

Krant **vd** Aarde

De krant van groen Nederland



10

Prinses Irene:
"Onze geschiedenis, de oude
wijsheid, zit ook nog in ons"



16

Mecklenburg Vorpommern
"Een verzameling van bouwstijlen variërend
van gotisch tot Franse renaissance"



28

"Een gratis boek
ontvangen?
[krantvandeearde.nl
/abonneer](http://krantvandeearde.nl/abonneer)"



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

INHOUD
Inhoud 3 | Redactioneel 5 | Natuur 6-9
Cultuur 10 | Gezondheid 14 | Reizen 16-19
Transitie 20-23 | Fotowedstrijd 24 | Nieuws 26
Boeken 28 | Colofon 29

JAARGANG 20, 2025-3, ZOMER
Abonneeservice: klantnservice@aboland.nl
Volg ons op @KrantvandeAarde
Neem mee uit de winkel en doneer € 3,95
via krantvandeearde.nl of de QR-code



Nu voordelig je vloer isoleren met TONZON!

Comfortabel en gezond wonen begint onder je voeten



TONZON, al 45 jaar de warmste vloer met de hoogste besparing. De beste keuze voor het milieu en jezelf.

Met TONZON Vloerisolatie bespaar je effectief energie en creëer je een aangename temperatuur in huis.

Haal deze zomer het TONZONnetje in huis!

Geef een deel van je vakantiegeld een slimme bestemming: meer comfort met minder kosten. De zomer komt eraan, en dat betekent voor velen een extraatje op de rekening: vakantiegeld. Een mooi moment om jezelf iets te gunnen. Maar wat als je dit jaar kiest voor iets dat niet één of twee weken, maar jarenlang plezier oplevert?

Met TONZON Vloerisolatie verbeter jij jouw huis op een manier die je elke dag voelt.

Een koude of vochtige vloer kan flink afdoen aan het wooncomfort. Het TONZON-systeem pakt dit probleem doeltreffend aan met een dubbele aanpak: isolatie én vochtbestrijding. In combinatie met de Thermoskussens wordt TONZON Bodemfolie op de bodem van de kruipruimte gelegd. Deze folie stopt de verdamping van vocht uit de bodem. Het resultaat: minder vocht in huis, een warmere vloer én een gezondere leefomgeving.

Bovendien gaan leidingen, ophangbeugels en andere materialen in de kruipruimte veel langer mee, een investering die loont op de lange termijn. Dat betekent niet alleen meer comfort, maar ook minder stoken. Je energiekosten gaan omlaag en je woning voelt prettiger aan het hele jaar door.



Wil je meer informatie?
Scan de QR-code
of kijk op www.tonzon.nl
053-4332391

Maak gebruik van aantrekkelijke subsidies

De ISDE-regeling biedt landelijke subsidie op vloerisolatie. Daarnaast geven veel gemeenten extra subsidie bovenop het landelijke bedrag. Bekijk snel welke subsidie jouw gemeente biedt.

Zo wordt de investering een stuk aantrekkelijker.



Reizen

- 16 Verzadigd
- 18 Mecklenburg Vorpommern, land van de 1000 meren

Transitie

- 20 Kabouters en Extinction Rebels strijden voor dezelfde landbouw idealen
- 22 Brief aan de Aarde
- 23 Snijbloemen: symbool voor onethische praktijken?
- 24 Fotowedstrijd LandschappenNL
- 26 Nieuws op z'n Frans
- 28 Boeken
- 29 Colofon

B1 t/m B19 BioMagazine

Jaargang 20 | zomer 2025

IN DEZE KRANT

Grote coverfoto: Yvette van den Berg - naturebliss.nl

Redactioneel

- 5 Minder doen, meer bereiken

Natuur

- 7 Geboortegolf van reekalfjes: laat ze liggen!
- 8 Hoe goed kunnen vogels horen?

Cultuur

- 10 Prinses Irene en andere sprekers in dialoog tijdens indrukwekkende KIVA-filmavond
- 12 Zomerweken Vrije Hogeschool

Gezondheid

- 14 De kracht van loslaten
- 15 Hoe herkennen we de juiste innerlijke stem?





watMooi

mooi de
zomer in

mooie mode is
duurzame mode
www.watmooi.nl



Minder doen, meer bereiken Wat de Blue Zones ons écht leren

Tekst en Beeld: Myrna van Kemenade – Yogadreams.nl

Stel je voor: je wordt honderd jaar oud. Niet in een verpleeghuis, aan een infuus en een televisie die te hard staat. Maar vitaal, helder van geest, met een glas wijn in je hand, je familie om je heen en plannen voor morgen. Dat klinkt als een utopie, maar het gebeurt. En wel in de zogenaamde *Blue Zones* — vijf plekken op Aarde waar mensen opvallend oud worden én daarbij gezond blijven.

Over de honderd
Van het Japanse eiland Okinawa tot de heuvels van Sardinië en de zonovergoten kust van Nicoya in Costa Rica: de mensen daar worden vaak over de honderd, zonder het idee dat ze iets bijzonders doen. Ze leven gewoon. Maar *hoe* ze leven, dáár zit de magie.

Ze bewegen natuurlijk, niet omdat ze naar de sportschool gaan, maar omdat hun leven hen daartoe uitnodigt. Tuinieren, wandelen, fietsen naar de markt. Ze eten onbewerkt voedsel, met weinig vlees en veel peulvruchten, groenten en granen. Ze stoppen met eten wanneer ze 80% vol zitten. En ze leven met zingeving: ze weten waarom ze 's ochtends opstaan. Familie staat centraal, vriendschappen zijn heilig en geloof of spiritualiteit zorgt voor rust in het hoofd.

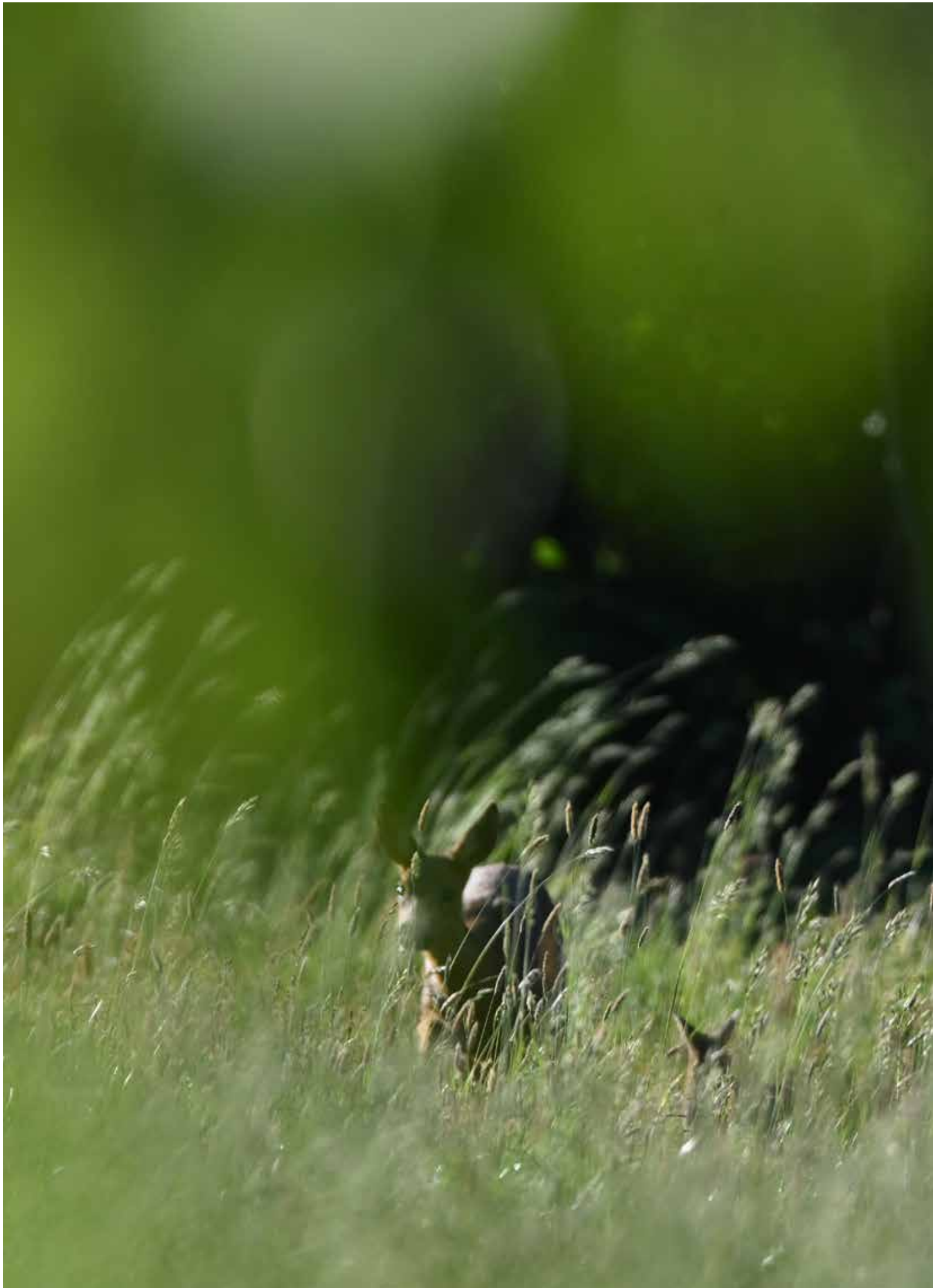
Nu denk je misschien: leuk hoor, maar ik woon in een rijtjeshuis in Zaandam en niet op een berg in Griekenland. Toch kun je meer Blue Zone in je leven brengen dan je denkt.

Maak van je eigen dorp een Blue Zone
Laat je auto eens wat vaker staan. Ga op de fiets naar je werk of wandel een blokje extra met de hond — zelfs als je geen hond hebt. Eet als een Sardijn: wat meer bonen, wat minder pakjes. Eet langzaam. Nodig mensen uit om samen te eten. Lach meer. Leg je telefoon weg als je met iemand praat. Zorg dat je ergens bij hoort — een sportclub, een buurtinitiatief, een yogastudio, wat dan ook. En misschien het belangrijkste: denk eens na over je eigen *ikigai*, zoals de Okinawanen het noemen — je levensdoel. Waarom sta jij op?

We zoeken vaak naar snelle oplossingen: supplementen, apps, diëten, biohacks. Maar de geheimen van een lang en gezond leven zijn verrassend ouderwets. Misschien zit de sleutel niet in wat we *meer* moeten doen, maar juist in wat we zijn vergeten. 'Minder doen, meer bereiken' – een mantra die ik mijn yogadeelnemers graag meegeef, en die elke keer opnieuw zijn kracht bewijst.

Dus laten we van ons eigen dorp een kleine Blue Zone maken. Niet door iets groots te doen, maar door iets *kleins* elke dag: langzamer eten. Dieper ademen. Eerlijker luisteren. En elkaar vasthouden als het stormt.

Wie weet, misschien is Nederland ook wel een Blue Zone in wording. Dat is geen utopie. Dat is gewoon menselijk.



Geboortegolf van jonge reekalfjes: laat ze liggen!

Tekst en Beeld: Yvette van den Berg – fotograaf, natuurgids en spreker

De lente is in volle gang en dat betekent: geboortetijd in de natuur. In mei en juni barst het buitenleven van nieuw leven – ook bij de reeën. Overal in velden en bossen worden jonge reekalfjes geboren. Ontzettend schattig om te zien, maar juist in deze periode is het belangrijk om als mens afstand te houden. Letterlijk én figuurlijk.

Alleen? Nee, verstopt!

Veel mensen schrikken wanneer ze een reekalfje alleen in het gras zien liggen. Ze denken dat het verlaten is en proberen 'te helpen'. Maar wat goed bedoeld is, eindigt vaak in verdriet. Want moeder is vrijwel altijd in de buurt. Ze laat haar jong achter op een veilige plek terwijl zij zelf gaat eten, en komt meerdere keren per dag terug om het te zogen. Zo werkt de natuur. Door het kalf op te pakken, loopt het dier de kans verstoten te worden.

Dus: zie je een reekalf? Laat het met rust. Raak het niet aan. Neem het niet mee.

Maaiseizoen: dodelijke gevaren

Precies in de periode dat reekalfjes worden geboren, start ook het maaiseizoen. Het gras is lang en de boeren willen hun weilanden bewerken. Voor reekalfjes betekent dat groot gevaar: zij blijven instinctief stil liggen bij naderend gevaar, ook als daar een grasmaaier aan komt. Hun natuurlijke overlevingsstrategie werkt hier dus juist tegen hen. Gelukkig zijn er boeren, wildbeheerders en vrijwilligers die actie ondernemen. Graslanden worden grondig

uitgekamd om kalfjes op te sporen vóór het maaien begint. Dit jaar begon het maaien vroeg vanwege het warme, droge weer – maar ook de voorbereidingen waren op tijd. Tijdens een grootschalige zoektocht werden er geen kalfjes gevonden, en kon het maaien veilig doorgaan.

Speuren met drones én voeten

Tegenwoordig worden warmtesensoren op drones ingezet om de kalfjes op te sporen. Op het scherm verschijnt zo'n kleintje als een rode stip in het groene veld. Is zo'n stip gedetecteerd dan blijft de drone hangen en gaan mensen op zoek. Toch blijft het lastig: het gras is hoog en de kalfjes liggen goed verstopt. In gebieden waar niet met drones gevlogen mag worden – zoals Lage Vuursche – gebeurt het nog ouderwets met mankracht. Vrijwilligers kammen het veld uit, in linie, ieder verantwoordelijk voor zijn eigen stukje gras.

Zodra een kalfje wordt gevonden, blijft het – zeker tot zo'n 3 á 4 weken oud – roerloos liggen. Het wordt voorzichtig opgetild met plukken gras en tijdelijk verplaatst – in een jute zak of houten kist – naar een veilige plek buiten het

maaveld. Zo wordt het beschermd tegen maaien én tegen roofdieren. Na het maaien worden de kalfjes weer teruggezet op hun oorspronkelijke plek. De redders blijven erbij tot moeder en jong elkaar weer hebben gevonden – een ontroerend moment, iedere keer weer.

Een geluksmoment in het veld

Een paar dagen na zo'n actie zag ik weer een reekalfje naast zijn moeder in het hoge gras. Wat een bijzonder geluksmoment!

Maar het is ook een krachtige herinnering: laten we de natuur haar gang laten gaan. Alleen als het écht nodig is, zoals bij maaien, mogen we ingrijpen – met respect, voorzichtigheid en kennis.

Hoe goed kunnen vogels horen?

Tekst: Marcel Boer

Beeld: Annemarie Edam / Inge van der Wulp / André Eijkenaar



De oren boven op de kop van de Ransuil zijn kopversierselen, de ooropeningen zitten opzij van de kop.

Vogels hebben geen uitstekende oorschelpen zoals veel zoogdieren wat de stroomlijn bij vliegen zou onderbreken. Het zijn gewoon gaatjes in het verlengde van de snavel, die bedekt zijn met fijne veren. Deze veren laten geluid door en kunnen opgericht worden zodat de opening vrij komt en de vogel gericht kan luisteren. Het gehoor binnenin de schedel is bij vogels goed ontwikkeld, wat van belang is voor het lokaliseren van zingende rivalen, het kiezen van een partner, het herkennen van de eigen jongen, het foerageren en het opmerken van gevaren. Door verkeerslawaaï worden alarmkreten van andere vogels minder goed gehoord wat een negatief effect heeft op de overlevingskansen.

Het vogeloor bestaat net als bij de mens uit 3 delen;

- Het buitenoor (geen oorschelp, maar wel speciale oorveren).
- Het middenoor met trommelvlies en 1 gehoorbeentje (zoogdieren en mensen hebben er 3).
- Het binnenoor met het met vocht gevulde slakkenhuis en haarcellen.

Harde geluiden maken ons doof, vogels niet! Geluidsgolven laten haarcellen trillen. Die trillingen worden via de hoorzenuw naar de hersenen overgebracht en als geluid ervaren. Door teveel en te hard geluid (b.v. bij mensen in de disco) kunnen haarcellen blijvend worden beschadigd. Op den duur kan dat doofheid veroorzaken. Dat is zo bij mensen en zoogdieren. Bij vogels worden de haarcellen regelmatig vernieuwd, bij mensen niet. Grote vogels hebben een relatief groot slakkenhuis en zijn gevoelig voor vooral lage geluiden. Kleine vogels zijn vooral zeer gevoelig voor hoge geluiden. De hoogte van geluid wordt weergegeven in Hertz (trillingen per seconde). Het gehoorbereik van vogels verschilt per soort en is vergelijkbaar met

dat van mensen. Maar vogels hebben een grotere gehoorscherpheid en kunnen beter details horen.

Toonhoogte

Vogels zijn vooral ontvankelijk voor geluiden van dezelfde toonhoogte als hun eigen geluiden. De meeste vogels hebben een bereik van 0,5-6 kHz. Zangvogels zingen meestal van 2-3 kHz. Het geluid van een Roerdomp heeft een frequentie van 0,2 kHz, dat van een Goudhaan 9 kHz. Lijsters en kleine zangvogels maken een hoogfrequent 'siep'-geluid bij het opmerken van een sperwer, dat voor alle soortgenoten te horen en te begrijpen is. Maar waarschijnlijk niet door de sperwer. Bij ontdekking van een in een boom zittende uil maken ze een heel ander hard geluid om de aandacht te vestigen op dit gevaar. Meestal ontaardt dat in een scheldpartij door vele andere vogels, waarna de uil meestal een rustiger plekje zoekt.



Kolonievogels traceren op gehoor feilloos hun eigen partner en jongen al op honderden meters afstand tussen duizenden andere vogels.

Merels kunnen wormen horen!

Merels en lijsters houden tijdens het foerageren hun kop vaak scheef om te luisteren naar wormen, maar ook om naar boven uit te kijken naar mogelijke predators. Bewegende wormen veroorzaken met kleine haren op de huid geluid, waarmee ze hun positie verraden. Aalscholvers horen onder water geluiden tussen 1 en 4 kHz. Dat zijn precies de frequenties waarin hun belangrijkste prooivissen als haring en

liervis geluiden produceren. Aalscholvers zijn dus niet alleen zichtjagers maar jagen ook op gehoor wat natuurlijk handig is in troebel water. Waarschijnlijk kunnen meer onder water op vis jagende vogelsoorten dat.

Uilen

Uilen hebben een zeer grote ooropening van wel enkele centimeters, die ze met huidflappen en speciale oorveren kunnen afsluiten. De ooropeningen zijn asymmetrisch geplaatst: de ene ooropening zit lager in de schedel dan de andere. Sommige uilen hebben zelfs een asymmetrische schedel. Door die asymmetrische bouw kunnen ze een soort kruispeiling uitvoeren. Daarmee kunnen ze niet alleen de richting maar ook de afstand bepalen waar het geluid vandaan komt. Dat kunnen ze ook door hun kop op en neer en zij- en achterwaarts te bewegen. Het hoorbereik van uilen ligt tussen 200Hz en 12kHz en onderzoek toonde geen verschil tussen oude en jonge uilen. Uilen kunnen in het donker nog heel goed zien maar bij volledige duisternis zien ook uilen niets meer!

Uilen kunnen hindernissen in gebouwen en landschappen inprenten, zodat ze ook in compleet donkere gebouwen kunnen vliegen en jagen. De sluier, de paraboolvorm (schotelantenne) van stijve veren rond ogen van uilen en kiekendieven dient voor veelvoudige versterking en geleiding van het geluid. Richting en afstand van het geluid van prooidieren wordt nauwkeurig vastgesteld met het verschil waarmee het geluid de linker- en rechterooropening bereikt. Arctische uilen vangen muizen dwars door een dikke sneeuwlaag heen, uitsluitend op hun gehoor. Het smalle frequentiebereik maakt dat uilen eerder en beter het geritsel van muizen horen dan het piepen.

