het zwaarder. Hoe doen we dat? Door anderen of de omgeving de schuld te geven van ons innerlijk onbehagen. Het lijkt alsof het probleem buiten onszelf ligt, maar in werkelijkheid is het een projectie van wat zich binnenin afspeelt. Zo staan we onszelf met onze 'ikkigheid' onbewust in de weg en belemmeren we onszelf in het hebben van goede relaties en een gelukkig leven.

Onze 'ikkigheid' wordt daarmee de ultieme vorm van zelfverwaarlozing. Net als Narcissus verpieteren we van binnen door de misleiding van ons eigen spiegelbeeld. Onze projecties van innerlijke worsteling op de buitenwereld vertroebelen ons zicht. En net als Narcissus herkennen we onze eigen 'ikkigheid' niet in het hele proces.

Dus de volgende keer dat we het woord 'narcist' horen of gebruiken, zou er hopelijk een alarmbel moeten afgaan. Want laten we eerlijk zijn: lijden we niet allemaal in zekere mate aan een vorm van narcisme?



Interview Margriet Snaterse

Vergezichten zorgen voor thuisgevoel

Tekst Geraldina Metselaar | Beeld Margriet Snaterse, Nick de Wilde

Met haar muurschilderingen verzacht urban kunstenaar Margriet Snaterse kil beton, blinde muren en grauwe portieken. Door kabbelende beekjes, klaprozen en boterbloemen voelen mensen zich geborgen en gezien.

Voorlopig peinst urban kunstenaar Margriet Snaterse (1967) er niet over om te stoppen. “Wat denk je,” zegt ze strijdbaar. ”Er zijn nog duizenden kale muren te vinden die door muurschilderingen de leefbaarheid en het welbevinden van mensen verhogen. Bij een portiekwoning werden bijvoorbeeld de bewoners gek van een pislucht. Een uitsparing in de entree deed er dienst als urinoir.” Nadat Margriet er een idyllisch vergezicht compleet met waterval en echte rotsen, had gerealiseerd, verdween de pislucht. “Bewoners blij, woningbouwvereniging blij. Dus ik ga nog wel even door met mijn milieuvriendelijke verf en kwasten.”

Op minstens honderd plekken in Den Haag vind je de wonderlijke muurschilderingen van Margriet. Zo schilderde ze onlangs op blinde muren in een woonwijk een blauwe rivier met lelies, kikkers en zwemmers. Je zou er zo tussen duiken. “Als ik aan dit soort muurschilderingen begin, ga ik altijd eerst in gesprek met omwonenden. Ik stop briefjes in hun brievenbussen en vraag wie wil meedenken over een muurschildering. Samen bepalen we een thema en ik vraag wat ze willen zien. Maar ook wat ze missen en waarnaar ze verlangen. Zeker kinderen.” Opvallend vaak krijgt Margriet te

horen dat jong en oud zoeken naar geborgenheid, veiligheid en herkenbaarheid. Iets met water, bomen en bloeiende bloemen. Margriet: “Ik kan me daar wel iets bij voorstellen, als je in een wijk woont met veel beton en flats, waar nauwelijks groen te vinden is. Af en toe kom ik in Den Haag op plekken met een kille uitstraling en van die grauwe portieken, waar nog geen klaproos groeit. Zelfs geen paardenbloem. De geborgenheid en veiligheid, of een thuisgevoel zijn er ver te zoeken.”

Kaalheid

Margriet werd geboren aan de rand van Delft dicht bij Nootdorp. “Dat staat nu vol woningen, maar vroeger woonden wij midden in de natuur. Met de kinderen uit de buurt speelden mijn oudere broer en ik hele dagen buiten.” Als dochter van een post hippie docentenechtpaar kreeg Margriet al jong mee dat je alles kunt doen wat je wilt. “Mijn moeder was docent op een basisschool en het kon zomaar gebeuren dat ze een nieuwe bank in elkaar zette van dikke kussens. Mijn vader gaf les op de TU Delft. We hadden plezier.” Toch daalde er een schaduw over Margriets jeugd. Rond haar derde verloor ze haar haren. Margriet heeft alopecia, een aandoening waarbij je al je haren verliest. Door

haar kaalheid werd ze op school en op straat vreselijk gepest. “Vanaf een jaar of vier kreeg ik een pruik, omdat ik er zoveel last van had. Mensen die me aanstaarden, opmerkingen van Jan en alleman en het afgewezen worden. Dat was misschien het ergste. Toen ik 21 jaar werd, heb ik die pruik afgezet en nooit meer opgedaan. Ik besloot dat ik als volwassene mijn kaalheid moest accepteren. Ik ging de strijd aan met alle stress en onzekerheid die daarbij kwamen kijken. Ik ben blij dat ik dat heb gedaan, want nu voel ik me vrij en ik heb er geen last meer van.”

De van creativiteit bruisende Margriet voltooide de opleiding autonoom beeldend kunstenaar aan de Willem de Kooning Academie in Rotterdam. “Ik kon goed tekenen en heb me het ambacht van het schilderen eigen gemaakt.” Hoe je vervolgens in de echte wereld aan het werk kunt gaan, deed niet ter zake. “Ik herinner me dat we een paar keer lessen hebben gehad hoe je een eigen onderneming opzet. Alleen dat stond zo ver van de praktijk, dat je er eigenlijk niks mee kon.” Toen Margriet op 22-jarige leeftijd van de academie kwam, begon ze eerst met werken voor uitzendbureaus.

Schildpad

Met een mapje vol kunstwerken langs allerlei galeries gaan, zag ze indertijd totaal niet zitten. “Dat voelde zo nutteloos. Nu weet ik dat als je wordt afgewezen, je gewoon moet doorgaan. Hup, op naar het volgende. Go with the flow, net als een schildpad in de oceaan. Het heeft niets met jou te maken. Helaas wist ik dat toen nog niet.” Margriet begon als sociaal werker en deed allerlei verschillende dingen. Zoals werken in een buurthuis met jongeren, in een verzorgingshuis met dementerende bejaarden en met vluchtelingen. Dat sociale werk, alsook het opbouwwerk lagen haar wel. Voor een baan verhuisde Margriet van Delft naar Den Haag, alleen bleek het niks voor haar. “Ik was er snel weer weg, maar de liefde heb ik wel gevonden in Den Haag en we zijn nog steeds bij elkaar.”

Na vele verschillende klussen voor uitzendbureaus, werkte Margriet lange tijd voor woningbouwvereniging Vestia. Totdat op haar 45ste de baan ophield, als gevolg van het faillissement van de woningcorporatie. “In die tijd was ik radeloos. Het lukte het me niet om een nieuwe baan te vinden,” aldus Margriet. “Was ik te oud of lag het gewoon aan de toenmalige crisis? Via het UWV kon ik gebruikmaken van een regeling om in twee jaar een eigen onderneming te beginnen. Zou dat mislukken, dan kreeg ik alsnog een periode zeventig procent van mijn laatstverdiende loon. Ik besloot ervoor te gaan.”

Ontmoeting

Als bij toeval kreeg Margriet dé kans om zich als urban kunstenaar te manifesteren – een diepe wens. Na haar ontslag deed ze af en toe vrijwilligerswerk. Onder meer bij een oudere man die slecht ter been was. “We gingen wekelijks wandelen, hij reed in zo’n scootmobiel en had een enorme verzameling werk van Toon Hermans. Door hem ben ik die dichter/cabaretier gaan waarderen. Op een goed moment vroeg hij of ik zin had om de box van zijn scootmobiel te pimpen. Natuurlijk wilde ik dat.” Terwijl Margriet met potten verf en kwasten aan de gang was, kwam ze een ex-collega tegen die enthousiast reageerde: ‘goh, kan jij dat ook?’. De toevallige ontmoeting bleek een winnend lot uit de loterij, realiseerde Margriet zich achteraf. Want haar ex-collega werkte intussen alweer bij een woningbouwvereniging. Voor haar werk was ze op zoek naar een kunstenaar die een achttal portiekwoningen kon verfraaien. “Halsoverkop had ik een offerte gemaakt en niet veel later ben ik begonnen. Ik had mijn eerste opdracht binnen. Het bleek de vliegende start van mijn bedrijf,” jubelt Margriet. “De afgelopen twaalf jaar heb ik voor vele woningbouwverenigingen in samenwerking met bewoners, kil beton verzacht en blinde muren een gezicht geven. Voorlopig ga ik nog wel even door.”

Krant  Aarde



Gezondheid: begin bij de basis

Tekst en Beeld: Myrna van Kemenade

Snotterend en hoestend lopen de mensen op straat, in de winkels en op hun werk. De winter is in aantocht en ook al weten we dat dit elk jaar terugkomt, de griepjes zijn niet te voorkomen. De hoestdranken zijn niet aan te slepen, de paracetamol-inname viert hoogtij en het ziek melden wordt als normaal beschouwd.

We zijn meer binnen, sluiten het liefst alles hermetisch af om de stookkosten zo laag mogelijk te houden en bieden daardoor alle bacteriën de ruimte om een feestje te vieren waar vele ongenodigde gasten binnen stromen. Door alle goed geïsoleerde huizen kan het vocht niet meer weg, doordat het huis niet meer kan ademen. Hierdoor kan jouw adem je ook ontnomen worden doordat de schimmel zich heerlijk kan nestelen en zonder dat we het doorhebben zich onzichtbaar vernevelt in onze longen.

Ik wil je niet bang maken maar wel bewust. Ik heb/had namelijk hetzelfde probleem in mijn huis. Heb de afgelopen jaren flink geïnvesteerd om het huis steeds duurzamer te maken maar het blijft een oud karakteristiek, lees af en toe zo lek als een mandje, huis. Dus het ene probleem is weg maar het andere staat voor de deur.

Opbouwen vanaf het fundament

Ook onze levensstijl en omgeving waarin we wonen moeten we dus benaderen op een holistische wijze. Alles is met elkaar verbonden dus verander je iets aan de ene kant, dan zal dit gevolgen hebben voor alles wat ermee te maken heeft. Zo probeer ik zowel mijn huis, pand waar mijn bedrijf in zit en mijn lichaam op die manier

te benaderen. Een grote schoonmaak en weer opbouwen vanaf het fundament om zo gezond mogelijk te blijven. Je kunt namelijk wel je zolder prachtig verbouwen maar als de kelder onder water staat heb je toch echt een probleem.

Paracetamol of een wandeling

Zo ook met je gezondheid. Je kunt keelpastilles, hoestdrank, paracetamol nemen en jezelf tijdelijk oplappen met allerlei middeltjes maar begin bij de basis. Zorg dat je goed slaapt. Neem voeding die jou echt voedt, niet vult, en zorg voor voldoende lichaamsbeweging zodat je via de huid je afvalstoffen kwijt kunt door het zweten. Dat hoeft helemaal geen intensief sporten te zijn, sterker nog, wandelen is eigenlijk een van de beste manieren om je lichaam gezond te houden. Zowel fysiek als mentaal. Hou je stresslevel laag zodat je een sterk immuunsysteem creëert en behoudt, en minder bevattelijk bent voor allerlei ziektes.

Maak de binnenwereld gezond om van de buitenwereld te kunnen genieten.

Liefs,
Myrna

Krant  Aarde



Alles komt uit de bergen

Chemnitz Culturele Hoofdstad 2025

Tekst: Sybylle Kroon | Beeld: Sybylle Kroon en fotografen via Marketing Chemnitz

Dresden en Leipzig kent iedereen wel, in elk geval van naam. Maar van Chemnitz hebben maar weinigen gehoord. De stad in het oosten van Duitsland ondergaat de laatste jaren echter een transformatie: van industriestad naar cultuurstad. Met als beloning de titel Culturele Hoofdstad van Europa 2025.

850 jaar mijnbouw
Chemnitz ontworstelt zich aan het imago van industriestad. Maar omarmt tegelijkertijd de industriële historie en geeft er een nieuwe invulling aan. Ooit stonden in deze stad meer dan zeshonderd schoorstenen te roken. Van alles werd hier geproduceerd, van textiel tot typemachines en van meubels tot auto's. Grondstoffen kwamen onder meer uit de omgeving, het Ertsgebergte. Tin, zilver, koper, ijzer, kobalt en zelfs uranium werden gedurende 850 jaar in de heuvels gedolven en (ver)vormden het landschap, de mensen en het leven alhier. Alles komt vom Berg. 'Alles komt uit de bergen', luidt een gezegde in de regio.

Duurzame projecten
Tijdens het culturele jaar draait het niet alleen om Chemnitz: "Het gaat niet alleen om de stad, maar ook om de omgeving," aldus Mareike Holfeld, projectleider Chemnitz 2025. "We stimuleren participatie in de voormalige mijngebieden in het Ertsgebergte en de stad. Bewoners, bedrijven, culturele instellingen, overheden, kunstenaars: iedereen betrekken we erbij. En niet alleen voor 2025, we willen juist duurzame projecten ontwikkelen die blijvend zijn."

Een van de grootste projecten van de Culturele Hoofdstad is de kunst- en sculpturenroute Purple

Path, een driehonderd kilometer lange 'paarse' route rondom Chemnitz. Op 38 plekken langs de route zijn verhalen, kunst en ambacht te vinden die een link hebben met de plek en de grond waar ze staan. Naast negen kunstwerken bestaat het Purple Path uit locaties in het UNESCO Werelderfgoed waartoe het Ertsgebergte behoort en 'maker hubs' waar locals traditionele en moderne ambachten en vakmanschap vertonen. Zo kun je in het dorpje Schneeberg het atelier van een handschoenenmaker en houtbewerker bezoeken.

Glück Auf
Op diverse plekken in de mijnregio in het Ertsgebergte en de deelstaat Saksen kom je de uitdrukking Glück Auf tegen. Het is de gelukwens waarmee mijnwerkers elkaar begroetten voordat ze de donkerte van de mijn weer ingingen. Men moest in vroeger tijden geluk hebben om nieuwe grondstoffen te vinden. De mijnen zijn al lang gesloten, maar de oude mijnwerkersgroet is nog steeds in zwang. Chemnitz houdt tijdens het culturele jaar kunst en cultuur dicht bij zijn eigen bewoners. Zo helpen bewoners mee met het verduurzamen van hun stad door deze leefbaarder te maken en bomen te planten, in combinatie met educatieve kunstprogramma's.