De vleugelslag van uilen is extreem stil, rond de 1kHz. Het ritselen van muizen ligt tussen 6 en 9 kHz. Onverklaarbaar is tot nu toe waarom uilen met hun buitengewone hoorgevoeligheid ongevoelig lijken te zijn voor dreunende kerkklokken of dynamietexplosies in steengroeven. Ze blijken wel hun gehoorgang af te kunnen sluiten. Dat is ook vastgesteld bij hanen, waarvan het geluidsniveau van kraaien vlak bij de hanenoren kan oplopen tot 142,3 decibel en die anders gehoorschade zouden oplopen. Hun gehoorgangen worden automatisch afgesloten zodra ze hun snavel opentrekken. Deels dempen ze het geluid met een spier in hun middenoor. Daarnaast kunnen ze geluid nog verder dempen met het zachte weefsel dat de trommelvliezen bedekt.

Vogels en vliegtuiglawaai

Onderzoek bij tijftjaffen rond Schiphol heeft aangetoond dat door het voortdurende lawaai de vogels deels doof worden, lager gaan zingen (dit in tegenstelling met stadse vogels die juist



Foto van uil met opengeklapt oor van André Eijkenaar.

hoger gaan zingen) en agressiever zijn. De witte klokvogel uit Brazilië is de luidst roepende vogel waarvan tijdens het baltsritueel een geluidsterkte van 125,4 decibel is geregistreerd. In vergelijking met andere vogels heeft hij ook sterker ontwikkelde buikspieren en ribben.

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



De ooropeningen van de Jan van Gent zijn onzichtbaar afgedekt. Bijzonder is dat de Jan van Gent geen neusopeningen heeft waardoor bij het stootduiken naar vis, water naar binnen zou stromen.



"Hoe vinden we onze verbinding en inheemse waarden weer terug?" Prinses Irene en andere sprekers in dialoog

Tekst en beeld: Marijke Kodden

Tijdens de indrukwekkende film- en sprekersavond in Congrescentrum Antropia op woensdag 7 Mei jl.- georganiseerd rond de documentaire KIVA, the Call of the Wisdomkeepers - stond het thema 'Her-inneren van Inheemse Waarden' centraal. Na vertoning van de KIVA-documentaire gingen oa: **HKH Prinses Irene van Lippe-Biesterfeld** in dialoog met oa **Jessica den Outer** van Stichting Rechten voor de Natuur rond genoemd thema.

Jelle de Jong, directeur van het Wereld Natuurfonds (WNF) en gespreksleider **Jan van de Venis (Stichting Rechten van de Natuur)** openden de avond in dialect en met persoonlijke reflecties, waarna filmmaakster Marijke Kodden toelichtte hoe de ceremoniële wijsheid van inheemse volkeren een brug kan slaan naar een evenwichtiger relatie tussen mens en natuur.

Het is om en nabij de 200ste vertoning van deze indrukwekkende documentaire, vastgelegd door fotografe en filmmaakster Marijke Kodden en Jaap Verhoeven. In 2 jaar tijd heeft deze film met de indringende, maar hoopvolle boodschap van inheemse Wisdomkeepers wereldwijd, een vlucht genomen naar alle uithoeken van het land en zelfs voorbij de grens.

De documentaire raakte het publiek diep met beelden van inheemse Wisdom Keepers, die samenkomen bij KIVA-ceremonies voor vrede,

gelijkheid en balans. Deze KIVA-ceremonies werden 3000 jaar geleden al door de 'Ancient Peoples' van Amerika gehouden, na de komst van Columbus verboden, maar sinds een visioen van een Mexicaanse medicijnman in ere hersteld. Aansluitend voerden **Patricia Pattinama (Alifuru)** en haar team een indrukwekkende Alifuru-waterceremonie uit, waarin zang en drum werden ingezet om kracht en dankbaarheid aan het water over te dragen. 'We leven in een waterland. Water is wat ons verbindt. We bestaan zelf voor 70% uit water. We zijn geboren uit het water. We dienen goed voor het water te zorgen, want zonder water is er geen leven.'

***Eregast HKH Prinses Irene** was erg onder de indruk van de film:

"Echt prachtig! En wat lijkt me dat fijn om in zo'n gemeenschap geboren te zijn! Zoveel saamhorigheidsgevoel. Ik ben vooral alleen in de Natuur. Wanneer ik mensen laat verbinden met de Natuur dan vinden ze hun innerlijke natuur

weer terug." Ze benadrukte de spirituele betekenis van het herv verbinden met de Aarde, en riep op tot leven vanuit respect en diepe verbondenheid. "Wij hebben in onze cultuur een enorme afstand gecreëerd naar de Natuur. Hoe vinden we onze verbinding en inheemse waarden weer terug? Het is een spirituele weg, waarbij we het ego dienen los te laten, onszelf los te laten om weer te kunnen luisteren naar de taal van de Natuur. **Onze geschiedenis, de oude wijsheid zit ook nog in ons.** Door alleen in de Natuur te zijn zonder telefoon, kunnen we weer met onze omgeving en onze oude wijsheid in contact komen. Belangrijk is het loslaten van de scheiding tussen jou en de ander. Als het ego loslaat, wie ben je dan ten diepste? Dan maak je de verbinding. Voor mij werkt dat in stilte."

***Jessica den Outer (Stichting Rechten van de Natuur)** pleitte in het panel voor erkenning van inheemse verhalen binnen het rechtssysteem en moedigde het publiek aan tot herontdekking van de natuur in het dagelijks leven. "Mijn opa heeft



tijdens indrukwekkende KIVA-filmavond

mij bijgebracht hoe je de verbinding legt met de natuur. Dat kan ook in je eigen tuin en daarom nodig ik iedereen uit om de natuur thuis te ontdekken. Wij zijn een waterland, het zit in onze voorouderen," aldus Jessica.

***Myra Colis (Igorot tribe Filipijnen) en Semuel Sahureka (Alifuru)** deelden hun ervaringen als inheemse mensen in Nederland. Myra legt uit: "Wij denken vanuit de community, we hebben balans te geven". Ze onderstreepten het belang van leven in balans met de natuur, zonder wetten maar vanuit weten en traditie. In de woorden van Semuel: "Wij hebben geen regels nodig om in balans te zijn met de natuur. We zijn een met de natuur, de natuur kent geen grenzen. Als er iets uit balans is, ondernemen wij meteen actie. Inheemse mensen leven niet vanuit wetten maar weten hoe de natuur functioneert. Alles is verbonden. Als wij onze natuur beschermen, beschermen wij de natuur wereldwijd. Alles beschermen wij. De vraag blijft, wie beschermt ons. Neem niet meer van de natuur dan wat je nodig hebt, denk ook aan de toekomstige generaties."

Het publiek reageerde geraakt en geïnspireerd, met nadruk op de kracht van ceremonie, verbinding, het ruimte geven aan vrouwen en de wens om traditionele waarden opnieuw te integreren in het dagelijks leven. 'Het lijkt mij mooi om een traditie zoals het oogstfeest weer in onze coöperatie op te starten' was een reactie uit het publiek. Een andere bezoeker geeft aan geraakt te zijn door het samenkomen van mensen en het verbinden met elkaar. 'Het geeft mij heel veel hoop voor de wereld'. **De avond sloot af met een gedeeld gevoel van verbondenheid en een oproep tot actie in ieders eigen kring.**

Krant  Aarde

NIEUWE KANS op 11 Juni 2025 in Antropia in Driebergen:
Een volgende inspirerende KIVA-avond + dialoog 2 Wisdom Keepers

Vanwege de enorme belangstelling en een uitverkocht programma, krijgt u een tweede kans - wederom in Antropia - op woensdag 11 juni 2025, met dialoog van 2 inspirerende Wisdom Keepers: **Carola Esparza** (Chili) en **Dragga** (Suriname). En zal de avond omlijst worden door de prachtige voorouderlijke/ keltische muziek van Fralalai (Italië).

Meer informatie vind u hier:
www.kiva-wisdomkeepers.com



Genoten van dit artikel? Steun ons!
Doneer € 3,95 via www.krantvandeaaarde.nl
Stichting Dag van de Aarde
IBAN: NL21ABNA0617736146

Zomerweken Vrije Hogeschool

Deze zomer nodigt de Vrije Hogeschool je uit voor een reeks zomerweken vol kunst, reflectie en ontmoeting. Tussen 7 juli en 5 september 2025 kun je deelnemen aan programma's die je creatieve stroom op gang brengen en je uitnodigen om even stil te staan – bij jezelf, bij wat je raakt, en bij wat er in beweging wil komen.

Elke zomerweek start op maandag om 12:30 uur met een gezamenlijke lunch: een moment van aankomen en verbinden. Op vrijdag sluiten we samen af, na de lunch rond 13:30 uur. In de loop van vijf dagen volg je acht inspirerende dagdelen, waarin ruimte is voor verbeelding, verdieping en nieuwe perspectieven. De kosten bedragen € 795,- inclusief lunch.



Schrijf je samen in en ontvang € 100,- korting per persoon!

Meer informatie is te vinden op de website van de VH: vrijehogeschool.nl/zomerweken

VOORBIJ DE KWAST | ZOMERWEEK 28 | 7-11 JULI

Een zintuiglijke en ambachtelijke zomerschool waarin je zelf verf maakt van natuurlijke materialen en vervolgens – al experimenterend met eigen gereedschap en lichaam als instrument – ontdekt wat er ontstaat als je het schilderproces centraal stelt, in plaats van het eindbeeld.

GEEF JE LIED EEN PODIUM | ZOMERWEEK 28 | 7-11 JULI

Geef je stem en gevoel een podium in de zomerweek van 7-11 juli bij de Vrije Hogeschool, waar je werkt aan adem, stemgebruik en podiumangst in een veilige groep. Met begeleiding van Liekje Welten ontdek je hoe je je lied vol vertrouwen kunt presenteren, ongeacht je zangervaring.

KRACHT VAN DE VROUW | ZOMERWEEK 28 | 7-11 JULI

Wie ben jij als vrouw? Hoe sta jij in je eigen leven en welke verlangens draag jij in je hart? Wat houdt je tegen om volledig te leven, om je plek in te nemen? Deze zomerweek nodigt je uit om samen met andere vrouwen de kracht in jezelf te (her)ontdekken.

FOTOGRAFISCH ZELFPORTRET | ZOMERWEEK 29 | 14-18 JULI

Tijdens deze zomercurcus maak je een fotografisch zelfportret dat iets essentieels van jou laat zien – een moment, een wens, een facet van je identiteit. Via schrijven, tekenen, fotografie-oefeningen en kunstbeschouwing werk je toe naar een persoonlijk beeld dat je aan het eind van de week presenteert.

DE TIENDE MUZE | FILM & POËZIE | ZOMERWEEK 29 | 14-18 JULI

Je onderzoekt de poëtische kracht van film en leert het alledaagse op een kunstzinnige manier in beeld te brengen, geïnspireerd door de Griekse Muzen en filmmakers als Tarkovsky. Via speelse werkvormen en filmische miniatuurtjes werk je vijf dagen lang aan je eigen beeldverhaal.

DRAADWERK MANDALA “OJO DE DIOS” | ZOMERWEEK 29 | 14-18 JULI

Een Ojo de Dios, een symbool uit de Mexicaanse Wixárika-traditie, waarbij je met kleur, ritme en symboliek werkt aan een kunstwerk dat zowel esthetisch als spiritueel betekenisvol is. Begeleid door Wendy Waiboer, maak je een diepgaande, persoonlijke reis van creatie, zelfontdekking en verbinding.

TEKEN VAN JE TOEKOMST | ZOMERWEEK 29 | 14-18 JULI

Je krijgt ruimte om op speelse en verdiepende wijze jouw toekomstbeeld te onderzoeken via biografische oefeningen, reflectie op je levenslijn en kunstzinnige werkvormen zoals collage en schildering. Ontdek wat bij je levensmotief past en welke concrete stappen je kunt zetten richting de toekomst.

LICHTKUNST ZOMERDUIK | ZOMERWEEK 30 | 21-25 JULI

In deze zomercurcus verken je hoe je ondernemerschap kunt integreren in je leven, beginnend met het onderzoeken van je eigen drijfveren en motivatie. Vervolgens ontwikkel je praktische vaardigheden en modellen om eigen initiatieven te starten en eigenaarschap over je leven te vergroten.



BEING IN THE WORLD | ZOMERWEEK 30 | 21-25 JULI

Zin in een week buiten, vol natuur en inspiratie? Tijdens de zomerweek Being in the World ga je op pad met een persoonlijke vraag. Omringd door bos, stilte en de elementen, gebruik je bushcraft, storytelling en de kracht van de groep om te verdiepen. Je keert terug met inzichten die je meenemen in je dagelijks leven.

FOTOGRAFIE: KIJK ZO LANGZAAM ALS JE KUNT | ZOMERWEEK 30 | 21-25 JULI

Je leert fotograferen door langzaam en bewust te kijken, waarbij je het ongewone in het alledaagse ontdekt en buiten de clichés stapt. Onder begeleiding van fotograaf Annemarie Hoogwoud ontwikkel je je creatieve blik, ontdek je nieuwe manieren van fotograferen en krijg je de kans om je werk te presenteren en te reflecteren.

LEARNING BY UNLEARNING | ZOMERWEEK 30 | 21-25 juli

In deze week onderzoeken we hoe onze vanzelfsprekende aannames ons wereldbeeld kleuren en oefenen we in het wakker maken van een intuïtieve, creatieve manier van denken. Via ‘ontleren’ en het bevragen van eerste indrukken, naderen we een vorm van kennen die voorbij woorden gaat: zwiigend leren denken.

DE WIJSHEID VAN DE HEMELSE JONKVROUW | ZOMERWEEK 31 | 28 JULI - 1 AUGUSTUS

Een verdiepende cursusweek waarin het visioen van de Hemelse Jonkvrouw uit de Apocalypse centraal staat als gids bij persoonlijke levensvragen. Door meditatie, kunstzinnige werkvormen en uitwisseling ontdek je nieuwe perspectieven op goed en kwaad, en wat er in jou geboren wil worden.

SCULPTUREN VAN DE STRAAT | ZOMERWEEK 33 | 11-15 AUGUSTUS

Zomerweek met kunstenaar Nick Blok: je maakt sculpturen van afvalmateriaal en ontdekt zo de waarde van wat vaak over het hoofd wordt gezien. Door een creatief proces en reflectie op je eigen ontwikkeling geef je vorm aan zowel kunst als innerlijke groei.

TAO ALS BRUG TUSSEN JOU EN DE PLANTENWERELD | ZOMERWEEK 34 | 18-22 AUGUSTUS

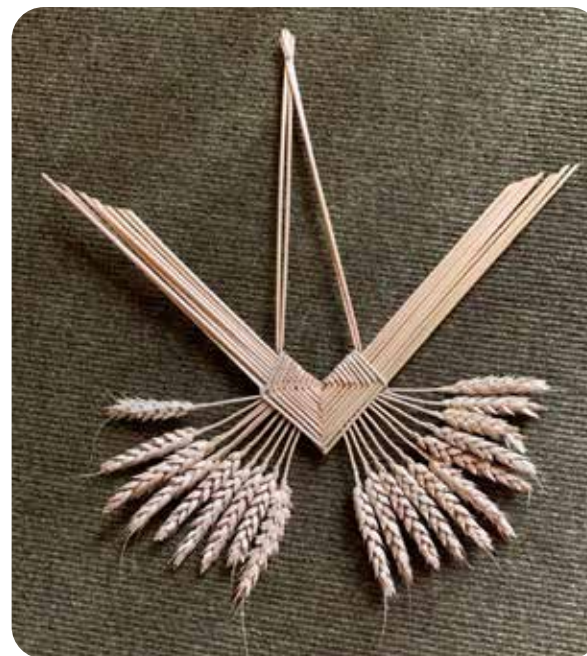
Je ervaart hoe de taoïstische stemming en euritmische bewegingen je verbinden met de diepere gebaren en wijsheid van de plantenwereld. Onder begeleiding van Chantal Heijdeman en Edith Lammerts van Bueren ontvouwt zich een bezielde week vol beweging, waarneming en innerlijke oogst.

ONDERNEMEND LEVEN | ZOMERWEEK 35 | 25-29 AUGUSTUS

In deze zomercurcus verken je hoe je ondernemerschap kunt integreren in je leven, beginnend met het onderzoeken van je eigen drijfveren en motivatie. Vervolgens ontwikkel je praktische vaardigheden en modellen om eigen initiatieven te starten en eigenaarschap over je leven te vergroten.

FILOSOFIE - EEN WAARDEVOL LEVEN | ZOMERWEEK 35 | 25-29 AUGUSTUS

Tijdens deze vijfdaagse met Arjo Klammer onderzoek je wat een waardenvol leven en een humane economie voor jou betekenen, aan de hand van filosofische teksten, gesprekken, casussen en verbeeldingsoefeningen. Je verdiept je in wat werkelijk belangrijk is, ontdekt nieuwe perspectieven en werkt aan het waarmaken van jouw idealen in je eigen leven en de samenleving.





De kracht van loslaten

Tekst en beeld: Esther Jacobs

In de natuur groeit niets het hele jaar door. Bomen laten hun bladeren vallen. Dieren trekken zich terug in hun hollen. De natuur kent haar ritme. Van opbouw en afbraak. Van bloei en verstilling. Alleen wij mensen denken dat we altijd maar moeten doorgaan. Productief zijn. Nuttig. Resultaat halen. Ik weet nog goed het moment dat ik voor het eerst écht losliet. Ik verkocht mijn huis, gaf mijn spullen weg en werd digital nomad. Alles in mij riep 'dit is gekkenwerk', maar tegelijkertijd voelde ik me lichter dan ooit. Vrij. Alsof ik eindelijk weer adem kon halen.

Stel je voor
Onlangs zat ik op een retreat in Peru. We kregen een opdracht: 'Stel je je eigen begrafenis voor'. Best heftig, maar ik deed mee. In die visualisatie stonden er veel mensen. Ze spraken over mij, dat ik ze zo geïnspireerd had. 'Esther, de No Excuses lady. Altijd bezig. Altijd resultaat'. En ergens voelde ik me vereerd. Maar er knaagde ook iets. Is dat het enige dat mensen van me zullen herinneren? Dat ik altijd alles voor elkaar kreeg? Dat ik overal kansen zag? Dat ik altijd maar dóórging?

Er ontbrak iets. Want de laatste jaren ben ik juist bezig met iets anders: vertragen. Voelen. Niet alleen maar presteren, maar ook gewoon zijn. Van hoofd naar hart. Van controle naar overgave. Dat proces was niet makkelijk. Twee auto-ongelukken, twee burn-outs, en ineens ging het niet meer. Mijn lijf dwong me tot stilstaan. En ik had geen idee hoe dat moest. Tot ik tango ontdekte. Van in mijn hoofd leven naar mijn lichaam ontdekken. Ineens voelde ik hoe het is om iets niet te kunnen. Onhandig, onzeker,

zoekend. Maar ook: open. Echt. En langzaam kwam er flow.

Stop met vechten
Tantra leerde me mijn emoties toe te laten. Niet onderdrukken of negeren, maar omarmen. Verdriet, pijn, twijfel – ze horen er allemaal bij. Pas toen ik stopte met vechten tegen die schaduwkanten, voelde ik me écht vrij. De natuur had het me al die tijd al voorgedaan. Geen boom houdt zich krampachtig vast aan zijn bladeren. Geen seizoen blijft eeuwig duren. Waarom zou ik dan wel vasthouden aan een identiteit die me niet meer helemaal past?

Op 28 juni, op mijn 55e verjaardag, deel ik dit verhaal, deze zoektocht (en nog veel meer!) in mijn No Excuses-theatershow in Amsterdam. De eerste helft gaat over DOEN: mijn projecten, successen, Expeditie Robinson, Coins for Care. Praktische tips en inspiratie over alles wat ik heb bereikt. De tweede helft gaat over ZIJN: vertragen, tango, voelen, de zoektocht naar balans.

Geen perfecte lezing, maar een eerlijke avond. Een ode aan het leven in al zijn contrasten. Kom je ook? estherjacobs.info/theatershow

Want misschien is loslaten wel het krachtigste wat je kunt doen.

"Van hoofd naar hart, van controle naar overgave"

Hoe herkennen we de juiste innerlijke stem?

Tekst: Macy Annabelle Pole / Beeld: Macy Pole / Dreamstime

Of je nou een biografie leest van een groots denker, een interview bekijkt van een befaamd kunstenaar of kletst met een willekeurige wijze ziel op straat, je zal uiteindelijk ontdekken dat ze allemaal, stuk voor stuk, hebben geluisterd naar hun intuïtie. De kunst van het leven lijkt dan ook te zitten in het herkennen van de juiste stem.

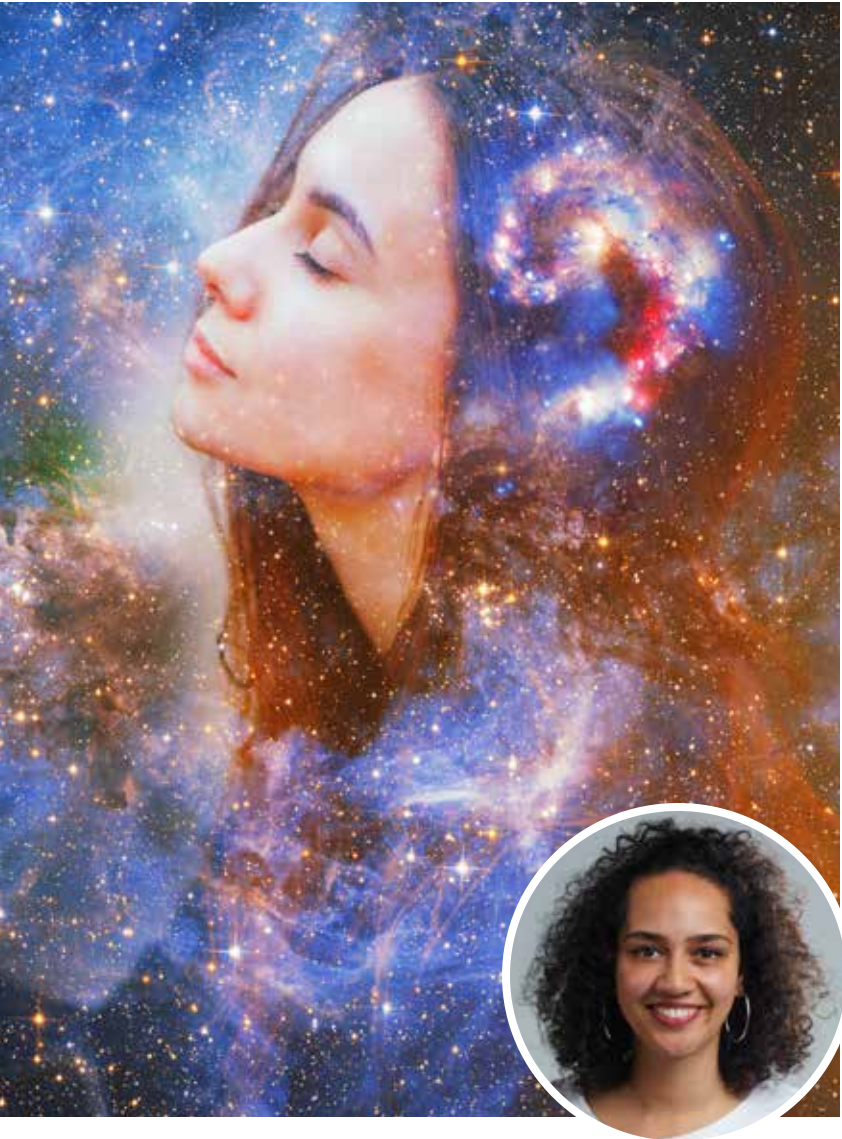
Want is een gelukkig mens niet simpelweg iemand die zijn intuïtie weet te herkennen te midden van alle herrie? Iemand die luistert naar de innerlijke fluistering van zijn hart en niet naar luide stemmen van buitenaf? Want pal tegenover die fluistering lijken honderden stemmen te staan, die je proberen af te leiden, te verwarren en vast te houden in een lus van ontevredenheid en ongelukkigheid.

Maar hoe weet je dan wanneer je innerlijke stem 'de juiste stem' is?

De dwingende, misleidende, valse stem
Elke gemene stem, die jou op welke manier dan ook wijsmaakt dat er iets niet goed met je is, of dat er van alles aan je moet veranderen, is niet van jou. Elke stem die gemeen is, naar jou of naar anderen, die valsheid of oneerlijkheid stimuleert, naar jezelf of naar anderen, is niet van jou. Elke stem die je een onrustig gevoel geeft van onwaardigheid en tekort ('Je loopt achter! Je bent te oud! Er is te weinig tijd! Te weinig geld! Niet genoeg spieren! Niet genoeg borsten, billen, lippen! Niet genoeg status!') is niet van jou. Het is een stem van buitenaf die maar één doel heeft: jou van jouw pad af houden.

De zachte, wijze, zuivere stem
Jouw innerlijke stem daarentegen, zal kalmerend en licht voelen, als een soort opluchting. Jouw intuïtie zal je immers vertellen dat er genoeg tijd is, omdat tijd überhaupt een illusie is. Dat jij precies bent zoals Het Universum jou wilde hebben, perfect op jouw eigen manier. Dat je elke droom die in je hart is geplant tot bloei kan brengen.

"Luisteren naar stemmen is niet alleen voor mentaal ongezonde mensen. We luisteren allemaal naar onze innerlijke stemmen. Maar zijn die stemmen wel van ons?"



Jouw echte stem weet dat we allen verbonden zijn en veroordeelt anderen daarom niet, maar is warm, steunend en liefdevol. Natuurlijk kan onze intuïtie ook weleens kritisch zijn of ons waarschuwen, het is echt geen suf stemmetje dat het de hele dag maar met ons eens is en nooit tegengas durft te geven. Integendeel! Het is een eigenwijs en vaak onconventioneel stemmetje dat nergens rekening mee lijkt te houden. Maar het is de manier waarop je wordt toegesproken, waaraan je de juiste stem zal herkennen. Wanneer je intuïtie je probeert te corrigeren, zal dat gebeuren via begeleidende woorden die een suggestie doen, zoals 'Misschien is het niet goed om (vul bijv. een verslaving in, of een slechte gewoonte) te blijven doen' of 'Misschien kan je dat eens op een andere manier aanpakken'. Je intuïtie zal je echter nooit of te nimmer dwingen, chanteren, kleineren of het gevoel geven dat je een mislukking bent.

Herkennen, luisteren, bloeien
Wanneer we al die valse stemmetjes inruilen voor onze werkelijke stem, dan begint voor ons een nieuw leven. Dan maken we heldere keuzes die ons steeds weer dichterbij onze persoonlijke waarheid en ons droomleven brengen. Dan maken we ruimte voor wonderen, kansen, oprechtheid en diepgang in ons leven. En wanneer genoeg mensen dat doen en de ware collectieve stem van de Mensheid weer zal zegevieren, opent zich uiteindelijk een nieuwe wereld.

Macy Annabelle Pole (Amsterdam, 1995) is auteur van de spirituele roman *De Wonderen van de Kasa*. Ze geeft lezingen in Nederland en België en werkt in het theater. Deze column is -als kortere versie- eerder verschenen op de Instagram-pagina **Macy Annabelle Books**, waar meer van dit type teksten verschijnen.



Ruta del Cares, Noord-West Spanje

Verzadigd

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](https://www.globus2.nl) of in deze krant.

Na twee maanden door Marokko gereden te hebben zijn we weer terug in Europa. Wat vonden we Marokko geweldig! En toch... opeens was daar een omslagpunt en hadden we beide het gevoel weer terug te willen naar Europa, we waren er een beetje klaar mee zo lijkt het.

Omslagpunt

Marokko was zo overweldigend, de eerste week was misschien wel iets te overweldigend en konden we nog niet echt genieten. Alles was zo anders dan we gewend waren. Na die eerste week waren we echter helemaal om en konden we juist intens genieten van alles om ons heen. Van de warmte in de Sahara tot en met de sneeuw in het Atlasgebergte. En dan, na twee maanden kwam daar opnieuw een omslagpunt.



Pasarelas de Montfalcó, Noord-Oost Spanje

We wilden terug naar Europa, we waren er klaar mee.

Psychologisch effect

Is dit gewoon het psychologische effect, omdat we weten dat het einde van de Marokko-reis eraan zat te komen? Ken je dat? Dat je enorm uitkijkt naar de vakantie. De laatste werkweek ben je er zo ontzettend aan toe, je kan bijna niet meer. Terwijl als je de vakantie een maand later gepland

zou hebben je er op dat moment enorm aan toe zou zijn geweest. Of zijn we gewoon verzadigd? De contrasten, het landschap, de behulpzame mensen en het leven in een omgeving die zo anders is dan we gewend zijn. Wanneer de chaos en de bepakte ezels ons niet meer opvallen wordt het misschien tijd om te vertrekken.

Moe

Daar komt bij dat we ook best moe zijn. We mogen dan reizen zonder eindtijd (voor veel mensen een soort oneindige vakantie), toch is het reizen ook best vermoeiend. We reizen bijna dagelijks een stuk verder en rijden dan door prachtige landschappen die we allemaal mogen absorberen. Of we lopen zorgvuldig uitgezochte hikes, de één nog spectaculairder dan de ander. Bijvoorbeeld onze recente wandelingen in Spanje waar deze foto's genomen zijn.



Ruta del Cares

Klagen

Denk nu niet dat we hier een beetje zitten te klagen. We voelen ons nog steeds zeer bevoorrecht dit leven zo te kunnen leven. We staan nog steeds achter onze gewaagde keuze om onze banen op te zeggen, onze huizen te verlaten en vrienden en familie achter te laten. Niet wetende hoe onze (financiële) toekomst eruit gaat zien.

Uit het systeem

We zijn uit het standaardsysteem gestapt van elke dag acht uur werken tussen vier betonnen muren. Grotendeels werken om de hypotheek, de nutsbedrijven, de auto en alle andere vaste lasten te kunnen betalen. Voor je het weet ben je weer een paar jaar verder. Wij hebben nu minder zekerheid over onze toekomst, maar daar staat tegenover dat we het gevoel hebben echt te leven en te doen wat ons hart ons op dit moment ingeeft. Want is die zekerheid die we denken te hebben wel zo zeker? En komt dat genieten na onze pensioendatum wel? Het leven vindt altijd NU plaats.

Vertragen

Wat ons na ruim een halfjaar reizen nog niet is gelukt, is te vertragen. Na al die jaren hard werken zitten we nog steeds gevangen in het jachtige gevoel elke dag iets te moeten, we moeten verder rijden, een wandeling maken, de

bus schoonmaken, een blog of column schrijven, weer een filmpje monteren enz. Wat komt er terecht van onze voornemens om dagelijks te mediteren, meer te lezen en onze spirituele ontwikkeling? Marokko heeft ons dat niet gebracht. Misschien dat we meer succes hebben in Scandinavië, onze volgende bestemming. Al weten we heel goed dat we onszelf altijd meenemen waar we ook heen reizen.



Pasarelas de Montfalcó vía Camí de MontRebei



Mecklenburg Vorpommern, land van de

Tekst en beeld: Sybille Kroon

Twintigduizend jaar geleden was het één grote ijsvlakte waar gletsjers de dienst uitmaakten. Nadat het laatste ijs zich terugtrok, bleven in de diepere delen honderden meren over. Waar we zijn? Engeland? Finland? Niks van dat alles, we zijn op een plek die nog niet ontdekt is door de grote massa: het 'land van de 1000 meren' ligt in de deelstaat Mecklenburg Vorpommern (MV), in het noordoosten van Duitsland.

Ook na de laatste ijstijd kent het gebied enerverende tijden. Over de historie die zich tussen de meren van Mecklenburg Vorpommern afspeelt, zijn vele boeken geschreven. Nadat we met de trein in de regio zijn aangekomen, lopen we rond in zo'n 'geschiedenisboek', in de twaalfde-eeuwse stad Schwerin, gelegen aan het gelijknamige meer en residentiële hoofdstad van de deelstaat. Sinds juli 2024 is een deel van de stad, zo'n 38 panden in totaal, uitgeroepen tot werelderfgoed, het *Schwerin Residence Ensemble*, met het niet te missen kasteel als letterlijk en figuurlijk hoogtepunt. Het kasteel is zo sprookjesachtig, dat Amerikaanse toeristen gids Jürgen regelmatig vragen of het wel 'real' is.

Verleden, heden, toekomst

En echt is het kasteel zeker. Een eclectische verzameling van bouwstijlen variërend van gotisch tot Franse renaissancestijl. Jürgen leidt ons rond en zo komen we in bijna alle delen van het kasteel – zelfs óp het dak! – dat niet alleen een museale functie heeft, maar ook een politieke: de regering en het parlement van de deelstaat MV is hier gehuisvest. “Dat is het mooie van ons werelderfgoed: de meeste panden zijn gewoon in gebruik. Hier komen verleden,

heden en toekomst samen,” licht Jürgen toe. Ook is de stad onderdeel van de Oranjeroute, een 2400 kilometer lange route door Duitsland die regio's en steden met elkaar verbindt die een historische band hebben met 'ons' vorstenhuis Oranje-Nassau. Hertog Hendrik, die in 1901 met koningin Wilhelmina trouwde, komt uit Schwerin. Hij is de overgrootvader van koning Willem-Alexander. Nadat we nog een rondje door de groene kasteeltuin hebben gelopen en een drankje hebben gedaan in de Orangerie, is het tijd om de stad verder te verkennen.

Culturele stad

Echt druk is het niet in Schwerin, en toch is het toerisme sinds Unesco er een erfgoedstatus aan gegeven heeft, met 20 procent gestegen. “Vooral cruisetouristen die vanuit Rostock en Hamburg een kijkje komen nemen,” vertelt Jürgen. Gelukkig zijn die er vandaag niet, zodat we rustig door de straten kunnen flaneren. Schwerin is in de Tweede Wereldoorlog zware bombardementen bespaard gebleven, waardoor veel nog in authentieke staat is. Waarschijnlijk heeft het communisme, dat in de decennia daarna de scepter in de Deutsche Demokratische Republik (DDR) zwaaide, meer kapot gemaakt. Persoonlijk

bezit was immers uit den boze in deze ideologie. Gevolg was dat de stad, die ooit geliefd was bij en onderhouden werd door de aristocratie, na de val van de Muur en het IJzeren Gordijn in deplorabele toestand werd aangetroffen. Daar is nu niets meer van te zien, de stad is uit de as herrezen en is nu een van de culturele hotspots van Mecklenburg Vorpommern, met een levendige theater-, ballet- en muziekscene waar regelmatig festivals worden georganiseerd en een groot museum, het Staatsliches Museum, dat momenteel gerenoveerd wordt, maar waar vanaf eind oktober 2025 onder meer weer Hollandse meesters te zien zullen zijn.

Bijzondere achterafstraatjes

Natuurlijk zijn er in Schwerin ook 'gewone' winkelstraten en shoppingmalls, maar Jürgen neemt ons mee langs de bijzondere achterafstraten waar veel interessantere zaken te vinden zijn. Zoals in de Buschstrasse. Hier kopen we bij Fischjung een smakelijk 'fischbrötchen', iets verderop verkoopt Sven Kurze bij Wild Helden huisgemaakte worst en vleeswaren. En als je hem lief aankijkt, mag je ook zijn regionale gin proeven. Nog een 'geheimtip' van Jürgen: Café Prag. Hier bestel je nog een ouderwetse 'kaffee



1000 meren

und kuchen', hoewel ze met de tijd meegaan: je kunt hier ook een oat latte bestellen. 's Avonds eten we bij een van zijn favoriete restaurants: Weinhaus Wöhler. Ook al zo'n pand met een dijk van een geschiedenis en op het nippertje van de sloop gered nadat het na de DDR-tijd zo goed als op instorten stond.

Blik op het (recente) verleden

We vervolgen onze reis door het land van de 1000 meren en laten ons een stukje afzakken langs het Meer van Schwerin. In het dorpje Muess maken we kennis met Ute. Zij leidt ons rond door het Freilichtmuseum. Dit is een openluchtmuseum, een eeuwenoud dorpje met originele boerderijen uit die tijd en daarna. We leren hoe ze toen woonden en leefden maar er is ook aandacht voor het meer recente verleden. In een van de boerderijen is tot en met september de expositie Eine Frage der Zeit te zien met foto's van persfotografen die een blik werpen op de laatste 35 jaar in Mecklenburg Vorpommern, sinds de val van de Muur en het IJzeren Gordijn dus.

Tussen Imbiss en Schloss

Op weg naar onze laatste bestemming, het grootste meer van Duitsland, het meer van Müritz, stoppen we voor lunch in Eldenburg, bij de traditionele vissers van Müritzfischer-Fischerhof. Geen fancy toestanden hier, maar een 'Imbiss' waar je verse vis kunt eten en uiteraard ook hét regionale visgerecht, een fischbrötchen,



kunt bestellen. Een uurtje later is de setting een stuk sjieker: we checken in bij een heus slot annex hotel vlak bij het Fleesenmeer of zoals ze dat in Duitsland noemen: Fleesensee. Schloss Fleesensee ligt aan een achttienholesgolfbaan maar we komen hier niet om te golfen, maar om te wandelen en te fietsen, want dat kun je in deze omgeving ook heel goed doen. Sterker nog: deze omgeving ligt strategisch tussen Hamburg en Berlijn én je kunt bijna het hele traject fietsend en/of wandelend afleggen.

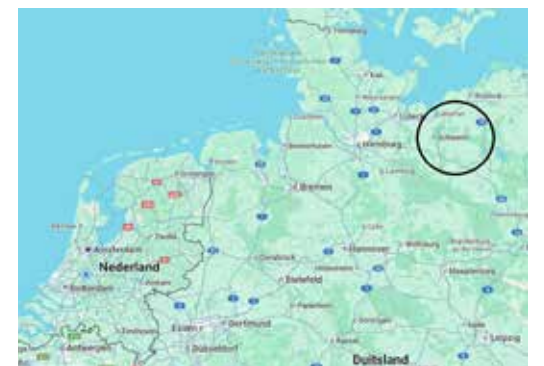
Onontdekt en ongerept

Wij houden het bij een fietstocht door de omgeving, een wandeltocht door het nabijgelegen nationaal park Müritz en maken onze tweede boottocht van deze reis. De eerste maakten we bij het Meer van Schwerin en nu kunnen we weer drie van de 1000 meren aftikken. Ok, we hebben nog een lange weg te gaan voordat we ze allemaal gezien hebben, maar we kunnen nu al zeggen dat deze regio ons hart gestolen heeft. Omdat het zo lekker dichtbij en toch zo anders is. Omdat het zo lekker rustig en nog onontdekt is. Omdat je hier fantastisch kunt fietsen, wandelen en bootjeven (en golfen, voor de liefhebbers). En omdat de mensen hier vriendelijk en gastvrij zijn. Waar vind je tegenwoordig nog zo'n dosis ongereptheid? Nou, hier dus, in het land van de 1000 meren in Mecklenburg Vorpommern.

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. Het 'land van de 1000 meren' (Mecklenburger Seenplatte) in de deelstaat Mecklenburg Vorpommern is daar een mooi voorbeeld van. Hoteltips in de regio: Plaza Premium in Schwerin en Schloss Hotel Fleesensee in Göhren-Lebbin.

www.germany.travel
www.off-to-mv.com





Activisten toen en nu

Kabouters en Extinction Rebels strijden voor

Tekst en fotografie: Annelijn Steenbruggen en James Petermeier Thaddeus Photography

Hoe werd er vroeger en hoe wordt er nu actie gevoerd voor het behoud van een leefbare planeet? En welke rol speelt de biodynamische landbouw in het verhaal van de actievoerders? Roel van Duijn (81), revolutionair van het eerste uur, en Lotte Opdam (25), rebel bij Extinction Rebellion (XR) Landbouw gaan hierover in gesprek. Ze ontmoeten elkaar bij Roel thuis in Zutphen, de stad waar hij sinds begin dit jaar woont. Lotte herkent zijn huis direct aan de tuinkabouters achter het raam naast de voordeur.