Van fabriek tot industrieel erfgoed
Een industriestad is Chemnitz al lang niet meer. De skyline met honderden rokende schoorstenen die lange tijd het beeld van de stad en de leefomstandigheden van de inwoners bepaalden, heeft na de bombardementen in de Tweede Wereldoorlog plaatsgemaakt voor een stad met typerende Oost-Duitse plattenbau (de seriematige constructiewijze waarbij flats worden gebouwd door brede platen van geprefabriceerd beton van een verdieping hoog in elkaar te 'klikken'). Een aantal van de fabrieken van toen die de oorlog doorstonden, zijn het industrieel erfgoed van nu geworden. Een van de pronkstukken staat aan de Zwickauer Strasse: wat nu het Industrie Museum is, was in een negentiende eeuw een werktuigmachinefabriek. Een breed scala aan industriële producten, consumentengoederen, alledaagse objecten en luxe producten zijn in dit museum uitgesteld.

Een ander voorbeeld van een geslaagde metamorfose van fabriek naar industrieel erfgoed staat aan de Annabergerstrasse. Wirkbau, staat er met grote letters op de gevel van het enorme roodbakstenen pand. Ooit werkten er vijftienduizend mensen in de vele machinefabrieken die hier waren ondergebracht. Nu is het een van de iconen van de stad. In het pand zitten momenteel zo'n vijftig ondernemingen en bedrijven. Van



Foto linkerpagina: Daniela Schleich, foto schoorsteen: Ernesto Uhlmann, overige foto's: Sybylle Kroon

de vele schoorstenen is nog een handjevol over, en sommige dienen als uithangbord voor kunst. Zoals de ruim driehonderd meter hoge, kleurrijke schoorsteen van Heizkraftwerk Chemnitz-Nord, die 's nachts sfeervol verlicht is, een kunstwerk van de Fransman Daniel Buren.

De rijke buurten
Al die fabrieken in Chemnitz hadden ooit directeuren. Die zorgden er wel voor dat ze niet in de stinkende, rokende binnenstad woonden, maar zochten het hogerop. De wijken Kassberg en Kapellenberg liggen, zoals de naam al doet vermoeden, op een heuvel. Ook qua wind lag (en ligt) de wijk strategisch: rook en stank werden de andere kant op geblazen. Hier geen Oost-Duitse blokkendozen of fantasieloze flatgebouwen – hoewel daar vaak wel prachtige streetart op te zien is – maar architectonische parels waar de rijkdom van af spat, met als hoogtepunt de Barbarossastrasse in Kassberg en Villa Esche – een ontwerp in art nouveau van de Belgische kunstenaar Henry van de Veld - aan de Parkstraat in Kapellenberg.

Een stad van contrasten
Een stad van contrasten, zo kunnen we Chemnitz wel noemen. Mooi en leuk tegelijk. Wie goed kijkt, ziet ook de schoonheid en culturele rijkdom van deze stad, die zich langzaam maar zeker aan het imago van lelijke industriestad ontworstelt en in tegenstelling tot de vroegere mijnwerkers niet naar het donker afdalt maar juist naar het licht toegroeit en gezien wordt. Glück Auf!

Culturele hoofdstad van Europa 2025
Op 18 januari 2025 wordt het culturele jaar van Chemnitz officieel geopend. Thema is 'C the Unseen'. Het Purple Path opent een paar maanden later, in het weekend van 11-13 april 2025. Kunstwerken langs deze kunst- en sculptuurroute zijn echter eerder ook al te zien. Het complete programma met festivals, exposities en evenementen is op de website te vinden.
www.chemnitz2025.de

"Wie goed kijkt, ziet de schoonheid en culturele rijkdom van deze stad"

Versteend bos
Het landschap waar Chemnitz nu ligt, bestond zo'n 300 miljoen jaar geleden uit bos en vulkanen. Na een uitbarsting van een vulkaan werd het bos bedolven door een modderstroom, waardoor stammen van bomen versteenden. Dit Versteinte Wald ligt onder de stad. Fossielen van deze versteende bomen zijn te zien in het Museum voor Natuurkunde in Chemnitz.

Langer blijven in Duitsland
Het Duits Verkeersbureau wil graag dat toeristen uit Nederland (en andere landen) wat langer in Duitsland blijven, met het oog op duurzaamheid. Hoe langer je ergens blijft, hoe minder reisbewegingen, hoe lager je CO2-footprint, is de gedachte. De slogan Stay Longer roept op langer te blijven. De campagne 54x 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. Het Ertsgebergte in de buurt van Chemnitz is daar een mooi voorbeeld van.
www.germany.travel

Tijdschrift voor de Waldorfwereld

Seizoener

Jaar-abo
nu voor **35,-** *
(normaal 43,-)
* Geldig tot 21 jan '25

Neem nu een jaar-abo op Seizoener! Het tijdschrift voor mensen die zich graag laten inspireren door de vrijeschool, de antroposofie en waarde hechten aan liefdevolle zorg voor mens en aarde. Ga naar seizoener.nl/abonneren en bestel met code KA2404

Maak kennis met ons nieuwe pastelkrijt met natuurlijke pigmenten!

Deze pastelkrijtjes van kunstenaarskwaliteit bieden de perfecte balans tussen zachtheid voor kleurovergangen en stevigheid voor duidelijke, strakke lijnen. De rijke kleuren, gemaakt van natuurlijke pigmenten, brengen schoolbord-tekeningen tot leven!

Art Makes Sense® - met sociale en ecologische verantwoordelijkheid.

mercurius

art makes sense

www.mercurius-international.com

Interesse? Neem contact met ons op!

T. +31 40 2645800 - info@mercurius-international.com

Winnaar: Jan Willem Beijen

FOTOWEDSTRIJD LandschappenNL

Heb je een foto gemaakt van een mooie, bijzondere of typische plek in de Nederlandse natuur? Stuur die dan met toelichting naar de Krant van de Aarde. Elk nummer plaatsen we de beste inzending. Mail naar: redactie@krantvandeearde.nl onder vermelding van je naam en adres. De winnaar wordt ook beloond met een jaarabonnement en door onze partner LandschappenNL met het boek het boek 'Bos en Klimaat' van Simon Klingen.

Samen voor ons Landschap

LandschappenNL is het samenwerkingsverband van 20 provinciale organisaties, dat zich inzet voor het behoud en ontwikkeling van ons landschap waarin we wonen, werken en recreëren. Het landschap vraagt om duurzaam beheer, zodat we er nu en in de toekomst van kunnen genieten. LandschappenNL werkt samen met mensen, organisaties, bedrijven en overheden, via projecten en lobby.

Winnende foto van Jan Willem Beijen

Nederland is een vlak land en heuvels van soms geringe hoogte vallen er extra op. Dat geldt bijvoorbeeld voor de glooiingen van Gaasterland waar deze mooie zonsondergang is gefotografeerd. Een zeer passende naam overigens want gaast betekent zoiets als zandige hoogte. Gaasterland past in een reeks stuwwallen, waarvan je ook delen terugvindt op Texel, Urk en bij Vollenhove. Ze zijn ontstaan door de druk van enorme ijsmassa's gedurende de voorlaatste ijstijd. Wat ze bovendien gemeen hebben is dat ze allemaal bestaan uit zogenaamde keileem, een grondsoort van door het ijs samengeperst zand, klei en grind. Die ontstaanswijze zie je terug in het landschap dat golvend is en gekenmerkt wordt door relatief veel bosschages. Hierdoor wijkt het af van het omringende open landschap waar veen en klei de ondergrond vormen. Gaasterland is bovendien bekend vanwege Piers Gerlofs Donia, beter bekend als Grutte Pier. Deze Friese volksheld versloeg in 1345 een leger Hollandse indringers. Op de plek waar dit gebeurde staat in Warns een zwerfkei met de tekst: 'leaver dea as slaef', wat 'liever dood dan slaaf' betekent. Wat Gaasterland ook bijzonder maakt is dat zich hier de enige klifkust van Nederland bevindt. De maker van deze winnende foto, Jan Willem Beijen, heeft hierover een mooie, persoonlijke tekst bijgevoegd:

'We zaten bij zonsondergang op een camping bij het fraaie plaatsje Oudemirdum (Fr). We keken richting het Oudmirdumer Klif. Oudemirdum is hét groene hart van Gaasterland. Tot 1932 vrat de Zuiderzee aan het keileem van de Friese kust. Het mengsel van keien, grind, zand en leem, dat daar in de voorlaatste ijstijd was opgestuwd, verdween stukje bij beetje in de golven. Zo ontstonden langs de Friese zuidwestkust het Roode Klif, het Mirnserklif en het Oudemirdumerklif. Na de aanleg van de Afsluitdijk stopte de afkalving van het klif en kreeg de natuur de kans zich verder te ontwikkelen. Natuurmonumenten kocht het Oudemirdumerklif al in de jaren 30.'

Gerrit-Jan van Herwaarden, LandschappenNL



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.



STOP CHINESE TROEP

Meer dan de helft van de Nederlandse consumenten (60,4%) heeft een negatieve ervaring gehad met de levering of kwaliteit van producten die bij Chinese webshops zijn besteld, dat blijkt uit onderzoek van Onderneming.nl. Chinese webshops, die bovenal bekend staan om de spotgoedkope prijzen, worden ondanks de negatieve ervaringen van consumenten steeds populairder. Dat Nederlanders gevoelig zijn voor lage prijzen, bleek uit een rapport van Thuiswinkel.org. Wij deden in twee jaar tijd 68% meer aankopen bij Chinese webshops die artikelen voor bodemprijzen aanbieden. Daardoor dreigt het gevaar van overconsumptie. Spullen met lage kwaliteit zoals kleding die enkele keren worden gedragen en daarna, tegen dezelfde lage prijs, weer wordt gekocht. Door het effect op het milieu die dit met zich meebrengt, pleit 41% van de Nederlandse consumenten voor strengere regelgeving voor Chinese webwinkels, waardoor het minder aantrekkelijk wordt om er te bestellen. Nog beter: stop met het kopen van die troep!

VAARWEL BOMEN

Een op de drie boomsoorten op de wereld dreigt uit te sterven. In 192 landen lopen boomsoorten het risico te verdwijnen. Vooral eilanden zijn daar gevoelig voor. Ontbossing, invasieve soorten, plagen en ziektes zijn de voornaamste bedreigingen. Klimaatverandering is een snel toenemende bedreiging voor bomen, door stijging van de zeespiegel en vaker voorkomende heftige stormen. Andere planten, schimmels, dieren en ook de mens lopen daardoor grote risico's. Bomen zijn essentieel voor het leven op aarde door hun cruciale rol in ecosystemen. Miljoenen mensen zijn afhankelijk

van bomen voor hun levensonderhoud bleek bij de presentatie van het eerste Wereldwijde Bomen Onderzoek. Er staan 166.061 soorten op de Rode Lijst, waarvan 46.337 dreigen uit te sterven. Van de onderzochte boomsoorten loopt 38 % het risico uit te sterven. Een derde van de wereldbevolking is voor zijn levensonderhoud afhankelijk van bossen. Die zorgen voor vruchtbare bodems, water, voedsel en energie om op te koken. En ze beschermen tegen extreem weer, overstromingen en droogte. Elke boom verdient een knuffel.

FOUTE VOEDSELVERLEIDING

Ultra-bewerkt voedsel is een groter probleem dan minder mineralen in ons voedsel. De conclusie dat 'onze voeding rijk genoeg is, als je maar de juiste dingen kiest', is te kort door de bocht. Om in het huidige voedingsaanbod die juiste keuze te maken, is voor een doorsnee consument onmogelijk. De verleiding van ongezonde producten is voor bijna 50 procent van de mensen te groot, zo blijkt uit CBS-cijfers. Tuinbouwproducten, meestal toch al minder voedzaam dan vroeger, worden grootschalig industrieel bewerkt tot concentraten van vaak koolhydraten, met namen als suiker, zetmeel, witte bloem en maltodextrine. Meer dan de helft van wat we binnenkrijgen, bestaat uit dergelijke 'lege calorieën'. Een groot deel van alle andere voedingsstoffen blijft achter in de ingrediëntenfabriek. Voor minimaal de helft van de voedingsstoffen geldt dat meer dan de helft van de mensen daarvan onvoldoende binnenkrijgt. Hoog tijd dat we daar meer aandacht aan besteden.

NATUUR NAAR DE KNOPPEN

Leest u even mee, minister Wiersma? De natuur in Nederland is er slecht aan toe. De grootste achteruitgang valt te bespeuren in duinen, heide en agrarisch gebied, maar ook binnen steden gaat het de verkeerde kant op. Een grootscheeps onderzoek is ronduit somber over de staat van de natuur. 'We staan flink in het rood', schrijven het Wereld Natuur Fonds en de overige natuurorganisaties. Sommige belangrijke leefgebieden voor dieren en planten staan zelfs op instorten als we niets doen. Stikstof, verdroging en versnippering van leefgebieden zijn de voornaamste boosdoeners. Onder vlinders en andere insecten is een flinke afname vastgesteld. Bij de vogels is er bovendien sinds 1900 een enorme teruggang geweest. In open natuurgebieden als heide en duinen doen dieren het sinds 1990 uitgesproken slecht, met een gemiddelde afname van meer dan zestig procent. In agrarisch landschap is de populatie bijna gehalveerd. Ook bij breed voorkomende soorten als de egel en het konijn liepen de aantallen sterk terug.

"Belangrijke
leefgebieden
voor dieren en
planten staan op
instorten"



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

FIETSWRAK THUIS OPHALEN

Dit kunnen we leren van de Belgen. In de strijd tegen oude barrels die de stad ontsieren, had Gent al het fietswrakkenvak. Op zeven plekken in de stad - te herkennen aan de leuze: 'Fiets naar de zak? Flikker 'm in dit vak!' - kunnen Gentenaren hun kapotte tweewielers achterlaten. Gent gaat nog een stap verder: de stad begint met een ophaalservice voor oude fietsen. Bewoners kunnen hun afdankertjes aanmelden via een website en op een afgesproken dag komt een medewerker van De Fietsambassade het wrak aan huis ophalen. Voorwaarden: de banden moeten plat zijn en voor de herkenbaarheid moet er een kruis op het zadel zijn getapet. Het mes snijdt aan twee kanten, want de beste wrakken 'toveren we om tot tweedehands fietsen'. Onderdelen die nog in goede staat zijn, worden van de wrakken afgesloopt en gebruikt om andere oude fietsen op te lapen. Zo komen er goedkope fietsen beschikbaar voor inwoners met een smalle beurs. De stad heeft bovendien goede hoop dat de nieuwe ophaalservice het aantal wrakken verder zal terugdringen.

PRIKKELARME NATUUR

Het is een open deur, maar toch: we zitten met z'n allen veel te veel. Dat begint helaas al op jonge leeftijd. Kinderen brengen op de basisschool heel wat uren door in de schoolbanken en spelen veel minder buiten dan vroeger. Het gevolg is dat hun motoriek de afgelopen jaren sterk achteruit is gegaan. IVN Natuureducatie pleit daarom voor actieve buitenlessen én bewegingsonderwijs in de natuur. Dit biedt unieke kansen voor de



Heb je goed of
slecht nieuws?
Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



ontwikkeling van kinderen. Bewegen in een groene omgeving heeft allerlei positieve effecten. Het is goed voor de motorische vaardigheden, maar ook voor de concentratie, zelfbeheersing en emotionele veerkracht. Desondanks gaan in ons land nog maar weinig schoolklassen de natuur in als onderdeel van het bewegingsonderwijs. Natuur is rustgevend en dus een prikkelarme omgeving voor het brein. Kinderen die veel tijd in de natuur doorbrengen hebben minder last hebben van psychische problemen. Hoog tijd dat we creatieve oplossingen gaan vinden om de natuur onderdeel te laten zijn van het bewegingsonderwijs.

300 MILJOEN JONGE PALINGEN

Naar schatting worden met een nieuwe aanpak jaarlijks 300 miljoen jonge palingen gered en blijven uit handen van de illegale handel. Dat heeft geleid tot een vermindering van 80% in de illegale handel in glasaal. Deze jonge palingen worden bedreigd door illegale overbevissing. Europol schatte eerder dat jaarlijks tot 300 miljoen glasalen, ongeveer 100 ton, illegaal werd verhandeld naar Oost-Azië. Dankzij gecoördineerde handhaving en nieuw beleid wordt er jaarlijks beduidend minder illegaal verhandeld, nu nog zo'n 15 tot 25 ton. Deze bijzondere trekvis zal profiteren van het verminderen van barrières. Meer transparantie en betere traceerbaarheid van gevangen glasaal zijn belangrijk om illegale praktijken tegen te gaan en certificeringen zijn een belangrijk instrument om de legaliteit van de vangsten te waarborgen. De verwachting is dat deze nieuwe aanpak meer effect zal hebben dan het verder beperken van de palingvisserij. Goed nieuws voor de liefhebber

van gerookte paling die met een schuldgevoel voor de viskraam staat.

SUCCES VOOR DE PVDD

Het geklungel in het parlement stemt vaak somber, maar de Partij voor de Dieren zorgt immer voor lichtpuntjes en behaalt successen in de Tweede Kamer. Op Dierendag vroeg de PVDD aandacht voor de schildpadden. Dit heeft gewerkt: er komt een positieflijst voor reptielen. De dieren die als negatief op deze lijst staan, mogen niet meer gekocht, gehouden, verkocht en gefokt worden. Dankzij een aangenomen voorstel komt er ook een houd- en handelsverbod voor dieren die lijden onder hun uiterlijke kenmerken. Denk aan honden met korte snuiten, zoals boxers en mopshondjes. Zij hebben hun leven lang ademhalingsproblemen. Of katten van het ras Scottish fold. Zij hebben altijd pijn aan hun naar voren gevouwen oortjes als gevolg van een kraakbeenafwijking. Het was al verboden om deze dieren te fokken, maar ze mochten nog wel geïmporteerd worden. Dit aangenomen voorstel maakt daar een einde aan. Ga zo door!



Genoten van dit artikel?
Steun ons dan en doneer hier!

Boeken

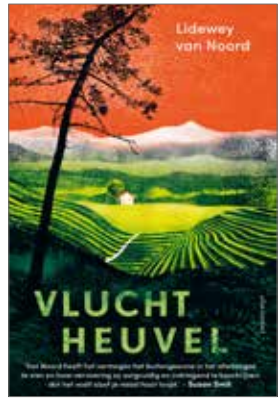


De outdoor gids voor wandelaars | Tristan Gooley | KNNV Uitgeverij | € 28,95



maar liefde' is het ontroerende verhaal over hoe een moeder en dochter de weg terugvinden naar vergeving en liefde. Jolanda laat met haar autobiografie zien dat geen pijn te diep is om te kunnen helen en geen afstand te groot om te overbruggen.

Basta! Er is écht alleen maar liefde | Jolanda Tijmstra
Uitgeverij 100 jaar Na Vandaag | € 25,00 | www.mensenkunst.nl



En hoe komt het dat het bij haar maar niet wil lukken in de liefde? Vluchtheuvel is een ode aan de troostende kracht van de natuur en een ongekend eerlijk verhaal over verlies, eenzaamheid, vriendschap en liefde.

Vluchtheuvel | Lidewey van Noord | Uitgeverij Atlas Contact | € 22,99



Antwoorden van het universum | Kim Chestney
Uitgeverij AnkhHermes | € 25,00



Zielsconnecties | Claire Broad | Uitgeverij AnkhHermes | € 25,00



decennium. Deze maand bestel je de limited edition van Liefdesbang met korting: van € 25,- voor € 20,-!

Liefdesbang – Limited edition | Hannah Cuppen | Uitgeverij AnkhHermes
€ 25,00



Door te leven met de antroposofie is het de schrijver duidelijk geworden dat zelfopvoeding een algemeen menselijk vraagstuk is en dus een persoonlijk vraagstuk voor ieder mens. In deze brochure wordt ingegaan op verschillende aspecten die daarmee samenhangen. Juist in deze tijd, waarin mensen op zoek zijn naar zichzelf, kan zelfopvoeding een heel praktisch hulpmiddel zijn om vrij mens te kunnen worden, vrij van innerlijke belemmeringen.

Bestellen via www.gezichtspunten.nl € 3,- exclusief portokosten.

Antwoorden van het universum

Heb jij ook ervaringen die in deze wereld eigenlijk onmogelijk horen te zijn? Ieder mens heeft een heel universum aan informatie in zich. In Antwoorden van het universum helpt Kim Chestney je om met behulp van de nieuwe wetenschap deze kosmische informatie en energie (je intuïtie) bewust aan te boren.

Zielsconnecties

Zielsconnecties helpen je naar een hogere staat van (ziels)bewustzijn. De overeenkomst is altijd dat ze dienen om je terug te leiden naar pure onvoorwaardelijke liefde en je ziel. Claire Broad schreef dit boek om mensen te helpen die dierbaren hebben verloren en voor mensen die een diepgaandere spirituele wijsheid en diepere inzichten willen ontvangen vanuit de spirituele wereld om relaties vanuit het perspectief van de ziel te begrijpen.

Liefdesbang – Limited edition

In de limited edition van *Liefdesbang* leert Hannah Cuppen je omgaan met verlatings- en bindingsangst, zodat je je hart kunt openen voor jezelf én de ander. Met inzichten, tips en authentieke verhalen helpt dit boek je om de liefde weer een eerlijke kans te geven. In deze editie is een extra hoofdstuk toegevoegd met de tien meestgestelde vragen van het afgelopen



park van Nederland, maar had ook oog voor de rafelrand. Dat levert een compleet beeldverhaal op hoe groen en fleur verkleurt naar bruin en grijs en ieder seizoen weer terugkeert. Het is een ode aan het Vondelpark en de vrijheid waarin tien miljoen bezoekers per jaar zich wentelen.

Vondelpark Seasons | Michael van Oostende | Uitgeverij De Bookmakers
€ 29,90



In de kalender tref je 365 x een MOOIE tip aan om te inspireren, om over na te denken, om deze uit te voeren, te eten, te delen, om mee te beginnen etc. Allemaal bedoeld om met elke hap een gezonde stap te zetten voor mens en de planeet. De kalender bevat 365 voedingstips voor jou en de planeet. Een geweldige manier om elke dag van het jaar geïnspireerd te raken door (h)eerlijke, natuurlijke voeding & gezondheid. De kalender bevat geen dagen van de week, alleen de maand + de dag van de maand. Je kunt 'm daarom ieder jaar op-nieuw gebruiken of doorgeven aan iemand anders.

Maak elke dag mooier | Rineke Dijkina | € 22,95

Agenda

Vondelpark - Seasons

De vier jaargetijden in het Vondelpark is een visuele en kleurrijke impressie van de natuur, de bezoekers en de evenementen in de groene long van Amsterdam. Straatfoto-graaf Michael van Oostende zwierf jarenlang door het park op zoek naar karakteristieke beelden. Hij beperkte zich niet tot de schoonheid en de allure van het bekendste

Eeuwigdurende kalender – Maak elke dag mooier – 365 voedingstips

In de kalender tref je 365 x een MOOIE tip aan om te inspireren, om over na te denken, om deze uit te voeren, te eten, te delen, om mee te be-

December

- 14: Geologielezing - Sjoerd Wendelaar (Haagse Geologische Ver.), Museum-Omniversum, Den Haag
- tot en met 23: Royal Christmas Fair - Nederlands mooiste kerstmarkt - Lange Voorhout, Den Haag,
- tot 5 januari: Collecting the City - Amsterdam Museum

Januari

- tot 19: Cultuur op zondag - Amsterdam Light Festival, magische ervaring langs de grachten
- 5: Cultuur op zondag - elke eerste zondag van de maand een schrijver, Pulchri Studio Den Haag
- 25: Start Biodynamische moestuincursus '25 - Kraaybeekherhof, Driebergen
- 30: HollandBio Year Event – Theater Flint, Amersfoort

Februari

- 2: Rondleiding door hoofdhuus en tuinen Beeckestijn - Natuurmonumenten, Velsen-Zuid
- 8: Duurzame Woondag – Amare, Den Haag, informatie over het verduurzamen van je woning
- 14: Sustainability Carreer Event – Jaarbeurs, Utrecht, carrièrebeurs voor studenten & starters uit heel Nederland die duurzaamheid belangrijk vinden!
- 27: Het mooiste van Bach - Grote Kerk Naarden

Colofon

29

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, Eva Wolsleger

Aan dit nummer werkten mee:

Yvette van den Berg, Marcel Boer, John Steven Wyse, Gerrit-Jan van Herwaarden, Sybille Kroon, Kelly en Richard van der Hoek, Lieve Aarde: Blanche Beijersbergen, Angelique van Os, Kemal Rijken, Leila van Wetten, Lenneke van Hastenberg, Ingeborg Bosch, Jitske Koeleman, Janine Schimmelpenninck, Geraldina Metselaar, Myrna van Kemenade, Sybille Kroon. **Bio Magazine:** Foto cover: Ben Deiman, Volkert Engelsman, Rineke Dijkina, Leah Groeneweg, Eric van Veluwen, Renske de Zwart, Suzanne Visbeen, Warmonderhof, Bert van Ruitenbeek.

Advertenties en samenwerkingen: Albert Poutsma
Vormgeving & Opmaak: Putri Reeb & Isabel Gowers
Web- en eindredactie: Kees Slagter & Eva Wolsleger

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? Steun ons!

Doneer € 3,95 via www.krantvandeearde.nl

Stichting Dag van de Aarde

IBAN: NL21ABNA0617736146



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.
Abonnementen: Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest,
tel. +31(0)251-25 79 24. www.aboland.nl

Copyright: Krant van de Aarde, september 2024. Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de uitgever door druk, fotocopie, e-mail of Internet vermenigvuldigd of anderszins overgenomen en verder verspreid worden.

Voor distributeurs

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

© 2023 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

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

Een boek ontvangen of cadeau doen?

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



BOEKEN / KINDERBOEKEN van A-ntroposofie tot Z-ingen

Prachtig duurzaam SPEELGOED

Meer dan 5000 KAARTEN

www.deboekrijzutphen.nl

DE BOEKERIJ Nieuwstad 55
7201 NL Zutphen 0575-515212





WINTER 2024/2025

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

MET HEERLIJKE RECEPTEN VOOR DE FEESTDAGEN!



Feestelijk genieten

Maak van de feestdagen een bewust feestje, met pure producten.



Ook met de feestdagen kun je lekker genieten én bewust kiezen voor puur eten. Bij TerraSana maken we notenpasta zonder gekke toevoegingen. Zo weet jij altijd precies wat je eet. We maken ze duurzaam en met veel liefde in eigen huis, lekker dichtbij in Nederland. Kies ook voor duurzaam terwijl je geniet van een pure lepel notenpasta op brood, in je (feestelijke) ontbijt, baksel of sausje.

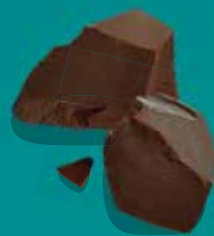
**Recept
choco-balletjes**
100 g dadels *
25 g macapoeder *
25 g cacaopoeder *
50 g amandelpasta *
2 el ahornsiroop *

Maal de dadels tot een bal in de keukenmachine. Voeg de andere ingrediënten toe en rol balletjes van het deeg.

* TerraSana product



Scan de code en download gratis het notenpasta receptenboek.



Je koopt de notenpasta's van TerraSana in de biowinkel en online.

terrasana.nl

INHOUD

- 4 **Nieuws en Opinie & Debat**
- 5 Brief van Volkert Engelsman
- 7 Renáta's Choice voor de feestdagen
- Recepten**
- 8 Rode Kerst Quiche
- 9 Walnootchocoladetaart / Brownie
- 10 Zalf van de hars van sparren
- 11 Appelpunch met Douglesspar
- 13 Voedzaam en feestelijk: waarom we oliebollen eten met Oud en Nieuw
- Demeter**
- 14 Column Bert van Ruitenbeek
De positieve impact van de biodynamische landbouwmethode
- 15 Aardedans ter ere van 100 jaar biodynamische landbouw
- 17 Warmonderhof: 'Het gemengde boerenbedrijf als organisme: dat wil ik'
- 18 BioGids



ANTROPIA | Kom jij ons team versterken?

Ga naar <https://www.antropia.nl/over-ons/vacatures/> voor onze vacature en meer informatie

Hutspotakkoord Lidl

Recent heeft Lidl samen met biologische boeren het 'Hutspotakkoord' gesloten. Het doel van Lidl is om in 2026 de omzet van biologische groenten en fruit te verdubbelen ten opzichte van 2022. Daarnaast zet Lidl zich in om de zichtbaarheid van biologisch te vergroten. Lidl wil biologisch bereikbaar maken voor iedereen, door te laten zien dat biologisch niet per se duur hoeft te zijn.

In het driejarig project 'Hutspot' werkt Bionext met partners aan het versterken van de positie van Nederlandse biologische peen, aardappel en ui.