L: Hoe zag de landbouw eruit toen je begon met actievoeren?

R: Mijn eerste actie was in 1961 tegen de atoombom. Net als XR nu blokkeerden we toen een kruispunt in Den Haag. Als stadsjongen had ik van landbouw nog nooit gehoord. L: De Provobeweging heb je zelf opgezet. Hoe is die tot stand gekomen? R: Vanwege die 'ban de bom'-actie werd ik vlak voor mijn eindexamen van school gestuurd. Als je gestraft wordt voor actievoeren voor de vrede, dan moet er iets grondig mis zijn, dacht ik zo. Ik ging op zoek naar alternatieve opvattingen over de maatschappij en kwam uit bij het anarchisme. Volgens het anarchisme moet de revolutie door de arbeidersklasse worden gevoerd. Ik heb de arbeiderswereld opgezocht door aan de lopende band bij de Amstel Brouwerij te gaan werken. Maar de arbeiders voelden helemaal niks voor een revolutie, ze wilden gewoon werken voor een autootje en ijskast. Ik dacht: er moet een andere klasse voor de revolutie zijn. Zo kwam

ik op het idee van het Provotariaat. We zijn in 1965 gestart met tien jongens en meiden en een stencilmachine. Ik zie XR als de nieuwe Provobeweging. L: Ik doe mijn best, ik doe mijn best! Waar zitten volgens jou de overeenkomsten? R: XR bestaat voor een heel groot deel uit jongeren, die net als de Provo's een beetje los zijn van het systeem van geld verdienen. Ze zijn goed bij hun hoofd, hebben nog frisse energie en kunnen de maatschappij injecteren met ideeën, die tot echte verandering leiden. Jullie bouwen voort op onze traditie van actievoeren.

L: Ondanks die traditie valt het mij tegen hoe lastig het is om mensen te mobiliseren. Ik denk dat veel mensen een bepaald niveau van comfort en vervreemding hebben gekregen, waardoor de noodzaak van actievoeren ook minder gevoeld wordt. Ik snap soms niet waarom we niet met z'n allen de straat opgaan. Hoe ben je op het idee van de Kabouterbeweging gekomen?

R: Toen Provo in 1967 doodging, raakte ik in een totale fysieke verlamming. Op doktersadvies moest ik op een boerderij gaan werken. Ik was een jongen van de asfaltjungle en kende geen boerderijen. Wel kon ik mij herinneren dat mijn ouders brood van Loverendale aten. Dus dat woord zocht ik op in het telefoonboek, dat toen nog bestond. Ik kreeg een boer aan de telefoon, waarvan ik nu weet dat hij een biodynamische boer was en Matthias Guépin heette. Hij zei: je mag hier komen werken, maar dan moet je wel je baard afscheren. Ik dacht: alles of niets, ik moet mijn leven redden. Op een dag, toen ik de aardappelakker stond te schoffelen, werd op de naburige akker de aardappelloogst voorbereid met een aardappelloofklapper. Ik vroeg aan Matthias: moet bij ons morgen ook die aardappelloofklapper verschijnen? Hij zei: ben je gek, je hoort toch dat het een enorm kabaal maakt? Daarmee jaag je de kabouters van het veld, en die hebben we nodig voor de groei van de gewassen. Ik dacht: hemel, dat is het verlossende woord. Nu weet ik hoe het verder moet met de



dezelfde landbouwidealen

revolutie. Wij moeten kabouters worden en in harmonie met cultuur en natuur gaan leven. Dus heb ik de Kabouterbeweging opgericht, in 1969.

L: Een kabouter is een mystiek wezen. Heb je je weleens afgevraagd of mensen je daardoor minder serieus nemen?

R: Dat is een kant ervan, die ik natuurlijk ook wel eens heb ervaren. Bij de verkiezingen in Amsterdam werd het juist een enorm succes. Provo haalde in 1966 één zetel in de gemeenteraad. Met het Kabouterplan kregen we in 1970 vijf zetels, dat was 12% van de stemmen! De Kabouterbeweging leidde tot een golf van belangstelling voor de biodynamische landbouw. Ik vertelde alsmäär het verhaal dat kabouters een grote rol in de BD-landbouw spelen. Wij openden ook Kabouterwinkels met biologische producten, tot verrukking van Matthias, die eindelijk meer omzet kreeg.

L: Heeft de associatie met kabouters ervoor gezorgd dat de geitenwollensokken-reputatie van de biodynamische landbouw in stand werd gehouden?

R: Wat is er tegen geitenwollensokken, niks toch? Je bedoelt dat mensen het sektarisch vinden? Dat is moeilijk te vermijden in een wereld van

verslaafde consumenten, die vinden al snel iets sektarisch. Als je XR heet, dan benadruk je ook iets. Er zijn heel veel mensen die zeggen: dat zijn gekke mensen die op de ondergang van de wereld wachten, die zijn in paniek, die gaan uit hun dak, en die moet je niet serieus nemen. L: Wat kan XR leren van de Kabouterbeweging? R: Dat je er plezier in moet hebben. Of wil je een paar tactische tips? Je moet steeds met verrassingen komen. Onze actiegroep Wandelende Tak bijvoorbeeld brak het asfalt open om er bomen te planten. En ja, dan worden die bomen weer weggehaald, maar het had toch wel een grote symboolwaarde die doordringt tot mensen. Sinds die tijd worden er vele malen meer bomen geplant door gemeentes dan daarvoor.

L: Hoe houd je als actievoerder de moed erin? Ik ben zelf nog niet moedeloos geworden, maar er zijn wel momenten dat ik worstel.

R: Je moet bevrediging uit je eigen creativiteit halen. Zoals een kunstenaar een diepe voldoening haalt uit een mooi schilderij of muziekstuk, zo kun je dat ook hebben als je een leuke actie hebt gevoerd waar fantasie en overtuigingskracht uit spettert. En ja, het is natuurlijk leuk als je weerklink krijgt, maar je moet het resultaat ook afmeten aan de artistieke waarde.

L: Ja, dat herken ik wel, wij zijn ook continu op zoek naar originele acties om het publiek en de media te verrassen. Het handelsmerk van XR Gifvrij zijn mensen in bijenpakken. Het publiek associeert bijen met de natuur en iets liefdevols. Onze belangrijkste eis is een gifvrije landbouw en we voeren ook acties voor het introduceren van het voorzorgsbeginsel met betrekking tot gifgebruik, iets wat voor medicijnen al van kracht is. Dit betekent dat landbouwgif pas op de markt komt als er geen enkele reden tot zorg is. Het is nu 2024. Had je gedacht dat het zo ver zou komen met de klimaat- en milieucrisis? R: Ik had eigenlijk gedacht dat het al eerder stuk zou lopen. Ik was nog somberder dan de realiteit heeft toegestaan. Ik had verwacht dat het hele ecosysteem aan het eind van de vorige eeuw zou instorten, maar het draagt ons nog steeds. De natuur heeft een wonderlijke kracht om ondraaglijke aanvallen toch te kunnen trotseren. Tot op zekere hoogte, want wereldwijd is de biodiversiteit vreselijk afgenomen, het klimaat verandert, de poolkappen smelten en in de bergen kan de sneeuw zich nog amper handhaven. Er zijn wel degelijk grote veranderingen in de wereld, waarvoor de biodynamische boerenbedrijven maar kleine weerstandsnesten zijn.

L: Hoe kan de biodynamische landbouw zich beter op de kaart zetten?

R: De biodynamische beweging moet zich meer infiltreren in de wereld van de politiek. Dit is een waarschuwing van mij gericht aan de biodynamische beweging. Zij moet zich meer bewust zijn van de gevaren van de politieke macht en tegelijkertijd ook de mogelijkheden zien van constructieve politiek. Want de wereld bestaat niet alleen uit elfjes en kabouters, maar er wordt een politieke machtsstrijd gevoerd, van waaruit de landbouwpolitiek zich vormt.

L: Heb je nog hoop voor mijn generatie?

R: Ik heb altijd hoop, ondanks het feit dat de toestand van de wereld mij tot sombere conclusies zou neigen. Toen Navalny bedreigd werd, vroegen zijn vrienden aan hem: wat moeten we doen als je vermoord wordt? Hij zei: geef nooit op. Dat zeg ik ook tegen jou: niet opgeven! Er zijn ook gezonde krachten. Over de hele wereld zijn aardige en goedwillende mensen, die bereid zijn om mee te werken en die de waarheid onder ogen willen zien. Waar put jij hoop en bevrediging uit in dit werk? L: Met het actievoeren zet ik mijn frustratie om in energie en heb ik het gevoel dat ik bijdraag aan verandering. Gemeenschapszin en burgerschap zijn voor mij belangrijke waarden. Met XR kan ik strijden voor een rechtvaardige wereld, waarin we zorgdragen voor onze medemens en de natuur. Net als de Kabouters strijdt XR dus voor harmonie tussen natuur en menselijke cultuur. R: Ik vind het erg fijn dat je zo positief bent.



Het is ook niet zo dat de mensheid voor het eerst in grote moeilijkheden verkeert. In de Middeleeuwen hadden we de pest, was er honger en leefden mensen heel kort. Toen ik werd geboren, vielen er vrij kort erna bommen op ons huis. Nou, dat was ook geen gezellige wereld, toch? Daarmee vergeleken kun je ook zeggen: we hebben het makkelijk, we zitten hier lekker wortelsap te drinken. Niks honger. We kunnen ons intellectueel verdiepen in de problemen die er zijn, maar ons leven staat niet direct op het spel. Overigens zijn de Kabouters nog niet weg. Kabouters hebben het geluk dat ze heel oud worden, gemiddeld 200 jaar, ik ben pas 81. Hahaha!

Wie is Lotte Opdam?

Lotte (1998) en haar broers en zusje zijn geboren op biodynamisch landbouwbedrijf Zonnehoeve in Zeewolde. In 2002 verhuisde het gezin naar Eindhoven, waar haar ouders biodynamische stadsboerderij De Gennep Hoeve hebben opgezet. Lotte wil boerin worden en studeert Resilient food and farming systems in Wageningen, waar ze ook woont. Om meer zicht te krijgen op de verhouding tussen mens en natuur studeert ze ook Filosofie in Amsterdam. Sinds 2022 is Lotte activist bij Extinction Rebellion Landbouw, waar ze samen met een vriend de campagnegroep XR Gifvrij heeft opgericht. Lotte schrijft artikelen over agro-ecologische landbouw.



Wie is Roel van Duijn?

Roel (1943) is activist, filosoof, schrijver en publicist. Hij was medeoprichter van Provo (1965-1967) en oprichter van de Kabouterbeweging (1969-1974). Hij zat voor beide bewegingen in de Amsterdamse gemeenteraad. Tot 2008 bleef hij politiek actief voor groene partijen, waaronder GroenLinks. Als intermezzo van zijn politieke loopbaan is hij zes jaar biologisch boer geweest in Groningen. Roel schreef 32 boeken, met als meest recente Schoonvader van Poetins geheim agent. Daarnaast is hij een begenadigd pianist en schaker, in 2024 werd hij snelschaak-kampioen van zijn woonplaats Zutphen.

Dit artikel verscheen eerder in Dynamisch Perspectief, het ledenblad van de Biodynamische Vereniging.



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](https://www.lieveaarde.nl). Jury: Blanche Beijersbergen en Kees Slagter.

Beeld: Yvette van den Berg

Brief van de winnaar, Anouk, Amsterdam

Lieve Aarde,

Ik heb je altijd al opgezocht om samen alleen te zijn.

Op mijn fietsje alleen door de duinen, genieten van de troost van mijn moeder. Moeder Aarde.

De troost die ik ook weer voelde in de woestijn. Rauw, naakt, zonder opsmuk. Daar terug te komen naar mijn echte kern. De warmte voelen van de Aarde, het vertrouwen hebben in mijzelf en vertrouwen op wat het leven mij geeft en gaat geven.

Als je op de Aarde spuugt, spuug je op jezelf. Ik spuug niet meer op mezelf. Ik ben onderdeel van het geheel en lieve Moeder ik ben dankbaar dat ik een heel klein onderdeel van het grote geheel mag zijn.

Ik denk weer terug aan de tijd dat we veel tijd samen doorbrachten. Ik verlang er naar terug.

Tot zo,

Anouk



Snijbloemen: symbool voor onethische praktijken?

Tekst: Margriet Mantingh | Beeld: Dreamstime

In Europa zijn honderden pesticiden ooit voor gebruik in de landbouw toegelaten en vervolgens weer verboden omdat achteraf blijkt dat de eerst goed-gekeurde stoffen voor mens en/of natuur heel schadelijk zijn.

In de EU verboden pesticiden wel veilig voor landen buiten de EU?

De ironie is, dat Europese chemiereuzen vele van deze verboden pesticiden nog steeds produceren en exporteren, vooral naar lageloonlanden buiten de EU. Ook Nederland doet aan deze onethische praktijk mee. Alleen al in 2022 exporteerden 6 Nederlandse bedrijven bijna 15.000 ton EU-verboden pesticiden naar lageloonlanden met een zwakke regelgeving, zoals Zuid-Amerika, Azië en Afrika. Een argument van de pesticidefabrikant is, dat in andere landen andere plagen heersen en daar dus ook andere bestrijdingsmiddelen nodig zijn.

Bij de Nederlandse sierteeltbranche zijn lageloonlanden met een gunstig klimaat zoals Ecuador, Kenia en Ethiopië, in trek. Waren er in 1980 in Nederland ongeveer 1000 hectare rozen, in 2024 waren het slechts 150 hectare. Daarentegen is in 2024 het areaal met rozen in Kenia en Ethiopië 5000 hectare, waarvan vele hectares in beheer zijn van Nederlandse kwekers, die de rozen uiteindelijk via

bloemenveiling Aalsmeer verkopen. Behalve rozen importeert Nederland ook andere snijbloemen uit lageloonlanden zoals Zimbabwe, Kenia of Colombia. Tegelijkertijd is in die landen de pesticiden- en milieuregelgeving zwak. Illusterend is het feit, dat van de 585 wereldwijd meest gebruikte pesticiden er in de EU 499 verboden zijn; in Colombia, Kenia, Ethiopië en Zimbabwe zijn van de 585 pesticiden respectievelijk slechts 41, 28, 12 en 24 verboden.

Greenwashing door certificeringssystemen

Het bizarre is, dat het FSI (Floriculture Sustainability Initiative) of het MPS (Milieu Project Sierteelt) certificeringssysteem de toepassing van in de EU verboden en zeer giftige pesticiden door siertelers in landen buiten de EU toestaat. De MPS-certificering is een initiatief van de Nederlandse sierteeltsector en is een registratiesysteem van bestrijdingsmiddelen- en meststoffengebruik en wordt globaal toegepast. Een voorwaarde voor een MPS-certificering is, dat de teler zich aan de lokale wetgeving houdt. Het MPS-systeem hanteert onder meer een lijst

met 753 synthetische pesticiden die volgens de lokale regulering toegepast mogen worden. Van deze 753 pesticiden zijn er in de EU ongeveer 313 verboden!

De boemerang van verboden pesticiden

Onderzoek van PAN-NL in 2025 toont aan dat geïmporteerde snijbloemen, ook met een MPS- en FSI-certificering, sterk besmet zijn met in de EU verboden pesticiden. PAN-NL liet 7 gemengde boeketten, 5 bossen rozen en een bos tulpen onderzoeken door een gecertificeerd laboratorium op pesticiden. In alle boeketten zijn restanten van pesticiden gevonden; in totaal 71 verschillende werkzame stoffen, waarvan een derde (34%) in de EU verboden is. De 7 onderzochte gemengde boeketten waren met 8 tot 22 verschillende pesticiden besmet. Slechts één boeket bevatte geen verboden stoffen, in de resterende boeketten werden tot 7 verboden pesticiden aangetroffen. In de 5 onderzochte boeketten rozen zijn 9 tot 21 verschillende stoffen gevonden; in twee boeketten rozen waren geen verboden pesticiden, de andere drie waren met 4 tot 9 verboden pesticiden besmet.

Geen limieten – een risico voor de gezondheid

In tegenstelling tot levensmiddelen zijn voor pesticiden resten in sierteeltproducten geen wettelijke maximaal toelaatbare gehalten (MRL) vastgelegd. Het gevolg is dat van buiten de EU geïmporteerde bloemen vaak met vele verboden giftige pesticiden en in hoge gehalten zijn besmet. Maar ook in sierteeltproducten van Nederlandse bodem worden hoge gehalten aan pesticiden aangetroffen.

Zoals de onderzoeker K. Toumi (2016) vaststelde, bloemisten die dagelijks met de pesticiden in contact komen, lopen hierdoor een gezondheidsrisico. Veel aandacht kreeg het bericht over het 11-jarige Franse meisje dat in 2022 overleed aan leukemie. De leukemie werd door Franse experts in verband gebracht met haar moeder die jarenlang als bloemist werkte. Ook tijdens haar zwangerschap.

Om aan deze onethische praktijken een einde te maken, pleit PAN-NL voor maximale residu-limieten voor pesticiden in sierteeltproducten en een nultolerantie voor pesticiden die in de EU verboden zijn. Mocht u een 'gifboeket' cadeau krijgen, gooi de resten niet op de composthoop of in de gft-bak, maar bij restafval. Daarmee voorkomt u dat de gifstoffen in de natuur gerecycled worden. En onderteken de petitie 'Nederland, zeg nee tegen de export van verboden pesticiden!'

Margriet Mantingh
Voorzitter Pesticide Action Network Netherlands
Pan.netherlands@gmail.com
<https://www.pan-netherlands.org>

Seizoener

TIJDSCHRIFT VOOR DE WALDORFWERELD | ZOMER 2025

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. T/m 31 aug '25: € 34,- i.p.v. € 43,- met code KA2502 | seizoener.nl/abonneren

Ontdek de Art Makes Sense aquarelpotloden

Maak van je tekening een levendig aquarel!

Art Makes Sense aquarelpotloden zijn kleurpotlood en aquarelverf in één! Ze liggen perfect in de hand en gaan lang mee. Met het penseel creëer je zo een levendig aquarel. In 12 schitterende kleuren, gebaseerd op Goethe's kleurencirkel.

mercurius
art makes sense®

Interesse? Mail naar info@mercurius-international.com of bel +31 40 264 58 00
www.mercurius-international.nl



Winnaar: Arthur Luiten

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 Kligen.



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 Arthur Luiten

In Drenthe vinden we één van de meest karakteristieke landschappen van Nederland: het esdorpenlandschap. Van oudsher bestond dit uit drie onderdelen: akkers op de essen, graslanden in de beekdalen en heide op de overige gronden. Vanaf de late middeleeuwen tot aan de twintigste eeuw werd een steeds groter deel van het grondgebied van de dorpsbewoners in beslag genomen door de heide. Op het hoogtepunt van dit systeem, zo halverwege de 19e eeuw, bestond meer dan 65% van Drenthe uit heide en was bos er vrijwel verdwenen. De schapen van de afzonderlijke boeren gingen dagelijks met de herder op en neer van het dorp naar de heide. De schapenmest die 's nachts in de schaapskooien terecht kwam werd vervolgens op de akkers van de essen verwerkt. Vanaf het eind van de vorige eeuw veranderde dit systeem vooral door de komst van kunstmest. Schapenmest werd hierdoor overbodig en daarmee ook het schaap. Door het verdwijnen van de kuddes bleven de heidevelden onbenut en een groot deel ervan werd omgezet in landbouwgrond of bebost.

Een typisch Drents esdorp is Orvelte, dat in 1967 als beschermd dorpsaanzicht is aangewezen. Het dorp en de boerderijen werden hersteld en zo ingericht als deze in 1832 zouden zijn geweest. Momenteel is de Stichting Het Drentse Landschap eigenaar van veel panden in het dorp Orvelte. Plaatselijk is ook het originele essenlandschap, inclusief de heide met schaapskudden, hier nog te herkennen, zoals op deze winnende foto die door Arthur Luiten is genomen ten westen van Orvelte. De fotograaf zelf zegt er het volgende over: ‘De foto is gemaakt op het Reijntjesveld, waar de herderin de schaapskudde van Orvelte, Mid-den-Drenthe, hoedt. De kudde bestaat uit twee rassen, namelijk Schoonebeekers en de karakteristieke Drents heideschapen. Het Reijntjesveld is een bos- en heideveld in een prachtige, weidse omgeving, waar de tijd niet lijkt te bestaan’.