Doelstellingen Biologisch bij andere supermarkten:

Nederland heeft als doelstelling om naar 15% biologisch areaal te groeien in 2030. Deze retailers maakten eerder dit jaar hun doelstelling op biologisch bekend:

Albert Heijn zet in op een omzetaandeel van 10% voor aardappelen, groente en fruit (AGF) in 2026. Dat is een groei van 25% ten opzichte van 2023

Jumbo wil in 2026 minimaal 8% en in 2027 minimaal 10% van de verkochte aardappelen, groenten en fruit biologisch van teelt zijn Plus hanteert de vervangingsstrategie. Dit jaar vervangen zij alle onbewerkte uien voor een biologische variant.

PFAS

PFAS wordt gebruikt in bijvoorbeeld pannen, regenkleding, verpakkingen en brandblussers. Met PFAS verontreinigd water van de Rijn stroomt via Duitsland naar Nederland. Dit voorbeeld toont aan dat vervuiling niet stopt bij de grens en op Europees niveau moet worden aangepakt. De Europese Commissie werkt al enige tijd samen met EU-landen om het gebruik van PFAS uit te bannen. Vorig jaar gingen bijvoorbeeld strengere eisen in tegen PFAS in ons voedsel en producten.

Voedsel

Per 1 januari 2023 geldt een maximale waarde voor PFAS die mag worden teruggevonden in voedsel. Levensmiddelenbedrijven zijn zelf verplicht om ervoor te zorgen dat de limiet niet overschreden wordt. De Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) ziet hier in Nederland op toe.

Water en vis

Een nieuwe wet voor het terugdringen van PFAS in oppervlaktewater, die de Europese Commissie in 2022 presenteerde, ligt nu bij de lidstaten ter goedkeuring. Dit is relevant voor schelpdieren en vis (bv in de vervuilde Oosterschelde) Sinds 2021 gold er al een limiet voor de hoeveelheid PFAS die in drinkwater mag zitten.

(Verpakkings)producten

Afgelopen september kwam de Europese Commissie daarnaast met nieuwe maatregelen die een subgroep van PFAS, zogenaamde PFHxA, aan banden legt in producten zoals pizzadozen, margarinekuipjes, cosmetica en blusschuim. Daarnaast heeft Nederland samen met een aantal andere EU-landen een geheel Europees verbod op PFAS in producten voorgesteld.

Vasthouden aan een kapot landbouwsysteem brengt de voedselzekerheid in gevaar

Tekst: Volkert Engelsman | Beeld: Maria Inckmann

Vorig jaar was het te droog. Dit jaar was het te nat. Beide leidden tot grote problemen bij boeren. Al twee jaar op rij kampen zij met mislukte oogsten en opbrengstverliezen. Je hoeft geen helderziende te zijn om te weten dat dit soort extreem weer niet van tijdelijke aard is en het onze landbouw bedreigt.

Het lijkt erop dat de regering dat ook beseft. Kordaat frummelde het kabinet in juli de term ‘voedselzekerheid’ in de naam van het ministerie dat nu het ministerie van Landbouw, Visserij, Voedselzekerheid en Natuur (LVVN) heet. De aandacht voor voedselzekerheid schept verwachtingen: investeringen in de robuustheid en weerbaarheid van de Nederlandse landbouw. In biologische landbouw dus. Deze verwachtingen worden verder versterkt door de publicatie van het rapport 'Een gedeeld vooruitzicht voor landbouw en voedsel in Europa', dat Ursula von der Leyen, voorzitter van de Europese Commissie, op 4 september presenteerde. In dit rapport wordt biologische landbouw erkend als een voedselproductiesysteem dat al decennialang positief bijdraagt aan milieu- en klimaatbescherming en aan het herstel van de bodem en de biodiversiteit.

Die redenering sluit alleen niet helemaal aan bij wat minister Femke Wiersma in gedachten heeft met haar plannen voor voedselzekerheid. Zij rept met geen woord over duurzaamheid en transitie, maar zet vol in op het ‘doorontwikkelen’ van de bestaande landbouw. Wat dat betekent? Ruim baan voor de turbo-landbouw.

Een andere kijk op duurzame voedselzekerheid

Met het oog op voedselzekerheid maakt Wiersma een denkfout. Ze ziet twee belangrijke dingen over het hoofd. Allereerst dat we de natuur nodig hebben om het weerstandsvermogen van de Nederlandse landbouw te verhogen en klimaatverandering het hoofd te kunnen bieden. Ten tweede dat de intensieve landbouw met haar emissies juist bijdraagt aan klimaatverandering, de stikstofcrisis en extreem weer. Ruim baan voor de intensieve landbouw lijkt dan toch verdacht veel op dweilen met de kraan open.

De problemen die we nu hebben, gaan we, zoals Einstein al zei, niet oplossen met het denken waaruit ze zijn voortgekomen. Daarvoor is een mindshift nodig. Van een tunnelvisie op alleen klimaat- of stikstofproblemen, naar een integrale visie op ons voedselsysteem, die weerbare ecosystemen, onze gezondheid en eerlijke welvaartsverdeling onlosmakelijk met elkaar verbindt.

Een nieuwe benadering

Als we vanuit die holistische benadering naar voedselzekerheid kijken, hoeven we niet te dweilen met de kraan open. Als we het achterhaalde, naoorlogse principe van ‘opbrengst per hectare’ maar loslaten, de eiwittransitie versnellen en investeren in een toekomstbestendige vorm van landbouw, die ook bodemvruchtbaarheid, schoon water, een oplossing voor het stikstofprobleem



De biologisch-dynamische boerderij Noorderlicht in de prachtige Alblasserwaard

en de biodiversiteitscrisis omvat. Biologische landbouw gebruikt meer ruimte om voedsel te verbouwen, maar doet dat in harmonie met de natuur door geen kunstmest, veevoer en pesticiden te gebruiken. Die ruimte is er ook.

Een transitie naar biologische landbouw

Wereldwijd gebruiken we 80 procent van onze landbouwgrond voor het produceren van veevoer en veeteelt. Beide dragen bij aan de klimaat- en stikstofcrisis. Volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie (FAO) is zelfs 14,5 procent van de wereldwijde broeikasgassen afkomstig van de veehouderij. Ook indirect zien we de effecten. Het verbouwen van veevoer leidt tot ontbossing en het verlies aan biodiversiteit.

Door onze consumptie van dierlijke eiwitten te verlagen van 60 procent naar 40 procent creëren we al voldoende ruimte voor biologische landbouw. Dat is niet alleen gezonder, maar maakt onze voedselvoorziening ook efficiënter. Dierlijke eiwitten leveren wereldwijd minder dan 20 procent van de totale calorieën. Het ligt dus voor de hand om de landbouwgrond die we nu gebruiken voor veevoer en veeteelt, te gebruiken voor menselijke consumptie. En die transitie krijgt steun van een meerderheid van de Nederlanders.

Naast milieuvoordelen en het creëren van ruimte voor biologische landbouw, maakt de eiwittransitie Nederland ook minder afhankelijk van de import van veevoer. Verschillende partijen, zoals de Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (WRR) en VNO-NCW, dringen vanuit economisch perspectief al

langer aan op actie. De eiwittransitie maakt ons dus autonomer, weerbaarder en minder kwetsbaar voor geopolitieke disrupties.

Weerstand vanuit het kabinet

Het kabinet lijkt hier alleen niets van te willen weten. Zij klampen zich krampachtig vast aan het 'doorontwikkelen' van een kapot systeem en proberen zich met technologische oplossingen uit de crisis te innoveren. Boeren krijgen dure ammoniakwassers aangesmeerd, koeien krijgen anti-methaangspillen en gen-technologie belooft gouden bergen, terwijl farmaceutische- en bestrijdingsmiddelen het intensieve landbouwsysteem in de lucht moeten houden.

Voor de boeren betekent dit nog grotere investeringen in technologie en nog grotere afhankelijkheid van de machtige agro-industrie. Een ongelijke welvaartsverdeling, een kwetsbare economie en de gezondheidsrisico's nog daargelaten. Laat het kabinet zich dan ten koste van boeren en burgers voor het karretje van de agro-industrie spannen, die met de eiwittransitie en omschakeling naar extensieve landbouw hun verdienmodel ziet verdampen?

Willen we echte voedselzekerheid? Dan zullen we zelf in actie moeten komen. Door de eiwittransitie te omarmen en biologische boeren direct en indirect te steunen. Zo draag je ook nog bij aan toekomstbestendige landbouw, het herstel van de natuur en aan je eigen gezondheid. En het mooiste is dat dit al kan door te stemmen met je voeten.

THE WHITE PEARL

Het verhaal

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

Na ons 'door het laboratorium' goedgekeurde product was ons 1^{ste} transport in gang. Bij ons allebei 25 potten in de koffer. Onze familie en vrienden werden omgedoopt tot proefkonijnen, deze waren allemaal laaiend enthousiast.

Dit alles is uitgegroeid tot een zuiver en gecertificeerd product.

Al onze zuiverheidscertificaten zowel als het hele productieproces zijn te bekijken op onze website:

kokosliethewhitepearl.nl/hetproces



Wij hebben onze kokosolie de naam THE WHITE PEARL gegeven om de volgende redenen:

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



Onze kokosbomen groeien op Sri-Lanka in vruchtbare aarde, deze is gecontroleerd door Control Union en het laboratorium. Vanaf de bloem tot aan de pluk hangen de noten exact 1 jaar in de tropische zon.



Pure ambacht

Waarom zo lekker?

Kaasmaker Yuri heeft het vakmanschap bij kleinschalige ambachtsmensen op het mooie Terschelling, in Frankrijk, Italië en Zwitserland geleerd. De verrukkelijke **Biologisch- dynamische koekaas** van zijn **Ommelanden** wil je eigenlijk de hele winter door, samen met een kaasschaaf, in de zakken van je jas meenemen. De melk voor deze kaas komt voornamelijk van boerderij Landleven in Onstwedde. Ben je een mild of een gerijpt type? Je kunt je favoriete kaas kiezen! Beiden in natuurkorst, zonder plastic. De kazen worden met zonnebloemolie ingesmeerd, wat leidt tot hetzelfde effect: dat ze niet uitdrogen. Fantastic!

Wie maakt het?

Craft Dairy wordt bestierd door Desiree Cossee en haar partner Yuri Blanken. Onder het Ommelanden merk maken ze pure biologisch-dynamische zuivelproducten. Ze zorgen met hun onderneming goed voor mens en dier, de planten, de aarde en de kosmos. Circulaire landbouw, korte keten en eerlijke prijzen zijn hun rode draad. De 300 zonnepanelen in combinatie met een sedum- dak verzorgen de volledige elektriciteitsbehoefte. Hun zuivelproducten stoppen ze allemaal in glas: voor de smaak én voor duurzaamheid. En de lege potjes? Hergebruik ze of maak er flessenpost van: spoel om, breng terug naar de winkel voor statiegeld mét een flessenpostboodschap voor Desiree en Yuri!

www.ommelandenzuivel.nl

Plasticvrij schitteren

Waarom zo lekker?

Jaarlijks worden er miljarden plastic scheermesjes weggegooid. De unisex **Scheermesjes** van **Bamboovement** zijn de enige echte: ze zijn 99% plasticvrij én 100% CO2- gecompenseerd. Ze worden gemaakt van natuurlijke restproducten uit de Zweedse houtindustrie, zoals houtvezels en oliën. In elk scheermesje zitten 3 mesjes van Zweedse staal, die zorgen voor een gladde scheerervaring. Schitter zelf tijdens de feestdagen én geef het weg als een mooi cadeau. Ze hebben ook scheerzeep bars: een heerlijke combinatie van Aloë Vera met friszoete Bergamot. Help mee plastic te weren door lekker duurzaam te scheren!

Wie maakt het?

Het verlangen naar harmonie met de natuur drijft de broers Ainu en Joshua van de Hurk om duurzame, plasticvrije producten aan de man te brengen. Zo willen ze, samen met hun team, de schouders van de aarde ontlasten en voorkomen dat haar grondstoffen uitgeput raken. Innovatie, inclusiviteit en transparantie zijn de basis voor alles wat ze aangaan. Door een hechte samenwerking met Eden Reforestation Projects willen ze de ontbossing tegengaan. Voor elk aangekocht product op www.bamboovement.com worden nieuwe bomen geplant. Dit wordt gedaan door lokale gemeenschappen, die hierdoor een inkomstenbron hebben en meer macht tegen de verwoesting van hun gebieden. Go bamboo!

www.bamboovement.com

Feestelijke geluksnoten

Waarom zo lekker?

De **Hazelnootolie geroosterd** van **Bio Planète** is een must voor de winterse feestdagen. Het verwarmt en verzacht je gerechten. Het is heerlijk voor je salades, soepen en voor de pizza die je samen bakt met je geliefden, maar ook voor crêpes aan de ontbijt tafel of in desserts. De hazelnoten voor deze olie komen voornamelijk uit Turkije, hét land van de hazelnoten. De geplukte noten krijgen een mooi proces: ze worden eerst voorzichtig geroosterd en hierna koudgeperst. Het roosteren zorgt voor een heerlijk aroma van noga. Dit maakt ook dat deze olie niet alleen bij hartige gerechten, maar ook bij zoetigheden heel goed past. Mét www.fairforlife.org certificaat. Muziek in de oren!

Wie maakt het?

De jarenlange ambachtskunst van Judith Faller-Moog en haar team van Bio Planète zorgen voor zo'n 70 soorten oliën: koudgeperste, biologische én een aantal biologisch- dynamische! Ze zijn allemaal van hoge kwaliteit én elke olie heeft zijn eigen unieke smaak. Keine Messe, 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. Gelijkwaardigheid, Fair prijzen en vertrouwen staan hoog in hun vaandel.

www.bioplanete.com

Sprankelend goud

Waarom zo lekker?

Met de **Appelcider** van **Luna e Terra** kun je heerlijk proosten met je geliefden. Het is een verrukkelijk mousserend appeldrankje, zonder alcohol. De biodynamische appels van deze bubbels groeien op het heuvellandschap van de Loire in Frankrijk. Het rijke bodemleven in dit mooie gebied zorgt voor een luchtige bodem waarin de wortelen diep hun weg vinden. Het grote wortelstelsel geeft de bomen kracht en veel voedingsstoffen. Dit werpt zijn vruchten af: sappige, heerlijke appels met een stevige bite. En dat proef je in elke bubbel. Ze hebben het ook met 2% alcohol! Ook lekker voor alle momenten van de feestdagen en beide zijn even feestelijk om het als cadeau weg te geven.

Wie maakt het?

De boeren die voor het mooie merk Luna e Terra telen, werken volgens de ideale principes van het Demeter- keurmerk, hét keurmerk van de biologisch- dynamische landbouw. Levende bodem, biodiversiteit van het landschap en respect voor alles wat nu én in de toekomst leeft, zijn de basisprincipes. Maar ook voeding vol vitaliteit en smaak. In al hun producten proef je de kracht van de natuur, gemaakt met bijzondere werkwijze door boeren die met volle overtuiging en zorg voor mens, dier en natuur werken. Ze koesteren deze waarden en daar werken ze hard voor. Hulde!

www.luna-e-terra.nl



Rode Kerst Quiche Met alledaagse ingrediënten

Tekst & Beeld: Rineke Dijkinga

Niets duurder dan sperziebonen of trostomaten met de Kerst. Koop vollegronds groenten uit Nederland zoals spruiten, kolen of bewaargroenten als pompoen, ui, zoete aardappel etc. Maak daar overheerlijke gerechten mee. Door de specerijen erin kun je zelfs met de meest alledaagse groenten als wortelen, ui, spruiten, rode kool of rode bieten een exotisch, heerlijk en goedkoop kerstmaal op tafel toveren. Zo maak ik met Kerst al jaren deze prachtig ogende en super lekkere hartige quiche. Nou ja, hartig: door de rode kool met appeltjes, de rode bieten en de specerijen heeft ie een zoete toon. Het oog wil natuurlijk ook wat, dus geef alledaagse ingrediënten een feestelijke look

Bereidingswijze

1. Laat de plakjes bladerdeeg vast ontdooien op een stuk bakpapier in een ovenschaal. Als ze iets ontdooien bedek je de ovenschaal er egaal mee.
2. Schil en snijd de pastinaak en ui en snijd fijn. Pel de knoflook en snijd ook fijn. Fruit dit aan in een koekenpan in flink wat olijf- of kokosolie en voeg alle specerijen toe. Voeg dan de rode kool* en de sinaasappelrasp toe. Proef even en voeg naar eigen smaak nog wat specerijen toe.
3. De rode kool en de rode bieten goed laat uitlekken. Druk het vocht uit de rode kool met de bolle kant van een lepel en dep de rode bieten droog. Snijd de rode bieten in plakken en bekleed de bodem van je quiche met 250 gram rode biet. Leg het pastinaak/ui/rode kool mengsel op de bieten en druk het goed aan met de bolle kant van een lepel. Verbrokkel daarover ongeveer 2/3 van de feta. Klop de eieren los en voeg hier het zout en de peper & sinaasappelrasp aan toe. Giet het eimengsel over je quiche en verdeel het egaal over je taart. Het zal langzaam in de quiche zakken. Dek af met nogmaals 250 gram rode bietenplakjes.
4. Zet het in een goed voorverwarmde oven en bak het in circa 35-40 minuten in de oven op 140/150 graden. Prik er nog even met een cocktailprikker in om zeker te weten dat je quiche gaar is. Laat nog even een tijdje staan met de ovendeur open. Voeg vlak voor het serveren de noten, zaden, pitten en de rest van de feta toe en garneer met wat mooie groene kruiden. En serveer er een lekker winterpostelein salade bij

Ingrediënten voor ongeveer 6 personen

Bodem:

1 pakje Moin spelt of volkoren bladerdeeg

Vulling:

200 gram pastinaak

2 flinke uien

2 tenen knoflook

flinke scheut olijfolie

½ theelepel kruidnagel gemalen

1 theelepel kaneel

1 theelepel gemalen gember (of ook lekker wat gingerbread)

500-600 gram uitgelekte rode kool met appeltjes*

500 gram gekookte rode biet

4 eieren

Rasp van 1 bio sinaasappel

300 gram Feta

Ca. 7 gram Keltisch zeezout en een paar draaien peper uit de molen

100 gram noten, pitten, zaden om mee te garneren

**Hoewel ik altijd zelf mijn rode kool met appeltjes en rode bieten maak heb ik voor dit recept kant-en-klare gekocht om de smaak bij iedereen thuis hetzelfde te laten zijn. Ik gebruikte Demeter Kramer's Rode Kool en 500 gram biologische voorverpakte rode bieten.

Eet smakelijk!

Rineke

Walnootchocoladetaart voor de feestdagen

Tekst & Beeld: Eric van Veluwen

Ingrediënten voor 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)

w1 el Twentse likeur

Bereidingswijze

1. 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.
2. Bekleed de bodem van een springvorm met bakpapier en vet de wanden in met boter.
3. 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
4. Splits de 4 eieren. Klop met een mixer de eidooiers, 50 g suiker tot een licht en schuimig mengsel.
5. 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 eiwit-schuim 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.
6. Smelt de rest van chocolade in een kom au bain marie en roer glad. Neem de chocolade van het vuur en roer de eierdooiers er één voor één door. Zet de kom terug op de pan en verwarm de chocoladesaus al kloppend tot 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.
7. 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.



Brownie met bosbessen

Tekst & Beeld: Eric van Veluwen

Ingrediënten van de markt

150 gram donker chocola 90 % pure cacao

2 scharreleieren

100 gram suiker

90 gram roomboter

2 el water

Snufje zout

24 gram bloem (gezeefd)

50 gram gehakte walnoten

50g Bio Bosbessen

Bereidingswijze

1. Chocolade met de boter smelten (au bain marie).
2. De eieren met suiker luchtig kloppen
3. De gesmolten chocola en boter mengen met eieren/suiker mengsel.
4. Het water en de bloem toevoegen en door het beslag mengen.
5. Walnoten grof hakken en samen met de bosbessen door het beslag (heen)mengen.
6. Bak ze in vormpjes of op een bakplaat in ongeveer ½ uur in de oven op 150 graden; afh. Van de vormpjes moet je of eerst invetten of met bakpapier bekleden
7. Laat ze na het bakken nog even in de vorm en haal ze er na 15 minuten pas uit zodat ze afgekoeld zijn



Zalf van de hars van sparren

Tekst & Beeld: Leah Groeneweg

In de bossen zie je soms klonten hars aan de stam van naaldbomen, vooral aan de fijnspar en de sitkaspar. Deze hars komt tevoorschijn bij beschadiging. Bijvoorbeeld door dat er een tak afbreekt door storm, of als er een machine tegenaan rijdt. Hars is het gestolde wondvocht van naaldbomen. Het zorgt ervoor dat de beschadiging weer sluit en beschermt de boom tegen schimmels, bacteriën en andere indringers van buitenaf.

Deze hars heeft niet alleen voor de boom, maar ook voor de mens een ontstekingsremmende werking. Maak er een zalf of olie van wven gebruik deze uitwendig bij kleine oppervlakkige wondjes, spierpijn, reumatische pijnen of een vette huid (verwijde poriën). Gebruik het niet inwendig en gebruik het ook niet onverdund. De etherische oliën in de hars maken dat het voor de huid en het slijmvlies irriterend kan werken.

Sparrenhars oogsten

Ga naar een bos waar veel fijnsparren of sitkasparren groeien en ga op zoek naar een boom met een dikke klont hars. Soms zie je fijne harsdruppeltjes, deze zijn over het algemeen te hard en het is te weinig voor gebruik.

Het is vaak een kwestie van geluk om een goede bron van hars te vinden. Heb je een boom met een klont hars gevonden? Oogst dan een beetje van deze hars. Let erop dat je niet te veel oogst. Haal een klein deel van de klont weg zodat de boom niet opnieuw gaat 'bloeden'. Je hebt niet veel nodig, één à twee eetlepels vol is vaak voldoende. De hars is erg kleverig. Gebruik een oude lepel of een oud mes en doe het in een schoon en afsluitbaar potje of bakje om het te transporteren. Zet het open zodra je thuis bent, anders kan het gaan schimmelen.

Sparrenharszalf maken

Ingrediënten:

15 à 20 gr. sparrenhars

125 ml. olijfolie

12 gr. bijenwas

Bereiding

Verwarm de hars samen met de olijfolie au bain-Marie. Gebruik hiervoor een oud pannetje, de hars laat vaak moeilijk te verwijderen sporen na. Laat dit ongeveer 20 minuten op het vuur staan, tot de meeste hars gesmolten is. De olie mag niet koken. Roer het geregeld goed door, om de hardere stukjes te verkleinen. Het geeft niet als er een paar stukjes niet smelten. Giet de olie door een zeef om kleine takjes e.d. er uit te filteren. Vang het op in een ander pannetje. Doe de bijenwas bij de sparrenolie en verwarm het opnieuw au bain-Marie. Als de was goed is gesmolten giet je de olie in steriele bruine potjes en draai het deksel er goed op. Voor uitwendig gebruik. Niet gebruiken bij gevoelige huid.

Sparrenharszalf gebruiken

Let op: hars bevat veel etherische oliën. Gebruik het daarom niet bij een gevoelige huid. En gebruik het niet al te lange tijd achter elkaar. Als je, bij het maken van een zalf, een grotere hoeveelheid hars aan de olie toevoegt dan je bij de zalf zou doen, krijg je een zalf die je als een soort 'vicks' kunt gebruiken. Volg het recept voor de zalf maar gebruik 30 gram hars op 80 ml olie. Smeer het op je borst bij verkoudheid, hoest en keelpijn.



Appelpunch met Douglasspar

Tekst & Beeld: Leah Groeneweg

In het bos staan verschillende naaldbomen. De Douglasspar staat bekend om het mooie hout dat het levert. Maar de naalden kun je ook gebruiken om thee van te zetten, een lekkere sparrenolie van te maken of om een poeder van te maken. Je 'vangt' de geur van het bos en kunt zo genieten van de heerlijke smaak en gezondheid. De takjes bevatten vitamine C, etherische oliën, harsen en andere stoffen die goed zijn voor je luchtwegen, ingezet kunnen worden tegen verkoudheid en een ontspannende werking hebben op je geest. Denk aan het tegenwoordig steeds bekendere 'bosbad', maar ook aan de dennensiroop van onze grootouders. Dennen en sparren zijn familieleden van elkaar en hebben een gelijken werking. Let er op dat je de naaldbomen goed kent en je zeker weet dat je de goede hebt. De taxus is giftig, zorg ervoor dat je die kunt onderscheiden van de eetbare naaldbomen.

Ingrediënten

1 liter appelsap

6 takjes Douglasspar (van ongeveer 10 cm)

3 à 4 bosjes geel nagelkruid

3 plakjes gemberwortel

1 theelepel kaneel

Bereiding

Snijd de wortel van het geel nagelkruid in stukjes. Schenk de appelsap in een pan en doe er de sparrentakjes, gemberwortel en kaneel bij. Verwarm het tot het bijna kookt, maar laat het niet koken. Laat 20 à 30 minuten zachtjes trekken. Giet de punch door een zeef en schenk het in glazen.

In Het Wilde Weg

Tim en Leah van In Het Wilde Weg organiseren onder andere themawandelingen eetbare wilde planten, natuurbelevingsactiviteiten en kanotochten in Drenthe en Groningen. Daarnaast verzorgen zij een jaaropleiding eetbare wilde planten, In Het Wilde Weg Weekenden en een programma Being Nature, waarbij verbinding met de natuur centraal staat. Kijk voor meer informatie op hun website www.inhetwildeweg.nl.





FEESTELIJK GLUTENVRIJ BAKKEN

Ben je op zoek naar een feestelijk en glutenvrij kerstdessert? De van nature glutenvrije melen van Your Organic Nature zijn daarvoor heel geschikt. Je bakt de sterren van de hemel met onder andere amandelmeel, bananenmeel of kastanjemeel. De fijne structuur van amandelmeel is heel geschikt voor delicate desserts en de nootachtige smaak van kastanjemeel geeft je baksel een bijzondere touch. **Fijne feestdagen!**



Voedzaam en feestelijk: waarom we oliebollen eten met Oud en Nieuw

Tekst Renske de Zwart | Beeld: schilderij Albert Cuyp

De oliebol hoort al eeuwenlang bij de winter in Nederland: warm, vullend en feestelijk bestrooid met wolken poedersuiker. Oud en Nieuw vieren we met oliebollen, vaak hand in hand met appelflappen en champagne, maar waar komt de oliebol, en deze traditie vandaan? Er zijn in het verleden meerdere sporen te vinden die een verklaring geven over de herkomst van de oliebol.

Sefardische Joden

Een ervan is dat de oliebol, net als de Zeeuwse Bolus, mee is gekomen met de Sefardische Joden uit Spanje en Portugal die in de Middeleeuwen gedwongen werden te vluchten voor de Spaanse Inquisitie. Zij aten in die tijd iets wat op oliebollen lijkt: oliekoeken met gedroogde zuidvruchten zoals rozijnen en sukade. De olie zou verwijzen naar de olie uit de eeuwig brandende lamp in de tempel van Jeruzalem.

Bataven en Friezen

Een andere verklaring gaat nog verder terug naar het begin van onze jaartelling: Bataven en de Friezen zouden rond de jaarwisseling voedsel van vette deegwaren eten om zo te ontsnappen aan de Germaanse godin Perchta. Zij zou door de winterse lucht vliegen om met een zwaard de buik open te rijten van diegenen die geen évette magení hadden. Door het vet zou haar zwaard uitglijden op de buik en bleef men gespaard.

Het vieren van de vastentijd

De derde verklaring heeft te maken met de vastenperiode. In de Middeleeuwen vastten de mensen tussen Sint Maarten (11 november) en Kerstmis. Dit deden ze om de voorraad voedsel te sparen die ze voor de winter hadden aangelegd. Als deze periode van vasten afgelopen was, werd er gefeest, gedronken en gegeten. Oliekoeken waren een belangrijk onderdeel van dit feest. Ze werden gemaakt van houdbare ingrediënten, waren rijk aan vet en calorieën en boden daarmee goede bescherming tegen de winterkou.

Houdbare winterkost

Deze verklaring hangt samen met de schaarste aan verse ingrediënten in de winter. Oliebollen hebben het voordeel dat alle ingrediënten waarmee ze gemaakt worden (meel, gist, olie en gedroogd fruit) goed blijven zonder koelkast. Je kan deze ingrediënten lang bewaren en zelfs voorraden aanleggen. Het is voedzaam eten dat de honger stilt en waardoor je de kou minder voelt. In de Middeleeuwen was dit van levensbelang om de winter door te komen. Kasteelheren en stedelingen die belegerd werden, sloegen olie, meel en gedroogd fruit dus groot in, en zo werd de oliebol belangrijke winterkost.