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 MEUK

De omstreden importtarieven van Trump hebben een desastreus effect op de kooplust van consumenten. Toen de president deze maatregelen afkondigde besloot Temu - een zeer snelgroeiend platform waar je terecht kunt voor alles van goedkope sneakers tot bankkussens en telefoonopladers - direct te stoppen met het rechtstreeks leveren van producten aan Amerikaanse huishoudens. Ook Temu's concurrent Shein, dat zich meer op kleding richt, heeft last van de Amerikaanse heffingen. Het is de vraag op of deze bedrijven zich nu meer op Europa zullen gaan richten. Ook in Nederland was Temu vorig jaar de meest gedownloade app. De Europese Commissie is daar niet blij mee, en vreest voor oneerlijke concurrentie en gevaarlijke producten. Lezers van deze krant hoef ik waarschijnlijk niet aan te sporen om die Chinese meuk niet te kopen. Ze kunnen de mensen, die de krant helaas niet lezen, wel waarschuwen voor de effecten van het kopen van de goedkope troep.

REQUIEM VOOR KORALEN

Het koraal lijdt ernstig onder klimaatverandering. Van de 892 zogeheten rifbouwende warmwater koraalsoorten is inmiddels 44 procent met uitsterven bedreigd, maakte de Internationale Unie voor Natuurbehoud IUCN bekend tijdens de klimaatop in Bakoe. Koraal geldt als een van de belangrijkste ecosystemen ter wereld, vergelijkbaar met poolkappen en tropisch regenwoud. Het zorgt voor voedsel voor mensen en dieren, het neemt broeikasgassen op en het vormt riffen die kusten van vooral eilanden stevig houden. Voor de Rode Lijst van bedreigde soorten zijn de 892 koraalsoorten opnieuw beoordeeld. In 2008 was nog een op de



drie soorten bedreigd, zestien jaar later dus iets minder dan de helft. Koraal verbleekt en sterft af in te warm zeewater, de riffen breken af door het geweld van orkanen. Ook lijden de koraalsoorten onder watervervuiling, ziektes en niet duurzame visserij. Eencellige algen, zogeheten zoöxanthellen, geven de koralen kleur, maar door een stressreactie op hogere temperaturen worden die algen verdreven en verbleken de koralen.

AMERIKA VERDIENT STRAF

Milieuverdragen komen traag tot stand, terwijl de wereldorde in een razendsnel tempo verandert. Sommige landen hebben het gevoel dat de bestaande mondiale afspraken niet meer in hun voordeel werken. Amerika is daar met de handelstarieven een voorbeeld van. Dat is een aanzienlijke verschuiving, weg van de regels van de Wereldhandelsorganisatie. Het feit dat president Trump uit het Klimaatakkoord van Parijs stapte, laat zien dat hij geen vertrouwen heeft in het akkoord en het achterliggende doel. Maar het land staat wel enorme hoeveelheden broeikasgassen uit. Nu Amerika geen onderdeel meer is van het Parijs-akkoord, is het niet langer verplicht om te rapporteren. Daardoor weten we steeds minder van de VS over wat ze doen en wat ze uitstoten. Dit kan voor grote vervuilers een excuus zijn om op de oude voet voort te gaan. Volgens wetenschappers naderen we nu snel het kantelpunt waarop ecosystemen compleet instorten. En dan?

BYE BYE BIJ

De bij die wij zo bitter hard nodig hebben voor de bestuiving van gewassen, kwijnt. De vorige winter is 22% van de bijenvolken gestorven. Ieder jaar stijgt dat cijfer. Net zolang totdat de laatste bij het



licht uitdoet? Dat zal nog wel even duren, maar het blijft een ernstige teloorgang. Er zijn diverse oorzaken. De varroamijt is de grootste bedreiging. Die verspreidt een dodelijk virus. Het weer, dus de klimaatverandering, speelt een rol. En voedselgebrek. De wintersterfte komt ook door die vermaledijde pesticiden. Bijenvolken die op eigen honing leven stierven drie keer zo vaak als bijen die door de imker met fabriekssuiker worden 'ingewinterd'. Ook de hoornaar, die wrede superwesp, verslindt de bij als smakelijke prooi. Er ligt meer dreiging op de loer. De Aziatische tropimijt is vanuit Rusland bezig met een opmars. De oplossing kan worden gevonden in het resistent maken van bijenvolken, maar het is de vraag of die nog te ontwikkelen methode de wedloop kan winnen.

GIF OP BOOMBLAD

In Lochem werd een schrikbarende ontdekking gedaan: gif op eikenbladeren. Sterker nog: resten van vijftien verschillende bestrijdingsmiddelen. De metingen zijn verricht door LochemGroen. Deze organisatie vroeg geld aan de gemeenteraad voor dit onderzoek, maar kreeg geen cent. Dus startten ze een crowdfundingactie en schraapten de poen bij elkaar. "Dat deze middelen in bomen worden teruggevonden, toont aan hoe ver landbouwgif zich via de lucht verspreidt," zegt bioloog Jonah Heldweiler van LochemGroen. "Het meest zorgwekkende is dat het gaat om een mix van stoffen. Die cocktailwerking vormt een onderschat risico voor insecten, vogels en mensen." In Nederland bestaan geen wettelijke normen voor de hoeveelheid bestrijdingsmiddelen die op planten, in de lucht of in de bodem mogen voorkomen. Jonah stelt: gif hoort niet thuis in de natuur. Lochem neemt met deze ontdekking het voortouw. Nu Den Haag nog...



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

DE GROENE COACH

Aandacht voor een prima initiatief in de hoofdstad. Nathan Kizilirmak is een van de negen zogeheten WeerGroen-coaches die sinds dit voorjaar namens Amsterdam Weerproof en Buurtgroen020 advies geven aan particulieren over het vergroenen van hun tuin of buurt. "We zijn er juist voor mensen die iets willen, maar niet goed weten hoe ze moeten beginnen. Voor de planten uit het tuincentrum worden helaas veel pesticiden gebruikt. Wij hebben een lijst met biologische kwekers. Vanwege het 750-jarig bestaan van de stad zijn daar nu met flinke korting plantenpakketten verkrijgbaar. Er zijn allerlei manieren om de biodiversiteit een duwtje te geven. Kizilirmak geeft een voorbeeld. "Ik zag bij mij in de buurt een man een boom omzagen. Ik vroeg of ik het hout mocht meenemen en heb dat in een hoekje van de tuin gelegd. Daar gebeurt nu van alles, van insecten tot paddenstoelen." Amsterdam geeft het voorbeeld. Welke stad volgt?

SUBSIDIE VOOR DE FIETS

Onderzoek van Kantar Public in opdracht van Anders Reizen toont aan dat Nederlandse forenzen door hoge brandstofprijzen de auto vaker laten staan bij privéritten. Duurzamer naar het werk reizen moet volgens forenzen vooral mogelijk gemaakt worden door werkgever en het Rijk. Het vergoeden van de fiets door de werkgever vindt 62% van de ondervraagden een goed idee. Ruim de helft van alle forenzen in Nederland gaat met de brandstofauto naar het werk (54%). Bijna een kwart gaat met de (elektrische) fiets naar het werk (23%). Werknemers kunnen zelf veel doen. Zo geeft de



Heb je goed of slecht nieuws? Mail Frans!

redactie@krantvandeearde.nl



helft aan dat een beloningssysteem in punten of geld voor duurzame keuzes hen zou stimuleren (51%) of een hogere reiskostenvergoeding voor het gebruik van de fiets, e-bike of e-scooter (50%). Ruim vier op de tien forenzen (41%) woont binnen een straal van 10 kilometer van het werk. Uiterekend deze groep kan door werkgevers verleid worden om voortaan de fiets te pakken naar het werk. Voordelen zijn duidelijk minder files, minder uitstoot en meer beweging.

LANG LEVE DE ACCU!

Prins Doornekamp uit Amersfoort is een doorzetter. Na lang soebatten schraapte hij zes miljoen euro bij elkaar voor zijn start-up Nowos dat kapotte fietsaccu's een nieuw leven belooft. Het gemak waarmee die accu's werden afgedankt stoorde hem. Hij bedacht een methode om daar verandering in te brengen. Omdat het helemaal niet nodig is. In 80 procent van de gevallen zijn kapotte accu's prima te herstellen. Dat het bijna niet gebeurt, heeft ook te maken met de mentaliteit van de industrie. Reparatie wordt bijna gezien als een fout erkennen. Nowos heeft voornamelijk zakelijke klanten. Hoe kreeg Nowos als onbekende speler voet tussen de deur bij die bedrijven - in een sector waar reparatie bovendien niet bepaald hoog op de agenda staat? "De fabrikanten kunnen het zelf niet," zegt Doornekamp. "Een accu repareren is iets heel anders dan er een produceren. Dat is lopende bandwerk, dit is handwerk. Wij proberen de kosten van reparatie onder de helft van de kostprijs van een nieuwe accu te houden. Dan is het voor ons rendabel en voor de fabrikant een aantrekkelijk alternatief." Pluim voor Prins.



BESPARENDE BLOEMEN

Bloemstroken in appelboomgaarden besparen boeren drieduizend euro en voorkomen ziektes. En ze fleuren het landschap op. Allemaal vliegen in één klap. Dat komt omdat bloemstroken de thuisbasis vormen van insecten, denk aan lieveheersbeestjes en verschillende soorten vliegen. Zij eten andere insecten die de oogst bedreigen, bijvoorbeeld bladluizen. Op die manier vormen de insecten die op de bloemen afkomen een team van natuurlijke ongediertebestrijders. Ze houden de appelbomen gezond, maar dan zonder chemische bestrijdingsmiddelen. Bloemen trekken nuttige insecten aan die hard werken om plagen onder controle te houden. Boeren kunnen geld besparen en tegelijkertijd de biodiversiteit stimuleren. Daarbij kan de natuur een deel van het zware werk doen bij de verzorging van gewassen.

DE VLINDERMAN

In deze rubriek zet ik graag iemand in het zonnetje die op een originele manier een bijdrage levert aan een gezond klimaat. Bij toeval stuitte ik op de website van De Vlinderman, bijnaam van Nicky Castricum uit Amsterdam. Op die site krijg je bijvoorbeeld tips waar je nog gifvrije planten kunt kopen. En nog veel meer! Hij schrijft: "Laat je niet misleiden door de olijke naam! Jazeker, bij mij krijgt natuureducatie een interactief een creatief karakter. Maar achter de façade van 'de vlinderman' zit een bron van kennis. Ik geef educatie en lezingen door heel het land en ben betrokken bij allerlei buurtprojecten. Vooral bekend zijn de vlindertuinen in Amsterdam 'Mot in Mokum' en 'de Ontheemtuin'. Ik wil mensen weer vat laten krijgen op hoe de natuur echt werkt. Dat is nodig, de insectenapocalyps is namelijk al lang en breed begonnen. Schiet me aan voor een lezing, vlinder-diner, inspiratie of cursus! Stuur een mailtje met een leuk idee: hallo@vlindertuinmotinmokum.nl"

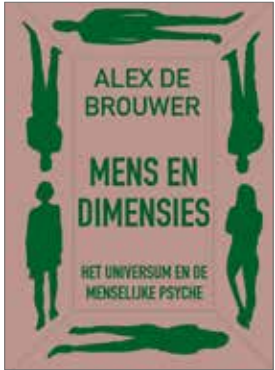
Boeken



Bewustwording

Miljarden jaren geleden heeft de geest zich van de Bron afgescheiden. Tijdens deze afscheiding is de ziel ontstaan. Maar waarom eigenlijk? Het boek Bewustworden behandelt de geschiedenis van de mens en geeft aan welke bewustzijnsvormen de huidige mens in zijn ontwikkeling heeft doorlopen; en wat de mens nog te gaan heeft. De periode tussen de levens op aarde wordt toegelicht en de auteur gaat in op vragen als: wat houdt geboorte en sterven eigenlijk in? Hoe verhoudt zich dat tot karma en levensplan? En hoe werkt ons energiesysteem van chakra's en aura?

Bewustworden – de ontwikkeling van de mens | Huub Klinkenberg
Uitgeverij Oorsprong | €22,-



Mens en Dimensies

Volgens de auteur van Mens en Dimensies is alles in essentie wezenlijk geestelijk. Het boek draagt bij aan het doorzien van het geestelijke in de wetenschap, de filosofie, de psychologie en de spiritualiteit. Het stoffelijke is volgens hem een meer afgescheiden werkelijkheid binnen een grotere geestelijke werkelijkheid. In het eerste deel van het boek doet hij dat door de aard van de meetkundige dimensies fenomenologisch te benaderen. In het tweede deel koppelt hij het kosmisch bewustzijn van die dimensies aan de twaalf zintuigen, twaalf driften en de psychologische geaardheid van de mens. In het derde deel bespreekt hij de mystieke of spirituele kern van de voornaamste religies, die sterk overlapt en neerkomt op bevrijdend inzicht en liefde. Het boek wil niet alleen tolerantie tussen religies bevorderen, maar ook tussen wetenschap en religie door een spirituele levensvisie, die hypothesen voor de wetenschap in zich draagt.

Mens en Dimensies | Alex de Brouwer | Uitgeverij van Warven | € 17,95



Wondervogels

Kunnen vogels praten? Overleggen ze misschien zelfs met elkaar over de keuzes die ze maken? De biologie gaat er tot nog toe van uit dat alleen mensen over spreektaal beschikken, maar er is iets gaande. Veel vaker dan gedacht vangen biologen een glimp op van een ontroerende, rijke, nabije wereld waarvoor de wetenschappelijke taal nog ontbreekt en waarover ze bijna niet durven te vertellen omdat ze niet voor sentimenteel versleten willen worden. Wondervogels verkent die wereld op het snijvlak van de wetenschap en het onvoorstelbare. Vertellen lepelaars elkaar écht over de meest ideale trekroute? Gebruiken grutto's werkelijk verschillende woorden voor kiekendieven en buizerds? Kan een zwaluw mensen om hulp vragen? In rake gesprekken met wetenschappers onderzoekt auteur Jantien de Boer dat spannende grensvlak.

Wondervogels. Wat vogels ons vertellen | Jantien de Boer
Uitgeverij Noordboek | € 22,90

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



De geheimzinnige vissendief

De kinderen in 'De geheimzinnige vissendief' laten met avontuurlijke dierenverhalen zien dat er altijd manieren zijn om de natuur op aarde te helpen en te beschermen. Prachtig geïllustreerd door Emma Wood. Jeugdboek met als thema 'passie en inspiratie voor een betere toekomst voor de natuur'. Leeftijd: 6 tot 12 jaar.

De geheimzinnige vissendief | Future For Nature Academy
KNNV Uitgeverij | € 19,95



Gieren met de pinguïns

In dit jeugdboek neemt diervoorzorg Job van Tol je mee achter de schermen van de diertuin en onthult hij de fascinerende wereld van de dieren én de mensen die voor hen zorgen. Wie werken er eigenlijk in een diertuin en wat doen ze precies? Hoe zorg je ervoor dat dieren gezond en gelukkig blijven? En waarom zijn diertuinen vandaag de dag belangrijker dan ooit? Volgens Job van Tol speelt de diertuin een cruciale

rol in onze toekomst: "Welk beroep je ook kiest, het is superbelangrijk dat iedereen leert om niet alleen voor zichzelf te zorgen, maar ook voor de aarde en alle diert- en plantensoorten om je heen. We leven in een tijd waarin ecosystemen onder druk staan en diersoorten verdwijnen."

Gieren met de pinguïns | Job van Tol
Illustraties Annemiek Schillenbach | Uitgeverij Ploegsma | € 20,99



Vrij spel dreigt te uit het leven van kinderen te verdwijnen

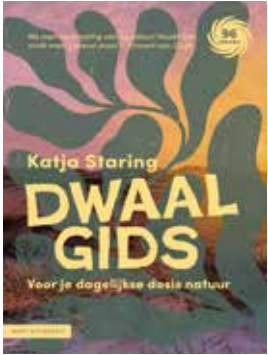
"Vrij spelen, zich vervelen, het opzoeken van grenzen, het zelf (!) oplossen van problemen, het ervaren van voldoening na overwinning van een innerlijke dan wel uiterlijke hindernis, wanneer krijgen kinderen daar nog de gelegenheid toe?" Dit Gezichtspunt gaat over het grote belang van vrij spelen, hoe dat doorwerkt in de ontwikkeling en de persoonlijke groei van een kind. Vrij spel bevordert de creativiteit, de gezondheid, sociale

interactie en de persoonlijke groei.

Deze brochure beschrijft het niet te overschatten belang van vrij spel en geeft ook een blik in het werk van een speltherapeut.

Verkrijgbaar via www.gezichtspunten.nl € 4,00 exclusief verzendkosten

Een boek ontvangen of cadeau doen?
Meld je dan aan als abonnee via onze website krantvandeearde.nl en kies daar een boek. Je ziet dan direct welke titels beschikbaar zijn.

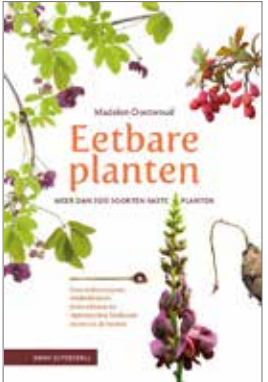


Dwaalgids

Voor je dagelijkse dosis natuur

'Natuurdwalen' is een ontspannen manier om de natuur te ontdekken, om tot rust en in beweging te komen. Je merkt dingen op die je anders niet zou hebben ervaren. Zo kom je los van dagelijkse drukte en krijg je meer energie, nieuwe ideeën en inspiratie. Katja Staring verrast je met 96 dwaalideeën om zelf op ontdekkingsstocht te gaan.

Dwaalgids | Katja Staring | KNNV Uitgeverij | € 19,95



Eetbare planten

Meer dan 300 soorten vaste planten

Met eetbare vaste planten kun je oogsten uit eigen tuin, zonder jaarlijks opnieuw te hoeven zaaien. Ontdek 300 soorten die geschikt zijn voor de grondsoorten en het klimaat in Nederland. Een handig naslagwerk met aandacht voor inheemse wilde eetbare planten en permacultuur. Inclusief basisrecepten en informatie over het vermeerderen van planten.

Eetbare planten | Madelon Oostwoud | KNNV Uitgeverij | € 24,95

Agenda

Tot 20 november | Expositie 'Verdwalen': Kunsttentoonstelling over wandelen als een innige vorm van landschapsbeleving | Museum Westerwolde Groningen | hetmow.nl

6 juni tot 29 augustus | Zomeravonden op Landgoed Duivenvoorde Voorschoten | groei.nl/actueel/groene-evenementen/boomgaarden-op-landgoed-duivenvoorde-in-voorschoten

21 en 22 juni | Groei & Bloei opentuinweekend | groei.nl/tuin/tuinplanten/vaste-planten/opentuinweekend

28 juni | Gaia Vince in de Balie | Amsterdam | debalie.nl

12 en 13 juli | Landelijke Open Imkerijdagen | bijenhouders.nl/actueel/agenda

26 juli | Festival de Achtertuin | Bergschenhoek | festivaldeachtertuin.nl

31-8-2025 | Udea organiseert hét bio-foodfestival van het jaar | Landgoed Heerlijkheid Mariënwaerd in Beesd | www.udea.nl/pages/evenementen

tot en met 3 januari 2027 | Nieuwe kindertentoonstelling 'Monsters en mythische wezens' | Rijksmuseum van Oudheden in Leiden | rmo.nl

De Krant van de Aarde is een positief redactioneel onafhankelijk medium. Authenticiteit, innovatie en natuur zijn thema's waar de krant voor staat. De krant biedt lezers inspiratie waarmee ze hun vanzelfsprekend duurzame leefstijl invulling kunnen geven. De Krant van de Aarde is een uitgave van Stichting Dag van de Aarde.