Liefdadigheid

De laatste verklaring borduurt hier verder op door en is de basis van onze traditie om oliebollen te eten met Oud en Nieuw. Dezelfde kasteelheren deelden namelijk de oliebollen uit aan de armen en zwervers in ruil voor een gelukwens voor het nieuwe jaar. In de tijd tussen Kerstmis, Oud en Nieuw en Driekoningen was het laatmiddeleeuwse gebruik voor armen en zwervers om langs de deuren te gaan om in ruil voor een Nieuwjaarswens of een lied, iets te eten te krijgen. De oliebol was bij uitstek geschikt om uit te delen: warm, vullend en voedzaam. Deze sociale traditie heeft zich voortgezet in de negentiende eeuw, waarin het bakken en uitdelen van oliebollen een vast onderdeel is geworden van Oud en Nieuw zoals wij het nu nog steeds vieren.

Van oliekoek naar oliebol

- Het eerste recept voor oliebollen, dan nog oliekoeken genoemd, staat in een kookboek uit 1667: 'De verstandige kock of sorghvuldige huyshoudster'. De oliekoeken waren nog plat, en gevuld met onder meer rozijnen, appel en amandelen.
- Toen in de zeventiende eeuw Holland welvarender werd en door wereldwijde handel met gemak aan olijfolie en meel kon komen, werden de koeken dikker en in ruimer olie gebakken en ontstond de oliebol.
- In 1868 nam de Van Dale het woord 'oliebol' op. Daarna verdween de naam oliekoek al vrij snel.
- Er bestaat geen woord in een andere taal voor 'oliebol'. In Amerika worden ze wel 'Dutch doughnuts' genoemd.

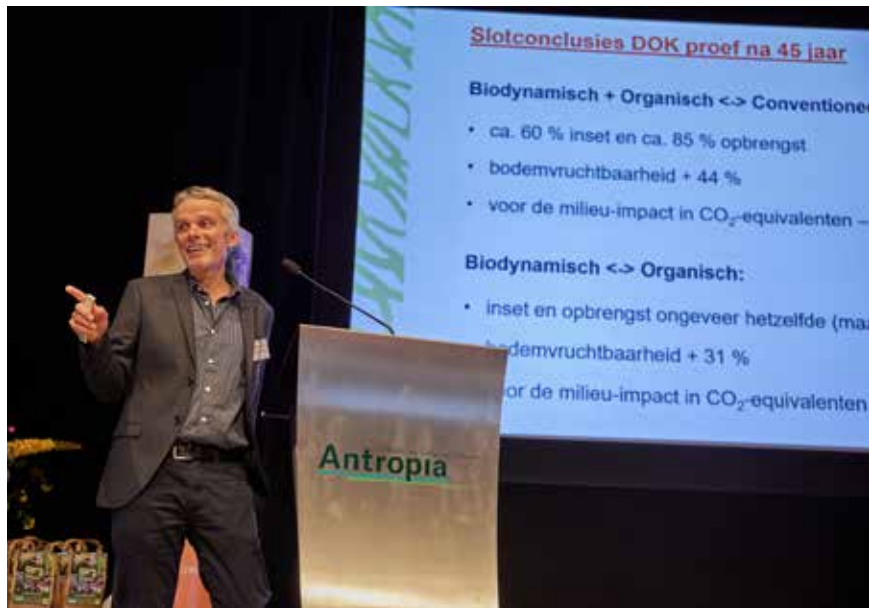
De positieve impact van de biodynamische landbouwmethode op bodem, klimaat en voedingswaarde



Bert van Ruitenbeek
Directeur Stichting Demeter



Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamisch landbouw en voeding



Onderzoeker Jürgen Fritz van de Universiteit van Kassel presenteerde een update uit het Zwitserse DOK veldonderzoek dat al 45 jaar het verschil kwantificeert tussen gangbare teelt met alleen kunstmest, gangbare teelt met kunst- en dierlijke mest, biologische teelt met dierlijke mest en biodynamische teelt met compost en preparaten. Na 45 jaar kan er geconcludeerd worden dat de bodemstructuur van de biodynamische proefvelden veel beter is dan de bodemstructuur van de andere drie. Ten opzichte van de gangbare teelt met alleen kunstmest, bevat de biodynamische landbouwgrond 18% meer humus, 40% meer micro-organismen, 83% meer bodemactiviteit en 37% meer minerale mobilisatie. Ook wat betreft klimaat scoort BD landbouw zeer goed doordat het minder energie vraagt en meer koolstof bindt in de bodem. Bovendien kunnen de bodems door de betere structuur beter omgaan met overvloedige regenval en droogte.

Verder presenteerde Fritz nieuwe wetenschappelijk onderzoeksresultaten die laten zien dat de toepassing van biodynamische veldpreparaten een positieve invloed heeft op de weerbaarheid en de voedingswaarde van planten. Uit veldonderzoek blijkt dat pompoen die is geoogst van een akker die met biodynamische veldpreparaten is behandeld, ruim twee keer zoveel antioxidanten kan bevatten als pompoen die op dezelfde manier is geteeld maar dan zonder de toepassing van preparaten. Niet alleen de voedingswaarde, maar ook de capaciteit van planten om te kunnen omgaan met stressvolle omstandigheden verbetert significant.

Op 20 november in Antropia ontwaakte de mensheid

Stel je voor: vandaag hier op deze dag met boeren, tuinders en wetenschappers ontspruit vanuit een soort IMPULS een nieuwe landbouwmethode...een landbouwmethode met een samenhangende visie op de levende verbanden tussen mens, natuur en kosmos.

Stel je voor: vandaag in ons midden ontdekken we een landbouwmethode die functioneert zonder stikstofoverschotten, zonder pesticiden, een landbouwmethode die zorgt voor kruidenrijke graslanden, volop bodemleven en biodiversiteit, schoon drinkwater, voor een mooi landschap met koeien in de wei en varkens in de modder...een generatieve landbouwmethode die vitale voeding produceert die bijdraagt aan de fysieke en mentale ontwikkeling van de mens.

Stel je voor: een landbouw die geen oorlog voert tegen de natuur, maar ermee samenwerkt...een zorgzame, verbindende en vreugdevolle landbouw die het leven draagt en doorgeeft aan volgende generaties, zou dat een inspiratiebron zijn voor de hele samenleving? Zou het landelijk of zelfs wereldnieuws zijn? Headline in de media: Het kan wel! De nieuwe biodynamische landbouwmethode is mogelijk de uitweg uit onze meer-voudige crisis. Zouden onze beleidsmakers enthousiast en nieuwsgierig zijn? Zou er direct een topeverleg op de Ministeries van Landbouw en Volksgezondheid worden georganiseerd met onze boeren om te bespreken hoe we deze landbouwmethode gemeengoed kunnen maken?

En stel dat we de werking en grote voordelen van deze landbouwmethode vanuit langjarig vergelijkend onderzoek ook significant kunnen aantonen op zowel bodemvruchtbaarheid, klimaat en voedingswaarden. Zouden onderzoekers en wetenschappers dan ongeloofig afhaken of juist nog veel nieuwsgieriger worden? De kwantummechanica heeft ons wat dat betreft gelukkig al eerder wakker geschud door te stellen dat er geen op zichzelf staande kwaliteiten bestaan maar dat alles uitsluitend bestaat in relatie tot elkaar.

In sprookjes wordt er weleens iemand na 100 jaar wakker. Zou vandaag hier de wake-up call kunnen zijn? Voor een nieuw bewustzijn. STEL dat we als samenleving na 100 jaar ontwaken en ontdekken dat die dynamische landbouwpuls al lange tijd onder ons is, dat die zelfs al 100 jaar ervaring heeft opgedaan... dat er een breed assortiment Demeter producten te koop is en dat we nog steeds de keuze hebben welke afslag we als samenleving nemen...

Stel dat die afslag vandaag wordt ingezet. Stel... Het is de hoogste tijd.

Inleiding Bert van Ruitenbeek, directeur Stichting Demeter tijdens wetenschappelijk congres 'Resultaten en relevantie biodynamische landbouw' 20 november in Antropia t.g.v. 100 jarig jubileum. Foto: Annelijn Steenbruggen.



Tekst: Suzanne Visbeen | Beeld: DeDae

'Tussen de eik en de linde, een open plek, een celliste, percussie, gras en aarde, koe en regenworm... woorden of beweging krijgen vorm. Drukken, indrukken, inleven, voordoen hoe wij de Aarde kunnen leren kennen, hoe wij de waarde van de aarde mogen eren.'

Dit schreef een bezoeker, in ons gastenboek, als reactie na het zien van de voorstelling 'AardeDans'. Mijn naam is Susanne Visbeen (26 jaar) en ik ben danseres bij het Dutch Eurythmy Dance Ensemble – DeDae. Dit jaar hebben wij het genoegen gehad om, ter ere van 100 jaar biodynamische landbouw, 15 keer op BD boerderijen een workshop en voorstelling te geven, genaamd 'AardeDans'. In deze voorstelling geven wij een stem aan de Aarde. Door middel van zang en dans, laten we de schoonheid, kwetsbaarheid en vele andere lagen van de aarde zien. Het is voor ons een liefdevolle demonstratie en zo vragen wij, op een kunstzinnige manier, aandacht voor de Aarde.

Dansen in de natuur

We hebben gedanst in zonnestralen, in de regen en in de wind. We dansten tussen de bomen, de bloemen, de koeien, de koeienvlaaien en het stro. We dansten op het uitgestrekte land of juist in een intieme stal. We werden omringd door kwetterende vogels, zoemende bijen en prachtige vlinders. Iedere nieuwe plek was weer net zo bijzonder als de vorige. Het was ontroerend om te zien en ervaren dat iedere boer of boerin met ontzettend veel liefde, aandacht en zorg omgaat met het land, de dieren en de mensen eromheen. Op elke boerderij was het een feestelijk samenkomen met burens, klanten van de boerderij, kinderen en nieuwsgierige mensen, die toevallig net voorbij kwamen fietsen.

Hoe AardeDans mijn blik veranderde

Voor mij persoonlijk heeft het maken en dansen van deze voorstelling veel gebracht. Zo doe ik bijvoorbeeld sindsdien bijna altijd mijn boodschappen bij Odin, omdat zij zich inzetten voor gezonde landbouw, meer biodiversiteit en eerlijke prijzen. Ook ben ik anders gaan kijken naar de Aarde. Met meer liefde, ontzag en interesse. De natuur blijft me elke dag verwonderen. En dat is wat ik iedereen om mij heen mee wil geven. Sta stil, neem waar, beweeg mee, verwonder en heb lief. Één van mijn favoriete quotes is geschreven door Jacques Yves Cousteau en luidt: "Mensen beschermen alleen waar ze van houden en ze houden alleen van dat wat ze kennen". Ik wil dat de Aarde gezond blijft, ook voor de volgende generaties.

Dans als verbinding met het land

Voorlopig blijven we AardeDans vooral nog spelen op middelbare scholen door heel Nederland. Naast het optreden bieden we ook workshops aan met dezelfde thematiek. Op die manier willen we bij de jongere generatie bewustzijn creëren over de Aarde en hopen we hen te inspireren, om zelf hun verbinding met de Aarde te onderzoeken en verdiepen.

Als afsluiting wil ik, namens DeDae, grote dank uitspreken naar de BD vereniging, voor hun steun en vertrouwen. Dankzij hen, en ook mede dankzij de Triodos Bank, konden we onderdeel zijn van de viering van 100 jaar BD landbouw. Wilt u meer weten over DeDae? Of wilt u de workshop/voorstelling 'AardeDans' op uw school of boerderij boeken? Neem een kijkje op onze website www.dedae.nl of stuur een mail naar info@dedae.nl



OMMELANDEN
voor de toekomst

MAAK AFFOGATO MET KERST

Maak deze Italiaanse klassieker met huisgemaakt ijs van Demeter-kwaliteit.
Al onze producten zijn zo min mogelijk bewerkt en onghomogeniseerd.
En dat proef je!

Vanille-ijs maken (zonder ijsmachine)

Ingrediënten: 400 ml Ommelanden Slagroom, 200 ml Ommelanden Volle Melk, 100 g suiker, 1 vanillestokje (of ½ theelepel gemalen vanillepoeder), Snufje zout

Bereidingswijze:

- 1. Bereid de vanillebasis voor:** Snijd het vanillestokje in de lengte open en schraap het merg eruit. Voeg het merg en het stokje toe aan een pan met de slagroom, volle melk, suiker en een snufje zout.
- 2. Verwarm het mengsel:** Zet de pan op laag vuur en verwarm het mengsel al roerend totdat de suiker volledig is opgelost en de vanillesmaak goed is opgenomen. Breng het niet aan de kook.
- 3. Laat afkoelen:** Haal het vanillestokje eruit en laat het mengsel afkoelen tot kamertemperatuur. Zet het daarna in de koelkast om volledig koud te worden (minstens 2 uur).
- 4. Bevries het ijs:** Giet het gekoelde mengsel in een diepvriesbestendige kom en zet het in de vriezer. Roer elk half uur goed door met een vork om ijskristallen te breken en de textuur romig te houden. Herhaal dit gedurende ongeveer 4 uur, totdat het ijs stevig en romig is.

Affogato

Tijd voor het dessert? Schep één of twee bolletjes vanille-ijs in een glas of schaal.
Giet de hete espresso of koffie over het ijs.
Serveer direct, zodat je geniet van de combinatie van warme koffie en koud romig ijs!



Bekijk al onze producten op www.ommelandenzuivel.nl

‘Het gemengde boerenbedrijf als een organisme: dat wil ik’

Student biodynamische landbouw, Joram van Kaam, over zijn toekomst in de landbouw

Opleider van toekomstboeren

Van de honderd jaar dat de bd-landbouw bestaat, leidt Warmonderhof al 77 jaar nieuwe bd-boeren en -tuinders op. Elk jaar starten op deze unieke biodynamische landbouwschool zo'n honderddertig nieuwe studenten, zowel jongeren als volwassenen, die zich laten inspireren door de waarden van de bd-landbouw en die nieuwe wegen verkennen om deze landbouw voort te dragen in de toekomst. Ditmaal interviewen we Joram van Kaam. www.aereswarmonderhof.nl

'Na ruim drie jaar op Warmonderhof kan ik wel zeggen dat ik echt voor het gemengde bedrijf ga. Ik zie een bedrijf als een organisme dat zichzelf moet kunnen onderhouden; een organisme waarin de koe de mest levert voor de plant, en de plant dient als veevoeder. Zodat je als boer niet veel van buiten aanvoert en je je eigen kringloop creëert.'