Bestuur

Albert Poutsma - Voorzitter / Uitgever
Frans van der Beek - Secretaris

Redactie

redactie@krantvandeearde.nl
Frans van der Beek, Renáta Horenová, Eric Schoones, Kees Slagter, Albert Poutsma, Eva Wolsleger

Aan dit nummer werkten mee:

Yvette van den Berg, Marcel Boer, Gerrit-Jan van Herwaarden, Esther Jacobs, Macy Annabelle Pole, Kelly en Richard van der Hoek, Sybille Kroon, Marijke Kodden, Annelijn Steenbruggen, Margriet Mantingh, Lieve Aarde: Blanche Beijersbergen, Myrna van Kemenade. **Bio Magazine:** Rineke Dijkina, Leah Groeneweg, Esther Keddeman, Sanne Verhoeven (Seizoener), Warmonderhof, Mieke Mosmuller, 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.

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, februari 2025. 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)

© 2025 Krant van de Aarde | ISSN 1872-5104

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



Genoten van deze krant? Steun ons!
Doneer € 3,95 via www.krantvandeearde.nl
Stichting Dag van de Aarde
IBAN: NL21ABNA0617736146



ZOMER 2025

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

**ZORGeloos VAN JE EITJE GENIETEN? LEES MEER OVER WAT
JE MOET WETEN OVER PFAS IN HOBBYKIP-EIEREN ÉN HOE JE
JE GEZONDHEID BESCHERMT**

WELEDA

NATUURLIJK GEZOND

WELEDA zelfzorgproducten

- ✓ Stimuleren het zelfherstellend vermogen
- ✓ Lokale productie
- ✓ Biologisch & 100% natuurlijk

100%
natuurlijk



De natuurlijke zelfzorgproducten van WELEDA zijn gericht op het stimuleren van het zelfherstellend vermogen van je lichaam. Door je eigen herstelkrachten te versterken, helpen deze producten je om gezond en in balans te blijven. Jouw gezondheid staat voorop. Met de zorg van WELEDA geef je jouw lichaam de beste kans.

Benieuwd wat WELEDA voor jou kan betekenen? Kijk op weleda.nl/zelfzorg.

ZOMER 2025

BIOMAGAZINE

OVER BIOLOGISCH & BIODYNAMISCH

Producten

- 5 Renáta's Choice:
Hoera Zomer!
- 7 Wat is nu een duurzame deodorant?
- 8 Column Rineke
PFAS in de Eieren van Hobbykippen

Recepten

- 11 Zomerse koude pasta bowl
- 12 Aardappelsalade met wilde kruiden

Inspiratie

- 13 Zonneliefde

Demeter

- 14 De volgende generatie boeren
- 15 Ti Ta Toveraars en
Biodynamische Paradijzen
- 16 Biodynamiek en Rudolf Steiner
- 18 Demeter Gids - BIO Gids
winkels & markten



Vogezen
Frankrijk
600 km van Utrecht

Sinds 1989 een inspirerende en duurzame ontmoetingsplaats met een divers activiteiten-programma (waaronder ook diverse yogacursussen) voor de bewust levende mens. Op onze website lees je over de verblijfsmogelijkheden (camping, kamers, gîtes) en voorzieningen.

Meer info op:
www.ecolonie.eu

EcoZeNweek

voor Oosterse Levenskunst
12 tot 19 juli 2025 op ECOLONIE

Verdiep jezelf in de krachtige inzichten uit de oude Oosterse Levenskunst en ontdek hoe deze unieke, veelzijdige week je kan helpen je voor te bereiden op een toekomst vol onzekerheden.

Door ons deze inzichten eigen te maken, zullen we er zowel geestelijk als lichamelijk beweeglijker door worden. Een basishouding die we nodig hebben om een bijdrage te leveren aan het herscheppen van een leefbare wereld. De veelzijdigheid van deze week blijkt bijvoorbeeld uit de volgende bijdragen van ervaren docenten: Yoga, QiGong, T'ai Chi, Feng Shui, meditatie, I Tjing, maken van keramiek, thee ceremonieën, Reiki, Shiatsu, ChiKung, etc. Op de website ecolonie.eu/ecozenweek staat uitvoerige informatie over visie, docenten, programma, kosten.

www.ecolonie.eu/ecozenweek



Werken aan jezelf
en de aarde voor een
betere toekomst

Wat het Westen
van het Oosten
kan leren





Wat je eet, bepaalt hoe je je voelt. Daarom gaan we bij TerraSana voor voeding die écht iets toevoegt. Geen loze beloftes, geen overbodige ingrediënten. Gewoon puur, plantaardig en biologisch. Zodat je lichaam krijgt wat het nodig heeft om te doen wat het moet doen: jou sterk, scherp en in balans houden. Want als jij goed voor jezelf zorgt, kun je ook beter zorgen voor de wereld om je heen.

since 1989

Choose positive!

Wat is nu een duurzame deodorant?

Tekst: Esther Keddeman

Een veel gebruikt verzorgingsproduct is deodorant. Deo's bestaan in veel verschillende vormen, maten en geuren. Wat is nu de meest duurzame keuze? Als eerste, wat is de functie van een deodorant? Deodorant vermindert of ook wel maskeert lichaamsgeuren / zweetgeuren. In principe zijn het geen eens de lichaamsgeuren die ruiken, maar de bacteriën die het zweet afbreken.

Zweten is een natuurlijk proces en heeft een belangrijke functie in het lichaam: het regelt je lichaamstemperatuur. Als je lichaam opwarmt, bijvoorbeeld door inspanning, hitte of stress, produceert het zweet. Door de verdamping van dat zweet op je huid koel je af. Daarnaast helpt zweten ook een beetje bij het afvoeren van afvalstoffen, maar temperatuurregeling is de hoofdtaak.

De mate waarin je zweet verschild per persoon. Tevens hebben hormonen een belangrijke rol in de mate van zweten als de geur die dat met zich meebrengt.

Voorbeelden zijn:

- **De puberteit:** gaan de apocriene zweetklieren (die vooral onder de oksels en rond geslachtsdelen zitten) actiever werken. Dat zweet is vetter en voedt de bacteriën die sterke geurtjes veroorzaken. Vele kennen waarschijnlijk wel de groep 8-ers of de eerste klassen van de middelbare school waarin de hormonen volop in ontwikkeling komen en de lichaamsgeuren zich ontwikkelen, maar de weg naar de deodorant nog niet gevonden is.
- **Tijdens de menstruatie of zwangerschap:** kan de geur ook veranderen door schommelingen in oestrogeen en progesteron.
- **Bij stress:** maakt je lichaam via stresshormonen zoals adrenaline een ander soort zweet aan, dat ook intenser kan ruiken.

Kortom: hormonen kunnen zweetproductie én de samenstelling van je zweet veranderen, waardoor je geur sterker of anders wordt. Naast hormonen, kunnen sterk ruikende voedingsmiddelen zoals knoflook, uien en gekruide gerechten invloed hebben op je lichaamsgeur.

Deodorants en anti-transpirant worden vaak door elkaar gebruikt, maar het zijn twee verschillende producten. Deo's maskeren de geur en antitranspirant blokkeren de zweetklieren waardoor je minder tot niet zweet. Het laatste vind ik persoonlijk niet wenselijk, omdat zweten een belangrijke rol heeft in het natuurlijke proces van je lichaam.

Deodorants komen in verschillende vormen voor, zoals sticks, rollers, crèmes en sprays. Voor de werking maakt de vorm niet uit. De persoonlijke voorkeur is hier over het algemeen bepalend. Deo's op basis van natuurlijke ingrediënten komen in mindere mate voor in spray's omdat er geen gebruik gemaakt wordt van drijfgassen.



De meeste effectieve natuurlijke ingrediënten die de geur het beste maskeren zijn:

- Baking soda (er staat ook wel natriumbicarbonaat in de ingrediëntenlijst)
- Natrium en magnesium zouten
- Zilver
- Aluin
- Vulkanische klei, namen die je veel tegenkomt zijn zeoliet en kaolin.
- Zinkoxide is ook geschikt, aangezien dit een samentrekkend/adstringerend effect heeft.

Persoonlijke aanraders:

Erica Crystal deodorant stick

Erica Crystal deodorant stick is gemaakt van 100% mineralen in een vaste vorm. Het kristal is een pure vorm en door aanraking met de huid verzacht het kristal. Het bevat geen parfum en laat geen witte waas achter. Het geeft geen olieachtig of plakkerig gevoel na gebruik.



Lekker deo stick

Lekker heeft sinds kort naast de deo-crèmes ook deo-sticks in kartonnen verpakkingen. De crème dien je aan te brengen met je vingers. Het natriumbicarbonaat en zinkricinoleaat zijn de ingrediënten die je de gehele dag fris houden. Het werkt als een tierelier. En de kartonnen verpakking kan bij het oud papier.



Kaarel deodorant roller

De deodorant bevat onder andere squalane en zuivere zilver. De zuivere zilver heeft een belangrijke natuurlijke werking tegen bacteriën. Dit voorkomt transpiratiegeur zonder dat de poriën van de huid worden afgesloten. De roller heeft een grote roller, waardoor de deodorant eenvoudig is aan te brengen.



PFAS in de Eieren van Hobbykippen

Tekst: Rineke Dijkina | Beeld: Dreamstime



PFAS, Poly- en perfluoralkylstoffen, zijn hardnekkig chemicalien en ze zijn tegenwoordig overal te vinden: in ons voedsel, drinkwater en verpakkingen. Ze hopen zich op in ons lichaam en zijn moeilijk te verwijderen. Maar ondanks deze uitdaging zijn er wél manieren om ons lichaam te helpen. Het begint met het ondersteunen van onze uitscheidingsorganen, zoals de darmen, lever, nieren, gal en het lymfesysteem, die een sleutelrol spelen in het proces van ontgiftiging.

Een voedzaam dieet met voldoende groenten, gezonde vetten en eiwitten, en voldoende water drinken, helpt. Beweging stimuleert de lymfeafvoer en verwijdert chemische stoffen. En wist je dat groene voeding, zoals bladgroenten, spirulina, algen en chlorofyl, kunnen bijdragen aan je dagelijkse detox? Ook kruiden kunnen je lever en nieren versterken als je ze gebruikt onder begeleiding.

Hoewel PFAS een grote uitdaging vormen, kunnen bewuste keuzes en een gezonde levensstijl helpen om de impact ervan te beperken. Samen kunnen we meters maken en werken aan een schonere toekomst. Laat je inspireren door de gedachte dat elke individuele bijdrage het verschil kan maken voor ons welzijn en voor de wereld.

Door bewust te kiezen voor gezonde voeding, een doordachte routine en zelfs door je stem in het stemhokje te laten horen, kunnen we samen een verschil maken. Het is de hoogste tijd om te bouwen aan een toekomst waarin gezondheid, welzijn en duurzaamheid de kern vormen van ons bestaan. Stel jezelf de vraag: "Maar wat kan ik, als individueel persoon, nou doen om bij te dragen?" Het antwoord is krachtig: jouw acties hebben impact! Lees verder en ontdek hoe we met iedere hap en iedere stap een positieve beweging kunnen creëren.

Hobbykip-eitjes versus supermarkteieren

De recente ophef over PFAS in eieren, vlak voor Pasen, baarde veel zorgen. Mensen die bewust kiezen voor scharreleieren van blije kippen voelden zich teleurgesteld. Ook wij stuurden onze eitjes naar het lab, gelukkig vielen de waarden binnen de norm. PFAS komen onder andere in de eieren van hobbykippen terecht via regenwormen, water en voeding. Ook spelen de leeftijd van de kippen en de lagere productie van de hobbykippen een belangrijke rol. Hobbykippen eten vaak wormen met PFAS, terwijl industriële kippen geen wormen krijgen. Hobbykippen leven langer, waardoor ze meer gifstoffen ophopen. Hobbykippen leggen minder eieren, wat zorgt voor een hogere

concentratie PFAS per ei. Besmet voer en vervuild drinkwater kunnen bijdragen aan PFAS in eieren.

PFAS in voeding en dagelijks leven

PFAS komen via vlees, vis, eieren, drinkwater, irrigatie, groenten uit vervuilde bodem en verpakkingen* met PFAS binnen. Zembla maakte drie onthullende documentaires over dit probleem:

- "Het PFAS-spoor"
- "De PFAS-doofpot"
- "Waarom verdwijnt vervuilde grond in onze natuurlussen?"

Het is schrijnend dat PFAS-schade zo duidelijk is, terwijl overheden niet ingrijpen. Toch kun je zelf stappen zetten voor een gezondere toekomst.

* Wees kritisch: koop zo min mogelijk producten die PFAS bevatten, zoals teflonpannen, kleding en schoeisel met teflon, blusschuim en verpakkingsmaterialen.

Wat kun je doen?

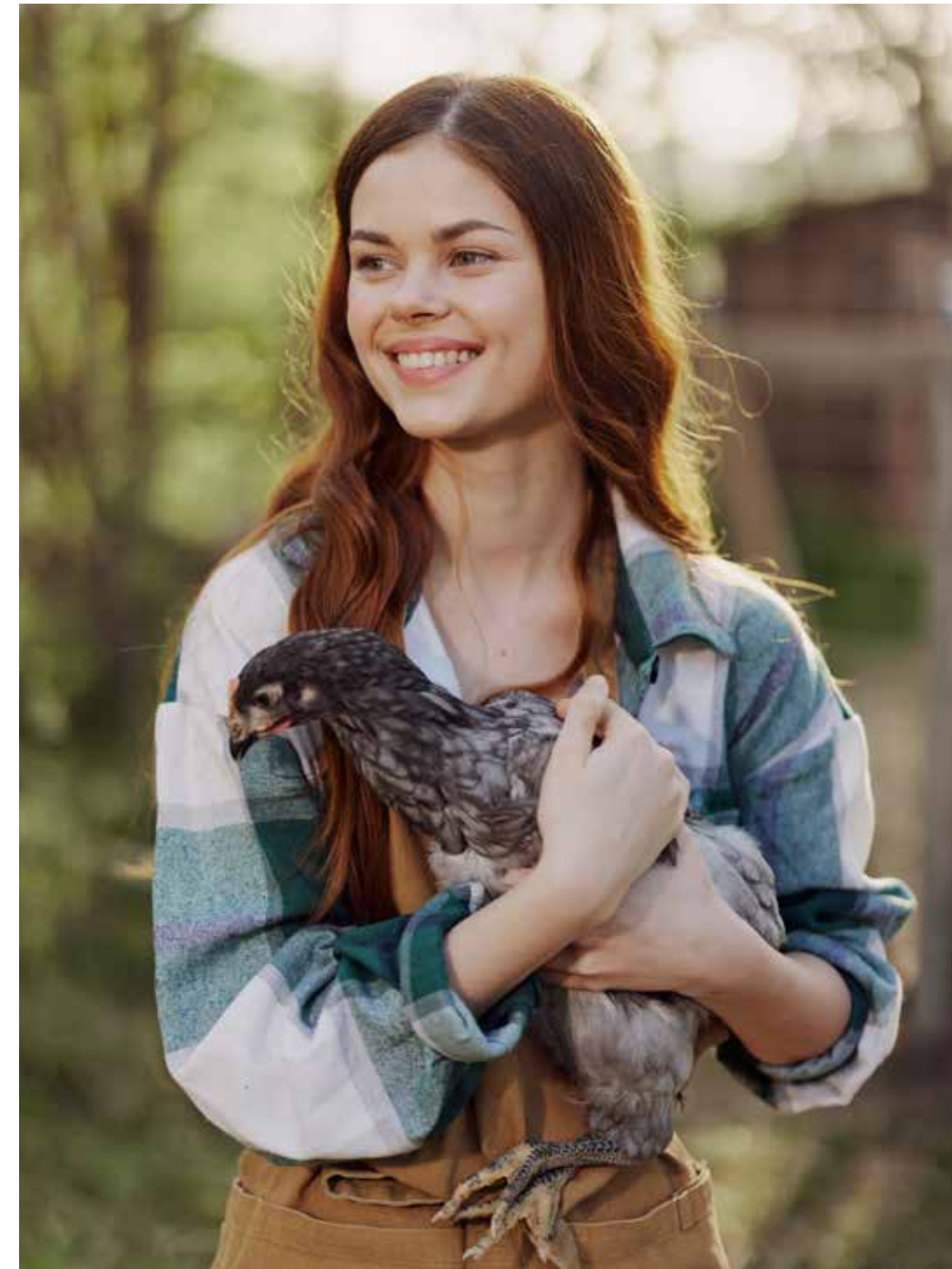
Aan PFAS ontkomen we helaas niet. Ze zijn overal om ons heen. Toch kun je je lichaam helpen afvalstoffen beter af te voeren door je uitscheidingsorganen, zoals je darmen, lever, nieren en gal te ondersteunen. Hier zijn praktische tips die je direct kunt toepassen:

Zorg goed voor je darmen

Je darmen vormen de eerste verdedigingslinie tegen toxines. Als je goed voor je darmen zorgt, ontlast je automatisch je andere uitscheidingsorganen. Eet dagelijks iets groens zoals spinazie, sla of boerenkool. Groen voedsel bevat chlorofyl, dat helpt afvalstoffen af te voeren. Kies voor biologische granen, peulvruchten, zaden en noten zonder glyfosaat. Glyfosaat kan bijdragen aan doorlaatbare darmslijmvlies, wat chemische stoffen gemakkelijker in de bloedbaan toelaat en zo de lever extra belast. Verminder voeding rijk aan moderne tarwegluten. Ook deze kunnen je darmslijmvlies negatief beïnvloeden. Kies oergranen met minder gluten. Laat ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk staan en kook zelf met onbewerkte ingrediënten.

Koester je lever

Je lever is cruciaal voor ontgiftiging, maar chemicaliën zoals PFAS belasten dit orgaan enorm. Verminder andere belastingen om je lever te ontzien: Beperk snelle koolhydraten zoals suiker, frisdrank,



vruchtensappen, alcohol en bewerkte snacks. Ze belasten zowel de lever als de alveesklier. Eet vers en vitaal voedsel zoals rauw fruit, kiemen, kruiden en microgroenten; dit levert essentiële voedingsstoffen en antioxidanten. Neem gezonde vetten op in je dieet, zoals avocado's, noten en olijfolie. Deze ondersteunen zowel de lever als de galproductie. Voeg regelmatig voeding toe zoals asperges en broccoli-kiemen, die specifieke leverfuncties bij ontgiftiging ondersteunen.

Ondersteun je gal

Een gezonde galwerking is essentieel voor het afvoeren van gifstoffen via de darm en lever (en het voorkomen van heropname van deze stoffen via de darm). Belangrijke tips:

- Eet bij elke maaltijd wat gezond vet,

zoals avocado of olijfolie, en vermijd industriële- en transvetten in bewerkt voedsel.

- Neem dagelijks ook wat bittere groenten zoals spruitjes, witlof of paardenbloemblad.

Verzorg je nieren

Je nieren zijn cruciaal voor het afvoeren van afvalstoffen via de urine. Praktische adviezen:

- Drink voldoende schoon water, liefst gefilterd in gebieden met PFAS.
- Minimaliseer bewerkt voedsel vanwege het hoge gehalte aan geraffineerd zout.
- Eet kaliumrijke groenten en fruit, zoals bananen en tomaten.
- Gebruik kruidenthee zoals brandnetel- of paardenbloemthee.

Activeer je lymfesysteem

Beweging is de sleutel tot een gezond lymfesysteem. Tips:

- Maak dagelijks een wandeling, doe yoga of sport.
- Vermijd knellende kleding, zoals strakke BH's of broeken.

Extra tips

- Zweettherapie, zoals een saunabezoek, kan helpen om toxische stoffen uit te scheiden.
- Let extra goed op je gezondheid als je in het verleden veel met toxische stoffen in aanraking bent geweest. Snel gewichtsverlies kan opgeslagen gifstoffen vrijmaken, wat risico's met zich mee kan brengen.
- Dieren gebruiken klei, leem of zeoliet om gifstoffen te verwijderen. Voor mensen kunnen groene voedingsmiddelen zoals spirulina, chlorofylrijke microgroenten en kiemen dezelfde werking hebben.
- Kruiden zoals mariadistel en artisjok ondersteunen ontgiftiging. Gebruik supplementen alleen onder begeleiding van een professional.

Detoxmethodes voor zware metalen en chemische stoffen zijn niet geschikt voor eigen experimenten, zeker niet tijdens zwangerschap, borstvoeding, bij jonge kinderen, zieke mensen of ouderen.

Rineke Dijkina
VoedingsEcoist
www.rinekedijkina.nl www.ecoist.nl



Rineke
www.rinekedijkina.nl



Zomerse koude pasta bowl

Tekst: Rineke Dijkstra | Beeld: Normafotografia.nl

Je eigen kommetje eten. Met allerlei verschillende smaken en kleuren. Ik ben er gek op. Het leuke vind ik ook dat je eigenlijk geen recept nodig hebt: alles wat je maar tegenkomt in de natuur of in de aanbieding kunt bemachtigen is prachtig. Ook met de basis van je bowl kun je eindeloos variëren. Het enige wat voor mij een must is: het moet wel alle smaken bevatten. Dus de smaak van zoet, zuur, zout, bitter en umami. En...ook zoveel mogelijk alle kleuren van de regenboog. Anders is een bowl voor mij niet af!

Ingrediënten voor 2-3 personen

- 120-150 gram (drooggewicht) eiwitrijke/glutenvrije/voorkoren tagliatelle of fusilli*
- 150-200 gram tuinbonen, sperziebonen of peulen (of andere seizoensgroenten)
- 1 komkommer
- 1 middelgrote gele courgette
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- Olijfolie, peper en zout naar smaak
- Flinker hand groene (on)kruiden als spinazie, brandneteltoppen, melde, zevenblad etc
- Eventueel wat zongedroogde tomaten
- Paar eetlepels crème fraîche, zure room, rode of groene pesto.
- Eiwitbron naar keuze: stukjes kip, een gekookt eitje, feta, mozzarella, gorgonzola, een flinke hand bonen of linzen, noten/zaden/pitten of stukjes gebakken tempé.
- Topping: een flinke scheut olijfolie, noten, pitten, zaden, kiemen, microgroente en evt. eetbare bloemen.
- Bij: de andere helft van de komkommer in azijn met wat honing. Een frisse groene salade of een heerlijke groente-pickle.

* Uiteraard kun je voor elke andere pasta kiezen. Maar hoe leuk zou het zijn als we pasta van eigen bodem kiezen. Zoals deze, die regeneratief boer Geert uit Zuidwolde maakte van veldbonen, haver en boekweit. En die weer te koop is bij deze lokale biologische webshop. En natuurlijk zijn er ook peulvruchtenpasta's in vele soorten te koop in de natuurwinkels.

Bereiding bowl

1. Groenten: Dop en was tuinbonen, doperwten of peulen (uit de diepvries kan uiteraard ook).
2. Pasta: Kook pasta volgens de verpakking. Voeg in de laatste 8-10 min de bonen toe. Afgieten, mengen met olijfolie, peper, zout, crème fraîche, zure room of pesto.
3. Bakgroenten: Bak ui, knoflook, courgette en komkommer (in blokjes) in olijfolie. Voeg evt. (wilde)kruiden toe (peterselie, dragon, bieslook, oregano, basilicum, paardenbloem, duizendblad, zevenblad, melde, tuinboonblad etc) en wat zongedroogde tomaten. Maak verder helemaal op smaak naar eigen wens.
4. Frisse komkommer: Rest in plakjes, kort marinieren in witte wijnazijn met honing en dille.
5. Eiwit & garnering: Kies uit het lijstje bij de ingrediënten. Zet alle eiwitten en garnering in kleine schaaltjes op tafel en laat iedereen zijn eigen bowl ermee opmaken.
6. Varieer gerust naar eigen smaak – alles kan!

Ik hou van bowls, vooral als er gasten zijn. Iedereen begint met een basisbowl, en aan tafel staan kommetjes met extra's. Zo stelt iedereen z'n eigen favoriete maaltijd samen. En kun je alle voedselvoorkeuren aan tafel op een eenvoudige manier respecteren.

Mijn favoriete bowls voldoen daarom aan deze simpele regels:

1. Goede verdeling:

- 50% groente (min. 300 g), 25% eiwit (zie bij recept), 25% volkoren koolhydraten (zoals quinoa, pasta, aardappel of hele (oer) granen).

- Peulvruchten zoals linzen of bonen zijn top: vullend en voedzaam.

2. Seizoensgroenten & kleur:

- Kies wat het seizoen biedt, zoveel mogelijk alle kleuren van de regenboog. En maak het af met mooie eetbare (onbespoten) bloemen.

- Wildpluk (bijv. brandnetel, melde, paardenbloem) is gratis én gezond. Brandnetel wel altijd mee-fruïten, niet rauw verwerken.

3. Elke laag z'n smaak en uiteindelijk alle smaken:

Je bouwt elke laag in de bowl afzonderlijk op. Begin met een laag groene blaadjes (sla, spinazie, veldsla, wilde blaadjes). Dan met een laagje pasta, dan met gebakken groenten etc. Kies de ingrediënten uit de lijst die je wilt gebruiken.

- Bouw alle smaken op in je bowl: zout (zongedroogde tomaat), zuur (ingelegde komkommer), zoet (zoetzuur), bitter (paardenbloem, duizendblad), umami (zeewier of tamari).

- Zeeuwse wakamé of zeewierspaghetti zijn top voor de umami in je gerecht en leveren ook nog eens veel mineralen én jodium.

Rineke
www.rinekedijkstra.nl

Onopvallende schoonheden

Tekst en Beeld: Leah Groeneweg

Zodra een plant kleurrijke opvallende bloemen heeft, valt hij ons vaak wel op. Iedereen kent wel een roos, paardenbloem of viooltje. Planten met onopvallende bloemen trekken veel minder de aandacht en we lopen er al gauw aan voorbij. Toch, als je er eens heel goed naar gaat kijken, zijn ze prachtig. Neem bijvoorbeeld melganzenvoet, harig knopkruid of varkensgras. Bekijk ze eens van heel dichtbij en zie hoe prachtig de bloemetjes van het harig knopkruid zijn. Eén ‘bloemetje’ van het harig knopkruid is in feite een bloemhoofdje. Het is een composiet, samengesteldbloemig en bestaat uit een heel bosje bloemen. De kleine witte ‘bloemblaadjes’ zijn geen bloemblaadjes maar straalbloemen, gevormd om de insecten naar het gele hart te lokken. En het gele hart bestaat uit allemaal kleine buisbloemen die, als er genoeg insecten langsgekomen zijn, later in het jaar de zaden vormen.

Niet alleen de insecten kunnen van het harig knopkruid, melganzenvoet en varkensgras genieten, ook wij mensen. Harig knopkruid bevat zelfs meer ijzer dan de befaamde brandnetel, zegt Michael Machatschek in het Duitstalige boek “Knopkraut. Melganzenvoet is de spinazie van onze voorouders, vol eiwitten, mineralen en vitaminen zoals vitamine A en C. En varkensgras bevat onder andere veel silicium. Goed voor onze botten, huid, haren en nagels. Meer dan genoeg reden om de onopvallende planten eens beter onder de loep te nemen. En als je dat letterlijk doet en er een loepje erbij pakt, kun je zien hoe prachtig de kleine wit roze bloemetjes van het varkensgras zijn en hoe mooi het witte poeder op de melganzenvoet blaadjes is. Heb je de planten goed bestudeerd en weet je zeker dat je de juiste hebt? Pluk dan eens een schaal vol en gebruik het in de keuken.

Aardappelsalade met wilde kruiden

Ingrediënten

flinke schaal vol wilde kruiden als harig knopkruid, melganzenvoet en varkensgras (neem alleen de jonge toppen, als het ouder wordt is het te taai)
3 stengels lente-ui
350 gram aardappels (vastkokend)
5 eetlepels yoghurt
2 eetlepels mayonaise
1 eetlepel mosterd
flinke scheut olijfolie (of andere olie naar keuze)
peper en zout

Bereiding

Kook aardappels gaar. Snijd de wilde kruiden en de lente-ui in stukjes. Maak een dressing van de yoghurt, mayonaise, mosterd, olie en lente-ui. Meng alle ingrediënten in een schaal. En breng op smaak met peper en zout. Liefst in de ochtend op nuchtere maag.



Let op, er zijn een aantal belangrijke aandachtspunten:

- Pluk alleen planten waarvan je 100 % zeker weet wat het is. Bij twijfel niet plukken. Er zijn verschillende giftige planten. Deze kunnen overal staan: in jouw tuin, in de berm, in het veld, in het bos en langs het water
- Pluk alleen planten die er gezond uitzien en die groeien op schone plekken
- Beschermde en zeldzame planten laat je staan
- Pluk met respect voor de natuur, zorg ervoor dat de plant zich kan blijven voortplanten en dat er genoeg blijft staan voor de dieren en insecten
- Verschillende planten hebben een geneeskrachtige werking. Wees hier alert op bij medicijn gebruik, controleer eerst of er geen dubbele werking is
- Je kunt voor alles allergisch zijn, dus ook voor eetbare planten. Wees hier alert op
- Maak van je tuin een wilde tuin. Goed voor de natuur en goed voor jou

Van ‘In Het Wilde Weg’ naar ‘In het Wilde’

Na zeker 12 jaren In Het Wilde Weg werd het tijd voor een nieuwe naam. Waarom? Het is tijd om nog gerichter vorm te geven aan wat ons, Tim Horneman en Leah Groeneweg, ten diepste drijft: mensen meenemen in de natuur en mee te voeren naar verbinding en verwondering. De nadruk ligt op in de natuur Zijn. Onze nieuwe naam, In het Wilde, verwoordt de nieuwe richting die wij inslaan. Ons nieuwe logo met daarin de afbeelding van de Greenman bekrachtigt dit. De Greenman, personificatie van de wilde natuur, is een eeuwenoud archetype. Voor ons symboliseert de Greenman in ons nieuwe logo de eenheid met de natuur.

Wij nodigen je uit om met ons de natuur in te trekken. Eetbare wilde planten te leren kennen, diersporen te volgen en een ultieme natuurbeleving op het land of op het water te hebben. Wij dagen je uit om al je zintuigen aan te zetten en te ontdekken en te ervaren hoe alles in de natuur verbonden is.

Meer informatie over onze activiteiten, cursussen en struintochten: www.inhetwilde.nl

Zonneliefde

Tekst: Sanne Verhoeven | Beeld: Dreamstime

Ons huis op wielen lijkt te zijn neergestreken in een buitenaards landschap. Vlak boven de aarde zweeft een wolk, gevuld met dwarrelende bolletjes licht. Puur zonlicht in motion.



Miniatuurzon

Het platte, oer-Hollandse weiland heeft zich laten betoveren door honderden paardenbloemhoofdjes, vol vliegklare zaadjes. En wat kon het weiland ook anders dan zich er simpelweg aan overgeven? De natuur neemt je mee, wil gekend worden, door je bewustzijn heen gaan en in dankbaarheid opgenomen worden. Ook ik voel me uitgenodigd en besluit dichterbij te komen. Ingezoomd en opzichzelfstaand lijkt elke pluïsbol net een miniatuurzon. Langwerpige vruchtjes met ‘gesteeld’ vruchtpluis... Ik vang de dwarrelende parachutezaadjes op in mijn hand. Straks geaard in vaste grond - en toch met de daadkracht in zich om zó ver te reiken. Waar begon de reis van deze nomadenfamilie? En tot waar zal de wind of de vacht van een dier hen dragen?

Ritme

Het is de zon die deze plant als het ware uit de aarde zuigt, optilt en laat stralen. Ook wij bewegen elke dag mee met de loop van de zon. We beleven 'de vurige rit van de zon om de wereld' in onszelf mee. Wat de zon daarbij volbrengt in het ritme van dag en nacht, beleven wij dagelijks langs de weg van honger en verzadiging. Waar heeft je lichaam behoefte aan? Wat is goed voor ons lijf op dit moment? We zouden ontbijt, middagmaal, theedrinken en avondeten de feesten van de dag kunnen noemen. Het fysieke organisme van de mens maakt immers deel uit van de relatie tussen Aarde en kosmos. Kijken we naar de loop van de zon door het jaar heen, dan kunnen

we daarmee in verband brengen wat goed is voor onze ziel. In de seizoenen kun je dit beleven - en zien als de ademhaling van de Aarde zelf. De kosmos in motion. Van groei tot bloei tot vruchtdragend in de zomer, tot rijping en rust in de winter.

Werkelijke verbinding

Terwijl auto's langsrazen over de weg achter het weiland, voel ik dat ik de paardenbloem toch beter heb leren kennen, en mijzelf ergens ook. Door werkelijke verbinding, door dag in dag uit in elk stoffelijk wezen een geestelijk wezen te leren zien... Het geestelijke achter een plant, een steen, de dieren, het geestelijke achter de mensen, de wolken, de sterren en het geestelijke achter de zon. Als we via de materie de werkelijkheid van de geest weer kunnen vinden, dan openen we onze ziel ook voor onze hogere ontwikkeling. Dan worden we een lichtstrijder, die de zonneliefde naar de Aarde brengt.

Dit artikel verscheen eerder in Seizoener, tijdschrift voor de Waldorfwereld.

Zie ook de advertentie van Seizoener elders in dit blad.

Voor meer info: seizoener.nl



De volgende generatie boeren: Martha Boer

“Je kunt soms beter het land op gaan om wat werk te verzetten”

Foto: Martha Boer. Fotografie: Hans Peter van Veldhoven

“Ik denk dat er in de hulpverlening vaak te veel wordt gepraat. Juist die boerenmentaliteit van samen een klus klaren, en onderwijl wat praten, is heel prettig voor zorgvragers: mensen met een burn-out, mensen met dementie, mensen met een verstandelijke beperking en mensen met een psychische kwetsbaarheid.”

Aan het woord is Martha Boer. Zij volgt naast haar baan in de zorg de deeltijdopleiding Vakbekwaam medewerker biologisch-dynamische teelt, met specialisatie zorglandbouw. Dat doet zij op Aeres Warmonderhof in Dronten, waar zowel jongeren als volwassenen een opleiding kunnen volgen in de biologische of biodynamische stadslandbouw, productielandbouw, zorglandbouw en agro-ecologische landbouw. We interviewen in deze rubriek steeds een andere student over zijn of haar visie op de waarde van de landbouw en op een professionele toekomst in de landbouw.

De waarde van ‘buiten’

Martha ziet voor zichzelf een toekomst weggelegd in een combinatie van landbouw en hulpverlening. Naast haar driedaagse dienstverband in de zorg loopt ze stage bij twee boerderijen: De Eemlandhoeve Moestuin in Bunschoten-Spakenburg en Herenboerderij Willemshoeve in Soest. “De hulpverlening en de landbouw vormen een perfecte afwisseling voor mij. Nadat ik een paar dagen allerlei moeilijke situaties heb besproken met cliënten, kan ik weer met mijn handen de aarde in. Zo zie ik ook mijn toekomst: als een combinatie van zorg en landbouw. Ik geloof heel erg in de helende kracht van landbouwwerk. Ik denk dat veel zorgvragers een beetje moe zijn van het zorgjargon; dat ze beter gebaat zijn bij werken in de landbouw dan bij praten over hun problemen aan een tafeltje bij de zorgverlener.” Het boerenleven werd haar met de paplepel ingegoten. Ze bracht haar jeugd door in Drenthe, als kind van een boer met een klein gemengd bedrijf. “Ik heb in mijn jeugd zó veel geschoffeld en gewied. Wij hadden ook droogbloemen, dat moest op de knieën. Ook al verhuisde ik later als volwassene van het Drentse platteland naar 't Gooi, en kwam ik terecht in de zorg, ik heb altijd oog gehouden voor het land. Vraag mij naar de stand van de maïs en ik geef je de lengtes op verschillende plekken.”

Kennis en netwerk in twee jaar tijd

Martha noemt de kennis en contacten die ze opdoet tijdens de tweejarige deeltijdopleiding op Warmonderhof zeer waardevol. “Ik leer hier heel veel over bodemvruchtbaarheid, plantensoorten en bijvoorbeeld het maken van een goede teeltplanning. Ook leer ik van mijn klasgenoten. Dat zijn stuk voor stuk leuke mensen met allerlei verschillende beroepen en achtergronden. Zij brengen veel levenservaring mee en tijdens onze lesdagen delen we kennis over de bedrijven waar we stage lopen. We zijn elkaars netwerk van de toekomst.”

Samen werken, wonen en zorgen

Martha's toekomstdroom is een zorgboerderij waarop zij de landbouwbegeleiding kan verzorgen. “Ik zag ergens een boerderij te koop staan. Ik zei al tegen mijn klasgenoten: als we daar nou eens wat tiny houses op konden zetten? Bij voorkeur werk én woon ik later samen met tuinders en zorgvragers, in een combinatie van droogbloementeelt en zorg. Op een plek waar we geen onderscheid maken tussen zorgverleners en zorgvragers. Ik zou het ook geen zorgboerderij willen noemen, maar een 'bloeiboerderij', waar iedereen, medewerker en cliënt, tot bloei kan komen. Op Warmonderhof noemen ze dat 'mens worden aan de landbouw'. En daar sta ik helemaal achter.”

Opleiding voor groene veranderaars

Ben je ook benieuwd hoe de landbouw van de toekomst eruit zou kunnen zien? Zoek je naar zingevend werk; naar een opleiding waarmee je jouw rol kan gaan innemen in een duurzame voedselproductie? Check de data van de open dagen en meld je snel aan via: www.aereswarmonderhof.nl.



Ti Ta Tovenars en Biodynamische Paradijzen

Tekst en beeld: Bert Ruitenbeek



'Welkom in het paradijs' roept tuinder Jasper Sinoos me toe als ik rondje loop door de biodynamische pluktuinen van Kraaybeekhof bij Driebergen. De gewassen en de bloemen van de zelfpluktuinen zien er inderdaad weelderig uit. Een plek waar je het leven kunt ervaren in kleuren, geuren, bijen- en vogelgeluiden en de rustige vriendelijkheid waarmee hier wordt gewerkt. De biodynamische landbouw wordt door buitenstaanders nogal eens afgedaan als zweverig met wat grappen erbij over boeren en tuinders die rekening houden met zon- en maanstanden en gebruik maken van natuurlijke preparaten.

Maar de echte zwevers zijn degenen die de ritmes en krachten van de natuur telkenmale denken te kunnen veronachtzamen en met hoogmoedig ingrijpen tot op DNA niveau van het zaadgoed het leven de wil op proberen te leggen. Maar dat soort Ti ta tovenarij werkt doorgaans kortstondig of niet. Sommigen noemen zichzelf dan 'eco-modernisten' maar het is niets minder dan het resultaat van een achterhaald wereldbeeld. Onze aarde geeft via weersextremen, bodemerosie, en het uitsterven van bodemleven, insecten, vogels en zoogdieren dagelijks noodsignalen af. Een belangrijke oorzaak: de intensieve landbouw. Signalen dat we zullen moeten luisteren en meebewegen met de natuur en van onze toxische strijd met chemie tegen onkruid, schimmels en insecten moeten afkicken. Ingrijpen op DNA niveau in het zaigoed is het voortzetten van deze strijd met andere middelen. Je wil je koste wat kost niet aanpassen aan de mogelijkheden die de natuur biedt, waardoor je niet verder komt dan symptoombestrijding.

Dit is geen column die vanuit de biodynamische landbouw mechanisatie en technologie afwijst. Techniek is op zichzelf neutraal. Maar steeds vaker dreigt de technologie ons via achterliggende verdienmodellen te gaan beheersen, in plaats van dat het wordt ingezet om ons welzijn en de leefbaarheid van onze aarde te dienen.