Joram van Kaam (20) is vierdejaars student op Warmonderhof. Hij doet de opleiding Bedrijfsleider biologisch-dynamisch bedrijf. Hij vertelt hoe hij ertoe kwam om te kiezen voor de biologisch-dynamische landbouw. 'Ik kom niet van een boerenbedrijf, maar in mijn familie is er één oom met een veehouderijbedrijf en één met een tuinderij. Al vanaf mijn tiende werk ik bij hen. Dus toen was het eigenlijk vanzelfsprekend om eens naar een open dag van Warmonderhof te gaan.

Als je aankomt hier op Warmonderhof, dan krijg je direct het boerderijgevoel. Je leert hier heel veel: over gezondheid en voeding, tuinbouw en akkerbouw, en veehouderij. Je krijgt op Warmonderhof een heel stevige basis mee. Mijn passie ligt vooral bij de koeien; je bent bezig met een levend dier, je geeft hen een mooi leven en je krijgt er ook veel voor terug, zoals kaas, melk en vlees.'

Succesformule wonen-werken-leren

In tegenstelling tot het beeld van gangbare landbouwscholen, waar het gros van de studenten van een boerenbedrijf komt, is het merendeel van de studenten op Warmonderhof juist niet afkomstig van een boerenbedrijf. Ook is zeker de helft van de leerlingen vrouw. De bewezen succesformule van wonen, werken en leren op een kleine school zorgt ervoor dat jongeren in vier jaar tijd een echte vakexpert worden in de biodynamische akkerbouw, tuinbouw of veehouderij. Dagelijks maken ze van dichtbij mee hoe het reilen en zeilen gaat op een landbouwbedrijf. En dat werpt zijn vruchten af.

Tuinbouw en verwerking horen erbij

Joram: 'Naast het gemengde bedrijf zou ik op kleinere schaal tuinbouw willen toevoegen aan mijn toekomstige bedrijf. Ik zou ook graag mijn producten verwerken. Het is mooi om van begin tot einde iets te maken: van melk tot kaas, van vlees tot worst, van tomaat tot moes, van pepers tot sambal. Want ik hou namelijk ook heel erg van lekker eten en van koken! Ik kies vaak een land uit en dan maak ik een gerecht afkomstig uit dat land. Pael



la uit Spanje, curry uit India, pasta uit Italië. Daarbij gebruik ik dan zoveel mogelijk producten die geteeld of geproduceerd zijn op de boerderijen hier op Warmonderhof zelf. Ik heb het verschil wel ontdekt in kwaliteit en smaak. Producten die de tijd hebben gehad om te groeien zijn lekkerder. Kaas die is gemaakt van melk van één kudde, in plaats van kaas die is gemaakt van melk van honderden koeien door elkaar, die smaakt echt beter.'

Meer boeren op één bedrijf

'Ik zie mijn toekomst in het buitenland, omdat daar meer ruimte is. Koeien moeten kunnen lopen in bossen en op open natuurweides. Ik wil ook natuur en natuurbeheer integreren in mijn bedrijf. Ik zie dat als onlosmakelijk onderdeel van het boeren. Een gemengd bedrijf met verwerking betekent wel dat ik in de toekomst met meerdere mensen zal samenwerken op één erf. Maar dat is leuk. Dat je met zo'n tien personen samen woont en werkt; ieder binnen zijn of haar eigen tak in het bedrijf. Zo vorm je met die mensen ook weer een organisme; een gebalanceerd geheel.'

Nieuwsgierig wat andere studenten te vertellen hebben? Lees hun verhalen op de website! www.aereswarmonderhof.nl

Bezoek een open dag!

De komende maanden zet Warmonderhof haar deuren wijd open voor geïnteresseerden in een opleiding biodynamische landbouw. Er zijn BOL-opleidingen (voltijd) voor jongeren en BBL-opleidingen in een deeltijdformule voor volwassenen. Kom het zelf bekijken tijdens de open dagen!

Eerstvolgende informatiedagen: 12 december 2024, 27 februari, 27 maart, 24 april, 5 juni
Grote open dag: 25 januari 2025
www.warmonderhof.nl/opendagen



BOER

ˆ Leeuweriksveld CV – Emmen
A.B.M.de Winter – Oostvoorne
B. Steenberg – Onnen
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Be-Leaf – ˆs-Gravenzande
BelleMarie – Ruinerwold
Biokwekerij Poldervaart BV – Vierpolders
Konijn-Koopman beheer bv – Z.O. Beemster
Biostee Teelt VOF – Zuid-Beijerland
Boer Brunia – Raerd
Boer ˆn Buffel Keizersrande – Diepenveen

Boerderij Blisveld – Drempt
Boomgaard Ter Linde – Oostkapelle
Brandsmaˆs plaets – Bolsward
Burdineplaats – Nes gem. Heerenveen
CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse (B)
De Beersche Hoeve – Oostelbeers
De Boomgaard – Zeeland
De Eemstuiˆn – Uithuizermeeden
De Hooge Kamp – Beemte Broekland
De Kraanvogel – Esbeek
De Stadshoeve – Amsterdam
De Sterregaard – Hedel Een inspirerende vergaderlocatie



De Watertuin – Groeningen
De Zonneboog – Lelystad
Dennenhoeve – Hooghalen
Doornik Natuurakkers – Bemmell
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
F.H.A. Lankhorst VOF – Nijkerk
Firma Zijp-Melse – De Rijp
Hoeve Frisque – Neerijse Huidenberg (B)
Fruittul – Biddinghuizen
Gaos – Swifterbant

Giessen Bio – Tollebeek
H.G.P. van Beek en A.M.L. van Beek-Besselink – Dronten
H.J. Smith – Groningen
Het Oude Klooster – Werkhoven
Het Willink – Ane
Hoeve Catherine Elisabeth – Noordeloos
J.A.M. Rombouts – Dronten
J.A.M. van Dam en S.M.J. van Dam –Bosman – Hattem
JW Rutte – Zaandam
Metamorphosis – Ens
Rundveebedrijf Van Kessel / Bio-Boerderij Limo Zicht – Sint Oedenrode
Land en Boschzig – ˆs-Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap De Westerade – Dronten
Maatschap Rijk-Hartkamp – Biddinghuizen
Maatschap van Nieuwenhuizen – Biddinghuizen
Maatschap van Zanten – Garmerwolde
Maatschap Ouist – Borssele
Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. –

Stompwijk
Metamorphosis – Ens
Meulwaeter – Kruiningen
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Mts Gerritsma Smink – Elahuizen
Mts Mooij-de Lange – Castricum
Obio – Drachten
Overkempe, De Seizoenen – Olst
PC v/d Erve Biologische Akkerbouw – Goudswaard
Pluimveebedrijf de Bruijn – Leunen
Schoonderbeek – De Glind
Saalland – Lelystad
Timpelsteed – Engwierum
Tuinbouwbedrijf FJJ de Koning BV – Brielle
Tuinderij Amelishof – Bunnik
Tuinderij Moervliet – Breda
Tuinen van Kraaybeekerhof – Driebergen
v.o.f. De Rodenburghoeve – Uitgeest
Van Andel Bio – Zeewolde
Veld en Beek – Doorwerth
Veldkeur – Rummen
Villa Sterrebos – Frederiksoord
VOF Risseeuw Jentohoeve – Schoondijke
Vof van der Spek – Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede BV Tuinbouw – Dronten
Weleda Nederland SE – Zoetermeer
Westers Organic – Biddinghuizen
Westers VOF – Zeewolde
Wilhelminahoeve – St Philipsland
Wijngaard Dassemus – Chaam
Zonnehoeve – Zeewolde

BOERENVERWERKER

BioNico BV – Wamsveld
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boer ˆn Buffel Keizersrande – Diepenveen
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
Bioboerderij ˆLandlevenˆ – Onstwedde
De Bolster BV – Epe
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kompenije – Drachtstercompagnie
De Muiyhof – Nieuwerkerk
De Noorderhoeve – Schoorl
Urtica De Vijfspromg – Vorden

Dijkgatshoeve, Raphaelstichting – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lieveelde
Eureko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg
Waddenmax – Hornhuizen
Fruittteeltbedrijf De Ring – Oud Sabbinge
Fruittweelde – Ingen
Kaasboerderij Noorderlicht – Noordeloos
Maatschap Dames en Heren Vos – Kraggenburg
Maatschap Nieuw Bonaventura – ˆs Gravendeel
Mts Twisk – Dronten
Novalishoeve – Den Hoorn
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanhof – Heeze
Seaking Rotterdam BV – Ophemert
Warmonderhofstede – Dronten
Widar Fonds VZW – Merksplas
Wijngoed De Vallei – Westouter
Zorgboerderij De Klompenhoeve –

HANDELAAR

Agmond a/d Hoef
Zorgboerderij Naoberhoeve – Echten
Zuuer – Buurse

Aaldering Trade BV – Biddinghuizen
AgroFair Benelux BV – Barendrecht
Bakkerij Verbeek BV – Brummen
BD-Totaal BV – Houten
Bidfood BV – Ede
Bio Freshi Produce – Breda
BioNoord BV – Marum
Bio World BV – Poeldijk
BIO-Center ZANN – Berkel en Rodenrijs
Bio-Freshi BV – Dongen
Biofresh Belgium MV/SA – Gavere
Bioorganic Holland BV – Horn
BioRey BV – Eindhoven
Biostee BV – Zuid-Beijerland
Biotropic BV – Bleiswijk
Biovoordeel – Baflo
Bolle en Bolle BV (Oxxafood) – Veenendaal
CIV Superunie BA – Beesd
Chocolatemakers – Amsterdam
Crafting Markets BV – Amsterdam
Clearspring Ltd. – Haulerwijk
Clearspring Ltd. – London Specialised in authentic Japanese and Organic and Demeter fine foods

Coöperatie ˆNautilus Organicˆ UA – Emmeloord
Cordier NL – Zoetermeer
Crisp BV – Amsterdam
De Schakel Contractteelt BV – Helmond
De Terp Squashpackers – Erichem
Deli Harmony – Hedel
Delta Wines B.V. – Waddinxveen
Do-it BV – Barneveld
Ecomild – Hengelo
Eleadora SRL BV – Kraainem (B)
Eisenga Kaas BV – Oosterwolde
Eosta BV – Waddinxveen
Ets. Mandy-Mapol – Uccle (B)
Fairtrasa Holland BV – ˆs-Gravenzande
FlevoLoof BV – Espel
Fresh Way of thinking BV – Lutjebroek
Gebr. Rademaker BV – De Hoef
Global Organics Europe BV – Nijkerk
GoodFoods B.V. – Roden



H3 Consulting-De Natuurkeuken BV – Schorisse (B)
H.A. Schoutentransport – Hoogerheide
Hagranop BV – Nagele
Hampstead Organic B.V. – Roden
Harvest House BV – Maasdijk
Heegsma BV – Lemmer
Hofweb – Biddinghuizen
Holland Pharma – Borculo
Hortica BV – Andijk
ID organics – Zaandam
IPOKI BV – Ridderkerk
Just Organic Service & Trading BV – Hoorn
Nature Bio Foods BV – Maasvlakte Rotterdam
Naturelle BV – Barendrecht
NatuurPlan BV – Holten
Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
Orange Import BV – Marknesse
Organic Goatmilk Coöperatie – Rijen
OTC Organics BV – Dronten
Pulsbio – Abbekerk
RealFlavors – Zaltbommel
Reudink BV – Lochem
Rossano Wijniimport – Nuenen
RSQ Bio-BV – Schoondijke

SIGuRIDna – Wognum
Sligro Food Group Nederland BV – Veghel
Stoker Vogelaar BV – Biddinghuizen
Top Fresh Handel BV – Kraggenburg
TSH BV – Roeselare (B)
Tradin – Amsterdam
Twisk Organic Trade BV – Dronten
vanRijnsingensource BV – Helmond
WeGrowOrganic – Zeewolde
Xenia Europe BV – Oss

VERWERKER

Aaldering Bio ui – Biddinghuizen
Aardappelgroothandel Jansen-Dongen BV – Tilburg
Agrico (afd Bioselect) – Emmeloord
Agrifirm NWE BV – Apeldoorn
BD Graan BV – Middenmeer
Beetz BV – Zeewolde
Bio Beta BV – Zeewolde
Bio Brass – Zeewolde
BioRomeo BV – Ens
Cheesepack – Arkel
Craft Dairy VOF – Tweede Exloërmond
De Grote Kamp BV – Volkel
De Traay – Lelystad
De Woeste Grond – Sellingen
Flevosap BV – Biddinghuizen
Fritz Vanlerberghe – Passendale (B)
Gourmet BV – Grootebroek
Green Organics BV – Dronten
Hermus Made BV – Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
Het Zonnelied – Zeewolde
Ajm-b.v. – Cuijk
Kaaslust BV – Oosterwolde
Kaasmakerij Henri Willig BV – Heerenveen
Laarakker Bio BV – Well
Maasoever Cold Store BV – Waspik
Machandel BV – Haulerwijk
NaNa Bio BV – Helmond
Odin Groothandel B.V. – Geldermalsen
Bibos B.V. / Onze BioSlager – Breda
Organic Flavour Company BV – Veenendaal
Polderfresh Verwerking – Espel

Respect4food BV – Made
Rouveen Kaasspecialiteiten – Rouveen
Thylbert bvba – Oedelem
TVA Organics B.V. – Zeewolde
Udea BV – Veghel
Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven
Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
Biobieren Warmenbol cv – Antwerpen
Weerribben Zuivel BV – Nederland
Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
Zonnespelt-Lelystad

BOERDERIJWINKELS

Arnica Kwekerij – Dwingeloo
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Beiderwaen landbouw CV – Hoofdplaat
Boer Brunia – Raerd
Boerderij Blisveld – Drempt
Boerderij Ruimzicht – Halle
Boerderij Veelust – Hensbroek
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
Widar Blauwe Spie – Noordschote – België
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken

De Genneper Hoeve – Eindhoven
De Heerlijkheid Groot Weede – Hoogland
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
De Kraanvogel – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Noorderhoeve, Raphael stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Poshoof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfspromg – Vorden

De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zaderij – Emmeloord
De Zonnehorst – Punthorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn

Eindeliengje – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehof – Randwijk
Hoeve Frisque – Neerijse Huidenberg (B)
Fruittuinvanvest – Amsterdam
Gerbranda State – Pietersbierum
Flevosap BV – Biddinghuizen
Het Blauwe Huis BV – Ruinerwold
Het Dede Erf – Soest
Horaholm Maatschap Westers – Hornhuizen
Biodynamische Kaasboerderij
Noorderlicht – Noordeloos
Kwekerij Eko Logisch – Roelofsarendsveen
Land en Boschzig – ˆs Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap Klaas Bokma – Smallebrugge
Melkvee bedrijf Keurentjes-Pietersma – Rutten
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Novalishoeve – Den Hoorn
Orange Import BV – Marknesse
Ouwendorperhoeve – Garderen
Raalte

Overkempe, De Seizoenen – Olst
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanhof – Heeze
Scorlewald, Raphaelstichting – Schoorl
Seaking Rotterdam BV – Ophemert
Sonnevanck – Beemster
Sprankenhof – Udenhout
Stichting Thedinghsweert – Tiel
ˆt Leeuweriksveld CV – Emmen
Timpelsteed – Engwierum
Tuinderij Amelishof – Bunnik
Tuinderij Moervliet – Breda
Tuin de Es – Haaren (NB)
Veld en Beek – Doorwerth
Villa Sterrebos – Frederiksoord
Vof van der Spek – Lage Zwaluwe
Warmonderhofstede – Dronten
Westers Organic – Biddinghuizen
Widar Fonds VZW – Merksplas – België
Zonnehoeve – Zeewolde
Zorgboerderij De Klompenhoeve – Egmond a/d Hoef
Zorgboerdeij Naoberhoeve – Echten
Zuuer – Buurse



WINKELS

In Nederland en België
Ekoplaza – ekoplaza.nl
Odin: 38 winkels en een bezorgdienst odin.nl

Noord-Nederland
Ekoplaza – Assen
Biovoordeel – Baflo
Natuurwinkel – Drachten
De Ieme Natuurvoeding – Borger
Bij Els Natuurwinkel – Frederiksoord
Rounte – Gorredijk
Ekoplaza Nieuwe Ebbingestraat – Groningen
Ekoplaza – Emmen
Ekohuis – Eelde
Go Pure – Zuidlaren
Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen
De Wiershoeck – Groningen
Ekoplaza – Haren
Ekoplaza – Heerenveen
Odin – Joure
Odin – Winsum
De Ingen – Groningen
De Nieuwe Weg – Groningen
Ekoplaza – Leeuwarden
Odin – Leeuwarden
Ekoplaza – Lemmer
Ekoplaza – Meppel
Molen de Lelie – Ommen
Reformhuis de Vries – Sneek
Reformhuis – Tuitjenhorn
Ekoplaza – Winsschoten

Noord-Holland exclusief Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
Odin – Alkmaar
Ekoplaza – Amstelveen
Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
Verspaleis – Amstelveen
Odin – Bergen
Ericˆs Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Kennemer Duincamp Geversuin, minimarket – Castricum
Ekoplaza Texel – Den Burg
De Helderse Vallei – Den Helder
Ekoplaza – Haarlem
Odin – Haarlem
Odin – Medemblik
Horeca Service Kennemerland VOF – Haarlem
Kalom Farm BV – Hauwert
Kiebert Reform – Heemstede
Ekoplaza – Heemstede
Ekoplaza – Heerhugowaard
Ekoplaza – Heiloo
Ekoplaza – Hoofddorp
Ekoplaza – Hoorn
Reformhuis Kuilboer – IJmuiden
Natuurwinkel – Overveen
Reformhuis Baaij/Woord van Wijsheid-Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam

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

Ekoplaza Osdorpplein
Ekoplaza Marathonweg
Ekoplaza AJ Ernststraat
Ekoplaza Weteringschans
Ekoplaza Zeilstraat
Foodmarqt Bilderdijkstraat
Fruittuin van West
Marcoˆs Groentespeciaalzaak
Marqt Beethovenstraat
Foodmarqt Haarlemmerstraat
Marqt Brazilië Oostelijke Handelskade
Marqt Hoofddorppweg
Marqt Linnaeusstraat
Marqt Olympiaplein
Odin Bilderdijkstraat
Odin Bos en Lommer
Odin Cizaarbaan
Odin Czaar Peter
Odin IJburg
Odin Noord
Odin Zeeburg
Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat
Soup en Zo 3 Van Baarlestraat
Stadsmarkt de Pijper
Streekmolen

Flevoland-Gelderland-Overijssel

Hanˆs Natuurvoeding – Almelo
De Aadijk – Almelo
Ekoplaza – Almere
Odin – Almere
Ekoplaza – Apeldoorn
Gimsel – Apeldoorn
Ekoplaza Velperplein – Arnhem
Ekoplaza Kronenburg – Arnhem
Odin – Arnhem
Mimint – Arnhem
Ekoplaza – Barneveld
Landgoedwinkel Heerlijkheid
Marienwaerdt – Beesd
De Kardoen – Bennekom
BijBio Naturijn – Culemborg
Landgoed Rhederoord – De Steeg
Restaurant Koetshuis Rhederoord – De Steeg
Ekoplaza – Deventer
Biowinkel – Didam
EkoPlaza – Dieren
Odin – Doetinchem
Odin – Ede
Ekoplaza – Enschede
ZEN Natuurwinkel – Epe
Natuurwinkel Ermelo – Ermelo
Martinˆs Health Shop – Geldrop
Puur Holland VOF – Heerde
Ekoplaza – Hengelo OV

De Ekolander Natuurvoeding – Lelystad
Zenith Natuurvoeding – Lelystad
Natuurwinkel Chili en Spruit – Malden
Ekoplaza Groenestraat – Nijmegen
Ekoplaza Ziekerstraat – Nijmegen
Van Nature – Nijmegen
Odin – Nijmegen
Odin – Oosterbeek
De Twee Linden – Reek
Thedinghsweert/Zorg in bedrijf – Tiel
Simply Delicious – Velp
Odin – Velp
Odin – Wageninen
De Zonnegaard – Voorst
Ekoplaza – Winterswijk
Super Natuur – Zutphen
De Koehoorn – Zutphen
Odin – Zutphen
Ekoplaza – Zwolle
Odin – Zwolle

Centraal-Nederland

Ekoplaza – Amersfoort
Natuurwinkel Nieuw Mos – Amersfoort
Natuurwinkel Emiclaer – Amersfoort

Odin – Amersfoort
De Smaak van Echt – Baarn
Hoeve Ravenstein – Baarn
Ekoplaza – Bilthoven
Ekoplaza – Bussum
Odin – Driebergen
Willem en Drees – Cothen
Ekoplaza – De Bilt
Ekomenu B.V. – De Meern
De Korenmaat – Zeist
Natuurvoeding – Doorn
EkoCert natuurwinkel – Hilversum
GoodyFood – Hilversum
AA Eko Store – Hilversum
Biomonkie/De Weide – IJsselstein
Organic Food For You – Laren
Good For You – Mijdrecht
Ekoplaza – Soest
Ekoplaza – Veenendaal
De Tuin van Broeder Ludovicus – Middelburg
Simply Delicious – Oosterbeek
Ekoplaza Amsterdamsestraatweg – Utrecht
Ekoplaza De Gaard – Utrecht
Ekoplaza Nachtegaalstraat – Utrecht
Ekovers – Utrecht
Landgoed Rhederoord afd. Future groep – Utrecht
Moestuin Maarschalkerweerd BV – Utrecht
Odin Biltstraat – Utrecht
Odin Adelaarstraat – Utrecht

Zuid-Holland

Ekoplaza – Alphen aan den Rijn
Bergsen Gezondheidswinkel BV – Barendrecht
Biowinkel Van Leeuwen – Den Haag
Ekoplaza – Capelle Aan Den IJssel
Ekoplaza – Delft
Odin – Delft
Odin – Dordrecht
Biowinkel – Gouda
Ekoplaza – Leiden
Ekoplaza – Leidschendam
De Helianth Natuurvoedingswinkel – Leiden
Edelweis – Noordwijkerhout
Himalaja – Oud- Beijerland
Landwinkel de Fruit Heerlijkheid – Papendrecht
Ekoplaza – Rijswijk
Eko-logisch – Roelofsarendsveen
Ekoplaza Nieuwe Binnenweg – Rotterdam

Ekoplaza Lusthofstraat – Rotterdam
Ekoplaza Bergse Dorpsstraat – Rotterdam

Gimsel – Rotterdam

Spirit VOF – Rotterdam
Gezondheidswinkel Vita Cura – Sassenheim
Natuurwinkel de Haven – Schoonhoven
Eko Shop – Sommeldijk
Ekoplaza – Wassenaar
Natuurwinkel – Zoetermeer
Ekoplaza Weimarstraat – Den Haag
Ekoplaza Stationsweg – Den Haag
Ekoplaza Theresiastraat – Den Haag
Ekoplaza Kerkplein – Den Haag
Marqt Theresiastraat – Den Haag
Madal Bal – Den Haag
Odin – Den Haag
Aert van der Goesstraat
Odin – Den Haag
Bankastraat
Odin – Den Haag Fahrenheitstraat
Odin – Voorschoten
The Shore – Den Haag
Reformhuis Zonnepoort – Den Haag
De Zonnestraat – Den Haag

Zuid-Nederland

Tervo Gezondheidswinkel – Baarle-Nassau
Ekoplaza – Bergen op Zoom
Natuurwinkel – Best

De Schoffel – Boxtel
Ekoplaza – Breda
Odin – Breda
Ekoplaza – Den Bosch
Natuurlijktomaat.nl – Dongen
Ekoplaza Stratumsedijk – Eindhoven
Ekoplaza Kruisstraat – Eindhoven
Odin – Eindhoven
Ad van der Westen BV – Gilze
Biodrome – Goes
Biodrome – Vlissingen
Aries Landwinkel – Heeze
Ekoplaza – Helmond
Hof van Heusden – Heusden
Gedeelde Weelde – Maastricht
Bioduin – Koudekerke
De Grote Verleiding – Kruiningen
Ekoplaza – Maastricht
De Tuin van Broeder Ludovicus – Middelburg
Simply Delicious – Oosterbeek

Broeders gezondheidswinkel & Biologische supermarkt – Oosterhout NB

Ekoplaza – Oss
Ekoplaza – Roermond
Zuiver Aarts Reform/Specialzaak – Rosmalen
Tervo Gezondheidswinkel – Putte
INC ˆt Verswarenhuys – Schijndel
Ekoplaza – Tilburg
Ekoplaza – Uden
Madelief – Valkenburg
Ekoplaza – Veldhoven
Biowinkel – Venray
L ˆAutre Cote – Vught

België

Het Natuurhuis – Antwerpen
De Dobbelhoede – Schilde
Het Natuurhuis Zuid NV – Antwerpen
EkoPlaza – Berchem
Ekoplaza – Gent
EkoPlaza – Leuven
Gezondheidswinkel het Zonnetje – Maasmechelen
Het Natuurhuis – Merksem
Bioplaza – Overpelt
DeNatuurkeuken.be – Schorisse
Ekoplaza – St. Amandsberg
De Juiste Weg Bvba – Beveren – Waas
Ekoplaza – Waregem
Sinature NV – Onze-Lieve-Vrouw-Waver
Yadoki Organics – Mortsel

MARKTEN

Heb je biologisch gratis geproefd en uitgeprobeerd?
Dan ben je verkocht.
Dank je wel.

Amsterdam – Albert Cuyp
wo: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam – Buikslotermeerplein
za: 09:30 – 17:00 uur
Amsterdam – Haarlemmerplein
wo: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam – Minervaplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam – Nieuwmarkt
za: 09:00 – 17:00 uur
Amsterdam – Noordermarkt
za: 09:00 – 16:00 uur
Amsterdam – van Eesterenlaan
wo: 12:00 – 19:00 uur



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

Alkmaar – Kerkplein
za: 08:00 – 17:00 uur
Almere – Kemphaanpad
za: 09:30 – 13:00 uur
Amersfoort – Dank Eemplein
vr: 11:00 – 17:00 uur
Amstelveen – Rembrandtweg
di: 09:00 – 16:00 uur
Apeldoorn – parkeerplaats
Asselsestraat/W. Druckerstraat
do: 09:00 – 14:00 uur
Assen – Nieuwe Huizen
za: 09:00 – 17:00 uur
Blokker – Kloosterhout
laatste zondag van de maand:
10:00 – 16:00 uur
Breda – Veemarkt
di: 09:00 – 13:00 uur
Den Bosch – Markt
vr: 09:00 – 13:00 uur
Den Haag – Hofweg
wo: 09:00 – 18:00 uur
Den Haag – Lange Voorhout
wo: 09:00 – 18:00 uur
Deventer – Brink
za: 09:00 – 16:30 uur
Doetinchem – Raadhuisstraat
di: 09:00 – 13:00 uur
Drachten – Raadhuisplein
do: 09:00 – 16:00 uur
Ede – Marktstraat
za: 09:00 – 13:00 uur
Eindhoven – Wilhelminaplein
za: 10:00 – 16:00 uur
Emmen – Marktplaats
vr: 09:00 – 17:00 uur
Enschede – van Heekplein
za: 09:00 – 16:00 uur
Groningen – Vismarkt
di, vr en za
09:00 – 17:00 uur
Haarlem – Botermarkt
vr: 09:00 – 17:00 uur
Hoofddorp – Marktplaats
vr: 09:00 – 16:30 uur
Leeuwarden – Wilhelminaplein
vr: 09:00 – 17:00 uur
Leiden – Aalmarkt
wo: 08:00 – 17:00 uur
Lelystad – Lelycentrum
di: 08:30 – 13:00 uur
Maastricht – De Ruiterij do: 13:00 – 18:00 uur
Nijmegen – Kelfkensbos
za: 09:00 – 14:00 uur
Roermond – Stationsplein
wo: 13:30 – 18:00 uur
Rotterdam – Noordplein
za: 09:00 – 17:00 uur
Sittard – Steenstraat za: 10:00 – 15:00 uur
Tilburg – Koningsplein
za: 10:00 – 16:30 uur
Utrecht – Ab Harrewijnstraat
wo: 12:00 – 17:00 uur
Utrecht – Vredenburgplein
vr: 10:00 – 18:00 uur
Wageningen – Markt
za: 09:00 – 17:00 uur
Woensdrecht – Dorpsstraat
08:00 – 12:00 uur
Zutphen – Lange Hofstraat
do: 09:00 – 13:00 uur
Zwolle – Melkmarkt
vr: 08:00 – 13:00 uur