De resultaten van de biodynamische landbouw met heldere normen over biodiversiteit, bodemgezondheid en dierenwelzijn zijn gebaseerd op het gegeven dat alles in het leven met elkaar verweven is. En dat daarom de gezondheid van plant, dier en mens het beste op systeemniveau kan worden opgelost. Het landbouwbedrijf als levend organisme. Het is een landbouwmethode die werkt, zoals 45 jaar lang vergelijkend onderzoek (DOK trials Fibl Instituut) inmiddels overduidelijk aantoonde. De biodynamische landbouw komt er zowel qua bodemleven als efficiëntie met veel minder inputs toch hoge opbrengsten verreweg het beste uit. Meino Smit promoveerde in Wageningen op de efficiëntie van de gangbare landbouw. Wat blijkt? Sinds de jaren vijftig heeft de gangbare landbouw 17% meer opbrengst, maar met zes keer hoger energiegebruik!

De huidige intensieve landbouw is niet toekomstbestendig als we het reductionistisch en materialistisch georiënteerde verdienmodel van de agro-chemie en de intensieve dierhouderij blijven volgen. Er bestaat niet zoiets als een techno fix. Vaak is dat gericht op één bepaald probleem, bijvoorbeeld vermindering stikstofuitstoot. Maar zolang we problemen weigeren in hun bredere context te beschouwen, zorgen dit soort noodverbanden als bijvoorbeeld luchtwassers in stallen voor een waterbedeffer waarbij andere problemen opdoemen en de werkelijke oorzaken van de problemen niet worden aangepakt.

Een vruchtbare landbouw moet het hebben van een rijk bodemleven, voldoende biodiversiteit rond de akkers en een op het land afgestemde beperkte hoeveelheid dieren voor de bemesting. De boer is waarnemer en ondersteuner van de levensprocessen. Kijken wat werkt en passend is op jouw boerderij. Want er is letterlijk meer tussen hemel en aarde dan het direct telbare, meetbare en zichtbare. Een levende werkelijkheid van een ongelooflijke complexiteit waarin de mens in de totale ontwikkelingsgang van de aarde pas een fractie van de tijd meespeelt.

De natuur is veerkrachtig. Ook mensen zijn veerkrachtig. Een levende landbouwcultuur is een bron van vreugde en ontspanning. Veel van onze Demeter bedrijven zijn open voor bezoekers. Alleen al Demeter geitenboerderij de Ridammerhoeve in het Amsterdamse bos trekt 350.000 bezoekers per jaar. Kom gerust eens langs op één van onze bezoekboerderijen (www.stichtingdemeter.nl) en ervaar het zelf. Het paradijs is nog altijd in zicht als we het willen zien en ernaar handelen.

Bert van Ruitenbeek,
directeur Stichting Demeter

Demeter is het kwaliteitskeurmerk voor biodynamische landbouw en voeding

Biodynamiek en Rudolf Steiner

Tekst: Mieke Mosmuller | Beeld: Warmonderhof



Jaren geleden heb ik in Fulda, Duitsland, de inleidende voordracht gehouden voor een grote groep leerlingen in de biologisch dynamische landbouw, tijdens een bijeenkomst van enkele dagen. De vraag die mij toen gesteld werd, was: Heeft de biologisch-dynamische landbouw Rudolf Steiner nodig? En in die vraag was voor mij heel duidelijk dat men (niet iedereen) eigenlijk vindt van niet.

Er bestaat op alle werkgebieden in de antroposofie wel een zekere tendens om dat werkgebied zelfstandig te maken en niet meer voort te borduren op de inzichten van een mens die inmiddels honderd jaar geleden gestorven is. Je zou natuurlijk kunnen zeggen: De inzichten die hij indertijd had, zijn inmiddels zwaar achterhaald en we moeten onze ontwikkeling van de biologisch-dynamische landbouw moderniseren. Ik heb toen een poging gedaan om iets in de toehoorders op te wekken van een besef waarom ze eigenlijk het beroep van boer-

denbedrijf in de biologisch-dynamische sfeer kiezen. Waarom worden ze niet boer in een gewoon bedrijf? Of gaan ze in de biologische landbouw en veeteelt? Waarom biologisch-dynamisch? Daar moet toch iets in zitten wat dan extra aantrekt. Dat zou eigenlijk iedereen die in de biologisch-dynamische landbouw werkt en ook iedereen die zulke producten graag koopt, zich toch moeten afvragen. Waarom doe ik dit eigenlijk en niet iets anders? Er moet een drijfveer geweest zijn en hopelijk nog steeds zijn om juist dit te willen kiezen.

De bron

Rudolf Steiner kreeg gedurende langere tijd al de vraag om een biologisch-dynamische cursus te geven. Die vraag werd uiteindelijk in 1924 zo sterk dat hij daar aan gehoor heeft gegeven, hoewel hij daar natuurlijk eigenlijk helemaal geen tijd voor had en hij inmiddels in een vorm van uitputting gekomen was, die het 'ja' zeggen onmogelijk maakte. Maar hij is naar Koberwitz gegaan en heeft daar

de beroemde 'Landwirtschaftliche Kurs' gehouden - en knapte er ook van op. Die 'Landwirtschaftliche Kurs' is gedrukt, al meer dan een eeuw lang verkrijgbaar, en vormt in feite de bron van waaruit de biologisch-dynamische landbouw wordt gedaan. Dan kun je inderdaad wel zeggen dat het tamelijk beperkt is dat er maar één cursus is. Maar wanneer je je dan ertoe opmaakt om die cursus ook werkelijk op te nemen, om de inhoud daarvan te bestuderen, dan wordt al gauw duidelijk dat daarin wijsheden worden overgedragen die niet kunnen verouderen, althans nog lang niet, eeuwen niet. Dat zijn grondprincipes van het bewerken van de aarde, van het samengaan van hemel en aarde en van het houden van dieren en het bebouwen van het land in één bedrijf, waarin alles harmonisch op elkaar is ingesteld en samenwerkt.

Een vreemde vraag

Natuurlijk heeft Rudolf Steiner wel verwacht dat de mensen die zich daarmee zouden gaan bezighouden op dat fun-

dament verder zouden bouwen. Hij had natuurlijk ook niet verwacht dat het bij één cursus zou blijven. Het zou ongetwijfeld een enorme verrijking zijn geweest wanneer hij deze cursus had kunnen herhalen en die steeds meer had kunnen uitbouwen. Maar hoe je het ook bekijkt, de grondprincipes zijn zo overweldigend en zo onnavolgbaar - in de zin van dat een huidige mens dat zou kunnen verbeteren - dat je, wanneer je de vraag stelt: Heeft de biologisch-dynamische landbouw Rudolf Steiner wel nodig?, je eigenlijk moet antwoorden: Wat is dat voor vraag? Dan heb je die grondprincipes niet onder ogen gehad. Had je dat wel gehad, dan zou je dit niet vragen. Of je hebt ze wel onder ogen gehad, maar je hebt het niet kunnen vatten wat daar aan grootsheid gegeven is. Ik geef alleen al het voorbeeld van de verschillende mineralen waarmee je in het aardse bestaan te maken hebt en die door Rudolf Steiner behandeld worden alsof het levende wezens zijn.

Het vormende principe

Dat zijn het ook. Maar zo zijn wij niet gewend om het te zien en er zou ook werkelijk niemand op het idee komen om dat zo te zien, als we dat niet bij Rudolf Steiner zouden hebben leren kennen. Wanneer je bij hem leert kennen wat koolstof eigenlijk is, dat grondbestanddeel van alle organische producten, dan krijg je een diepe eerbied voor de natuur en voor het leven. Want koolstof wordt hier beschreven als een wezen, als een stof die het vormende principe in zich draagt en door kan geven. De gestaltegever. Alles wat we in de natuur aan vormen zien, berust op deze vormkracht die in koolstof werkzaam is. En Rudolf Steiner beschrijft dan welke andere stoffen nodig zijn opdat koolstof dat werk kan verrichten. Zo beschrijft hij ook de stof die nodig is om in de dode natuur het leven te dragen. Zuurstof. En telkens zijn er bemiddelaars nodig om datgene wat een element aan eigenschappen heeft, die in feite uit de geest komen, op de aanwezige stoffen over te dragen. Dat zijn werkelijk grandioze beelden die gegeven worden en het ligt alleen maar aan ons abstracte verstand, wanneer het niet lukt om in die woorden van Rudolf Steiner de reële, wezenlijke aard van de elementen terug te vinden.

Ontwikkeling door meditatie

Je kunt natuurlijk hele programma's opstellen waaraan een biologisch-dynamisch bedrijf moet voldoen. Ik neem aan dat dat ook gebeurt. Maar ik vraag me wel af of daarbij ook het bestude-

ren van de landbouw cursus en het mediteren betrokken wordt. Want de biologisch-dynamische landbouw zoals Rudolf Steiner die voor zich zag, wordt door mensen bedreven die zich moeite doen om een bewustzijn te ontwikkelen dat ook het leven kan vatten. Niet alleen dat wat je met ogen ziet, met handen tast, maar ook dat levensprincipe dat de ene vorm uit de andere voortbrengt. Het was zijn hoop dat de biologisch-dynamische landbouwer zich zou ontwikkelen door meditatie. Wanneer Rudolf Steiner beschrijft dat een biologisch-dynamisch bedrijf een wezen is, een levend geheel, waarin alles met elkaar samenhangt en functioneert zoals dat in één menselijk lichaam ook het geval is, dan kun je dat steeds beter begrijpen naarmate je met het kennisvermogen, het begripsvermogen, het denkvermogen, met het gevoel, door kunt stoten naar het vatten van het leven in de natuur. Dat is het geheim van de Heilige Graal, zoals ik het in mijn boek met die titel heb beschreven.

Van het zijn in het worden

Als het aan mij lag, zou ik zeggen: Zolang in een biologisch-dynamisch bedrijf geen pogingen worden gedaan om het leven

te vatten, kun je het nog steeds een biologisch bedrijf noemen. De dynamiek komt pas wanneer het leven binnen de mogelijkheden van de gewaarwording valt. Met de gewone gewaarwording, de waarneming, zie je van dag tot dag dat een plant iets verder gegroeid is en zich ontwikkeld heeft. Maar de stadia die daartussen liggen, tussen gisteren en vandaag, die zie je niet. Die zou je gewaarworden wanneer je het leven zou kunnen vatten. Dan zou je van het zijn in het worden gaan. En daarvoor hebben we Rudolf Steiner nog steeds nodig. Ook om te kunnen begrijpen waarom biodynamiek zozeer verschilt van biologisch. En voor de consument geldt dan: voeding die je koopt van een biologisch-dynamisch bedrijf is geheel in overeenstemming met de aarde en de kosmos geproduceerd. Maar we hebben Rudolf Steiner niet alleen in de biologisch-dynamische bedrijven nodig, doch ook op de scholen, in de artspraktijken, in de ideeën over sociale driegeleding, in de kunst. En ga zo maar door.

Heeft de biologisch-dynamische landbouw Rudolf Steiner nodig? Er is maar één antwoord. Ja!



Beeld: Wikimedia



BOER

† Leeuweriksveld CV – Emmen
A.B.M.de Winter – Oostvoorne
B. Steenbergen – Onnen
BakkerBio – Munnekezijl
BD tuinderij De Stek – Lelystad
Be-Leaf – ’s-Gravenzande
BelleMarie – Ruinerwold
Biokwekerij Poldervaart BV – Vierpolders
Konijn-Koopman beheer bv – Z.O. Beemster
Biostee Teelt VOF – Zuid-Beijerland
Boer Brunia – Raerd
Boer ’n Buffel Keizersrande – Diepenveen
Boerderij Blisveld – Drempt
Boomgaard Ter Linde – Oostkapelle
Brandsma’s plaets – Bolsward
Burdineplaats – Nes gem. Heerenveen
CVBA De Kollebloem – Sint Lievens-Esse (B)
De Beersche Hoeve – Oostelbeers
De Boomgaard – Zeeland
De Eemstuijn – Uithuizemeeden
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)
Fruitlef – 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
J.W. Rutte – Zaandam
Metamorphosis – Ens
Rundveebedrijf Van Kessel / Bio-Boerderij Limo Zicht – Sint Oedenrode
Land en Boschzigt – ’s-Graveland
Loverendale BV – Oostkapelle
Maatschap De Westerade – Dronten
Maatschap Rijk-Hartkamp – Biddinghuizen
Maatschap van Nieuwenhuizen – Biddinghuizen
Maatschap van Zanten – Garmerwolde
Maatschap Quist – Borssele
Melkveehouderij Van Swieten V.O.F. – Stompwijk

Metamorphosis – Ens
Biodynamisch Landbouwbedrijf Meulwaeter – Kruiningen
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Mts Gerritsma Smink – Elahuizen
Mts Mooij-de Lange – Castricum
Obio – Drachten
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 Kraaybeekherhof – 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 ’n Buffel Keizersrande – Diepenveen
Bronlaak, De Seizoenen BV – Oploo
Bioboerderij ‘Landleven’ – Onstwedde
De Bolster BV – Epe
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kompenije – Drachtstercompagnie
De Muijehof – Nieuwerkerk
Noorderhoeve (Raphaëlstichting) – Schoorl
Urtica De Vijfsprong – Vorden
Dijkgatshoeve, (Raphaëlstichting) – Wieringerwerf
Ekoboerderij Arink – Lieveelde
Euroko Fruit BV – Helenaveen
Firma Nieuw Bromo van Tilburg
Waddenmax – Hornhuizen
Fruitleeftbedrijf De Ring – Oud Sabbinge
Fruitleweide – Ingen
Kaasboerderij Noorderlicht – Noordeloos
Maatschap Dames en Heren Vos – Kraggenburg
Maatschap Nieuw Bonaventura – ’s Gravelend
Mts Twisk – Dronten
Novalishoeve (Raphaëlstichting) – Den Hoorn – Texel
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanhof – Heeze

Pulsbio – Abbekerk
RealFlavors – Zaltbommel
Reudink BV – Lochem
Rossano Wijnimport – 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
VOF Risseeuw Jentohoeve – Schoondijke
Clearspring Ltd. – London Specialised in authentic Japanese and Organic and Demeter fine foods
Coöperatie “Nautilus Organic” 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 – ’s-Gravenzande



Flivolof BV – Espel
Fresh Way of thinking BV – Luttjebroek
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 – Holtten
Oerlemans Foods Waalwijk BV – Waalwijk
Orange Import BV – Marknesse
Organic Goatmilk Coöperatie – Rijen
OTC Organics BV – Dronten

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
De Blauwe Spie – Noordschote – België
De Buitenplaats – Eenigenburg
De Dennenkamp – Rekken
De Gennep Hoeve – Eindhoven
De Heerlijkheid Groot Weede – Hoogland
De Hondspol VOF – Driebergen
De Kollebloem – Sint Lievens-Esse
TSH BV – Roeselare – Tilburg
De Kromme Lepel – Bergen op Zoom
De Lepelaar – Sint Maarten
De Noorderhoeve, Raphaël stichting – Schoorl
De Oosterwaarde C.V. – Diepenveen
De Poshof – Maastricht
De Regte Heijden – Riel
De Stadsboerderij – Almere
De Verte VOF – Sexbierum
Urtica De Vijfsprong – Vorden
De Vrolijke Noot – Wapserveen
De Wassende Maan C.V. – Deinze – België
De Zaderij – Emmeloord
De Zonnehorst – Punthorst
Druivenkwekerij Nieuw Tuinzicht – Den Hoorn
Eindelienghe – Ritthem
Ekoboerderij de Lingehof – Randwijk
Hoeve Frisque – Neerijse
Huidenberg (B)
Fruittuinvanvest – Amsterdam
Flevoasap BV – Biddinghuizen
Fritz Vanlerberghe – Passendale (B)
Gourmet BV – Grootebroek
Green Organics BV – Dronten
Hermus Made BV – Made
Het Blauwe Huis BV verwerking – Ruinerwold
Het Zonneliëd – 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
Mts Deinum S. en W. en Ensing JM – Sondel
Natuurlijk Genoegen vof – Driehuizen
Noorderbos VOF – Tiendeveen
Novalishoeve – Den Hoorn
Orange Import BV – Marknesse
Ouwendorperhoeve – Garderen
Overesch Ecologische Landbouw – Raalte
Pluimveebedrijf Boerveenshof – Gasselternijveen
Ridammerhoeve – Amstelveen
Saanhof – Heeze
Scorlewald, Raphaëlstichting – Schoorl
Seaking Rotterdam BV – Ophemert
TVA Organics B.V. – Zeewolde
Udea BV – Veghel
Vandersterre Holland B.V. – Bodegraven
Van der Weijden Bio – Biddinghuizen
Van Woerden Flevo BV – Biddinghuizen
VioBieren Warmenbol cv – Antwerpen
Weerribben Zuivel BV – Nederland
Zonnemaire Biol. Bakkerij Ad van der Westen BV – Waspik
Zonnespelt-Lelystad



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 – Elde
Go Pure – Zuidlaren
Ekoplaza Zuiderdiep – Groningen
De Wiershoeck – Groningen
Ekoplaza – Haren
Ekoplaza – Heerenveen
Odin – Joure
Odin – Winsum
Odin – Groningen
De Nieuwe Weg – Groningen
Ekoplaza – Leeuwarden
Odin – Leeuwarden
Ekoplaza – Lemmer
Ekoplaza – Meppel
Molen de Lelie – Ommen
Reformhuis de Vries – Sneek
Reformhuis – Tuitjenhorn
Ekoplaza – Winschoten

Noord-Holland exclusief Het Gooi

Ekoplaza – Alkmaar
Odin – Alkmaar
Ekoplaza – Amstelveen
Molen ’t Roode Hert (Raphaëlstichting) – Alkmaar
Geitenboerderij Ridammerhoeve – Amstelveen
Smallebrugge
Verspaleis – Amstelveen
Odin – Bergen
Eric’s Landwinkel- Bergen
Ekoplaza – Castricum
Kennemer Duinccamp 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
Molen de Otter (Raphaëlstichting) – Oterleek
Ekoplaza – Heiloo
Ekoplaza – Hoofddorp
Ekoplaza – Hoorn
Reformhuis Kuilboer – IJmuiden
Natuurwinkel – Overveen
Biowinkel – Schagen
Ekoplaza – Schoorl
Ekoplaza Hermitage – Zaandam

Amsterdam

De Aanzet
De Buurtboer BV
Bioclicious 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
lambe (Raphaëlstichting) – Amsterdam
Marco’s Groentespecialzaak
Marqt Beethovenstraat
Foodmarqt Haarlemmerstraat
Marqt Brazilijë Oostelijke Handelskade
Marqt Hoofddorppweg
Marqt Linnaeusstraat
Marqt Olympiaplein
Odin Bilderdijkstraat
Odin Bos en Lommer
Odin Ceintuurbaan
Odin Czaar Peter
Odin IJburg
Odin Noord
Odin Zeeburg
Soup en Zo 1 Nieuwe Uilenburgstraat
Soup en Zo 3 Van Baerlestraat
Stadsmarkt de Pijp
Streekmolen

Flevoland-Gelderland-Overijssel

Han’s 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 Kardoens – 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
Martin’s Health Shop – Geldrop
Puur Holland VOF – Heerde
Ekoplaza – Hengelo OV
De Ekolander Natuurvoeding – Lelystad
Zenith Natuurvoeding – Lelystad
Natuurwinkel Chill 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 – Wageningen
De Zonnegaard – Voorst
Ekoplaza – Winterswijk
Super Natuur – Zutphen
De Koehoorn – Zutphen
Odin – Zutphen
Ekoplaza – Zwolle
Odin – Zwolle

Natuurwinkel – Zoetermeer

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 Stratumsewijk – 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
Geedelde Weelde – Maastricht
Boduin – 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 ’t Verswarenhuys – Schijndel
Ekoplaza – Tilburg
Ekoplaza – Uden
Madelief – Valkenburg
Ekoplaza – Veldhoven
Biowinkel – Venray
L’ Autre Cote – Vught

België
Het Natuurhuis – Antwerpen
De Dobbeltshoeve – 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
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
Kruiningen – Hogenakkerweg
za: 08:30 – 11:00 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
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
Weesp – Vrijdagmarkt Nieuwstraat
vr: 09:00 – 13:00 uur
Zutphen – Lange Hofstraat
do: 09:00 – 13:00 uur
Zwolle – Melkmarkt
vr: 08:00 – 13:00 uur

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